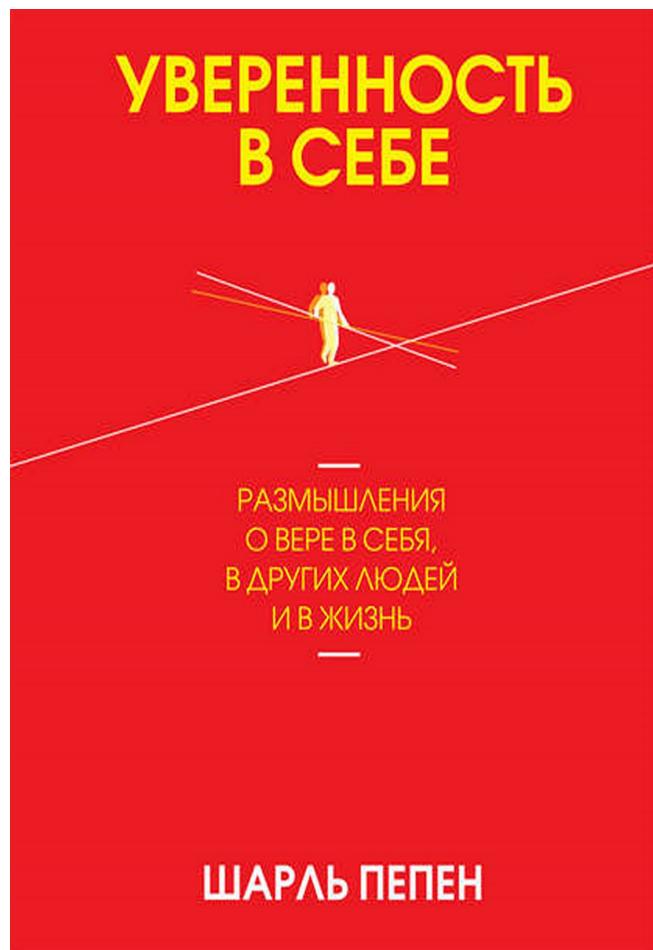


Шарль Пепен
Уверенность в себе
Размышления о вере в себя, в
других людей и в жизнь



Allary Éditions, 2018

© Перевод. Издание. Оформление. ООО «Попурри», 2019

Посвящается Виктории, Марселю и Джорджии. Мне достаточно посмотреть на вас, чтобы обрести веру. В себя. В жизнь. А главное – в вас.

Введение

Сегодня утром сняли маленькие колесики. Четырехлетняя малышка садится на велосипед и устремляется по залитой солнцем дороге. Отец бежит рядом, придерживая седло. Девочка крутит педали все быстрее и крепко держит руль. Отец подбадривает ее: «Не останавливайся... Смотри вперед... Очень хорошо!» Он отпускает седло, и дочка набирает скорость. Удерживает равновесие, рулит без помощи отца. Приходит в восторг, кричит от радости, увеличивая скорость. Она чувствует свободу и легкость, ощущает уверенность в своих силах.

Во что же она верит на самом деле?

В свои способности? В отца? В этот момент счастья?

Рождение веры в себя – процесс сложный. Это результат комбинации нескольких факторов. Дороги, приводящие к ней, у всех разные. Есть только одна вера в себя, но существует много способов ее достичь.

Мадонна – звезда сцены, артистка, которая сумела перекроить всю свою жизнь. В детстве она была очень застенчивым ребенком. В пятилетнем возрасте потеряла мать и тяжело переживала эту утрату. Где же она нашла силы, чтобы воспрянуть духом?

Патрик Эдлинджер – один из пионеров свободного стиля скалолазания. Когда он в одиночку лез на скалу, его движения были такие плавные, что казалось, будто он танцует над пропастью. Он брал одну вершину за другой с невероятной грациозностью, не зная страха. В чем был его секрет?

Приземляясь ночью на палубу авианосца, пилот на скорости 250 км/ч практически вслепую садится на сверхкороткую полосу. Как у него это получается?

Железнодорожная авария с множеством жертв. Полный хаос. Врач-спасатель должен мгновенно определить, кто пострадал и какие ранения требуют внимания в первую очередь. Как ему удается избежать ошибок?

А музыканты, импровизирующие перед огромной толпой зрителей? Игроки в теннис, которые не дрожат в минуту матчбола? Студенты, достигающие пика формы в день экзамена? Где черпают уверенность все эти люди, осмелившиеся прислушаться к себе и взять свою жизнь в свои руки? Что их роднит?

Маленькая девочка на велосипеде может указать нам направление. Ее уверенность в себе проистекает из трех источников.

Во-первых, это ее отец. Она отправляется в путь не одна, а вместе с ним и благодаря ему. Вера в себя – это одновременно вера в другого человека.

Во-вторых, у нее есть знания и навыки. Она следует советам своего отца, когда учится крутить педали и держать руль. Приобретает

компетентность, без которой ничего не было бы возможно. Вера в себя – это вера в свои способности.

Но есть и еще кое-что. Радость, охватывающая малышку, когда она набирает скорость, затмевает ощущение удовлетворенности собой, умеющей держаться на велосипеде. Это чувство глобальное, более глубокое. Это восторг, который резонирует в душе, словно благодарность всей жизни. Вера в себя – это вера в жизнь.

Мы постоянно будем обнаруживать в разной степени и в разных формах эти три источника веры в себя: веру в других, веру в свои способности и веру в жизнь. Начинается все это, возможно, вот с чего: нужно подходить к делу с непосредственностью ребенка, просто верить, даже не зная во что.

«Уверенность в себе – это способность, присущая детям: двигаться к неизвестному, словно оно известно» – так красиво писал об этом Кристиан Бобен. У нас есть осознание риска и опасности, которого не было, когда мы детьми впервые садились на двухколесный велосипед. Мы трезво мыслим, но это не должно подавлять нашу смелость, способность двигаться вперед. Уверен в себе тот, у кого сердце и душа ребенка, а разум взрослого человека.

Каждому из нас сегодня нужно развивать уверенность в себе. В традиционном обществе у каждого было свое место. Нет нужды работать над собой, когда само твое рождение предопределяет твою жизнь, когда тебе не к чему стремиться. В условиях же современного общества мы свободны и отвечаем за свою судьбу. Только от нас зависит, как будут реализовываться наши планы и проекты. Мы сами должны доказывать свою пригодность и строить свое счастье и свою жизнь. А для этого нужно верить в себя.

Выработать уверенность в себе нелегко. Но это очень важно. Если вы способны самостоятельно починить двигатель автомобиля или построить лестницу, это поддерживает вашу веру в себя. Если вы можете прокормить свою семью овощами, которые вырастили на своем огороде, осознание этого наполняет ваше сердце гордостью. Но если вы львиную долю своего рабочего времени тратите на совещания или переписку, то вряд ли можно сказать, что такая работа способствует поддержанию уверенности в себе. Люди утратили непосредственный контакт с вещами. Наши производственные системы настолько сложны, что мы порой толком не знаем, чем занимаемся. Просто участвуем в производственном процессе, но не всегда можем объяснить, в чем суть нашей профессии. Мы существуем в тесной взаимосвязи с теми, кто нас окружает, но при этом зачастую лишены необходимости делать самые простые вещи, поэтому нам не хватает конкретных поводов тренировать

уверенность в себе. Каждому из нас необходимо найти фундамент, на котором можно будет строить веру в себя.

Примеры Мадонны, Патрика Эдлиндера, Жорж Санд, Джона Леннона, Серены Уильямс и других успешных людей дают нам понять, что уверенными в себе не рождаются, а становятся. Вера в себя – это всегда завоевание, требующее терпения и труда. А иногда это и повод для глубокой радости, когда наше мастерство достигает вершины и мы можем делать свое дело, даже не задумываясь.

Для того чтобы пролить свет на тайну уверенности в себе, нам нужно обратиться к античным мудрецам и современным философам, таким, например, как Эмерсон, Ницше или Бергсон. К мыслителям, которые зачастую обсуждают эту тему окольным путем: думая о свободе, смелости, уникальности каждого человека, они одновременно говорят с нами об уверенности. Не будем забывать также о психологах и психоаналитиках, таких как Борис Цирюльник и Жак Лакан, о трудах ученых и педагогов, об опыте спортсменов, гонщиков и врачей-спасателей, словах поэтов и видениях великих мистиков.

Вера в себя занимает настолько важное место в нашей жизни, что не может быть объектом изучения какой-то одной дисциплины. Чтобы понять движущие механизмы, скрывающиеся за уверенностью в своих силах, нужны не лабораторные исследования, а реальная жизнь. Мы должны смотреть на мир широко открытыми глазами, приспосабливаться к ритму жизни, неожиданным поворотам, бежать бок о бок с ней, как бежит отец рядом с велосипедом, на котором учится кататься его ребенок, пока в конце концов тот не пойдет равновесие и не поедет самостоятельно.

Глава 1

Укрепляйте отношения

Вера в других людей

Доброта непобедима.

Марк Аврелий

Уверенность в себе изначально исходит от окружающих. И ничего удивительного в этом утверждении нет. Новорожденный совершенно беспомощен, зависим от других людей. Он не способен выжить в одиночестве, ему необходима забота. Таким образом, чтобы поверить в него, мы должны сначала поверить в тех, кто находится рядом с ним, вот

и выходит, что уверенность в себе является первоначально уверенностью в других.

Мы так остро нуждаемся в других людях, оттого что появляемся на свет раньше времени. По утверждению эмбриологов, клеткам эмбриона нужно около двадцати месяцев, чтобы достичь зрелости. Еще Аристотель заметил: мы рождаемся незавершенными будто бы по причине какого-то сбоя в природе. Не завершив творения, она слишком рано выбрасывает нас в пучину существования, причем более слабыми и беспомощными, чем любое другое млекопитающее. Новорожденный не умеет ходить, ему нужен в среднем год, чтобы научиться этому, тогда как жеребенку необходимо всего несколько часов, а иногда и минут, чтобы начать резвиться. И откуда тут взять уверенность в себе?

Эту недоработку природы нам помогают исправить семья, образование, помочь других людей. Благодаря искусству межличностного общения нам удается добиться того, о чем не позаботилась природа, и обрести веру в себя, которой изначально мы были лишены.

Мало-помалу ребенок приобретает уверенность в себе благодаря тесным связям с другими людьми, заботе, которую он получает, вниманию, объектом которого становится, безоговорочной любви, которую ощущает. Малыш чувствует, что эта любовь не обусловлена ни его поведением, ни его успехами: его любят за то, что он есть, а не за его поступки и действия. Это и есть самый прочный фундамент для формирования уверенности в себе, которую ребенок приобретет несколько позже. Когда вас любят, это придает вам сил.

Вера в себя приходит не сразу. Все начинается с преодоления того, что Фрейд называл детской беспомощностью. Если подросток исполнен желания странствовать и открывать мир, если взрослый с уверенностью реализует на практике свои замыслы и проекты, то происходит это благодаря тому, что у них был шанс открыть в самые первые годы своей жизни то, что Борис Цирюльник называет «ранними взаимодействиями». Речь идет о внутреннем чувстве безопасности, которому психологи придают исключительную важность.

В отличие от самоуважения и самооценки, уверенность в себе тесно связана с действием, с нашей способностью преодолевать сомнения, рисковать в этом сложном мире. Чтобы найти в себе смелость не бояться неожиданностей, нам необходимо это чувство безопасности.

В своем магистральном труде «Стадия зеркала» Жак Лакан описывает первые мгновения появления самосознания у ребенка. В возрасте от шести до восемнадцати месяцев малыш начинает узнавать себя в зеркале. Что же на самом деле происходит в самый первый раз? Ребенок, будучи на руках у взрослого, видит свое отражение. Ему кажется, что он узнает себя. Малыш поворачивается к взрослому и

словно спрашивает: «Это я, это действительно я?» Взрослый отвечает ему утвердительно. Это может быть улыбка, ласковый взгляд или всего несколько слов.

Философские последствия этого первого раза очень важны. Ребенок начинает верить, что увиденное в зеркале истинно, лишь благодаря тому, что верит другому человеку. Он думает: «Между мной и мной же с самого начала присутствует кто-то. Я осознаю себя лишь через него». В глазах окружающих он ищет чувство внутренней безопасности, а значит, ищет себя.

Тот же опыт был проведен с макаками, обезьянами, генетически очень близкими к нам. И получены доказательства их высокого интеллекта: они очень быстро начинают использовать зеркало, чтобы разглядывать те части своего тела, которые не могут видеть непосредственным образом, в том числе спину или ягодицы. Но когда они смотрят в зеркало, то не поворачиваются к другим макакам, отражение которых тоже видят в зеркале: они не обращают к своим сородичам вопросительный взгляд.

Макаки – общественные животные, и они многому учатся друг у друга, но в плане саморазвития не так нуждаются в тесных взаимоотношениях, как люди. В отличие от них, мы не могли бы развиваться без других людей, не сумели бы эволюционировать.

Посмотрите на «диких детей», тех, которые были брошены или потеряны при рождении и подобраны животными (медведями, волками, свиньями), рядом с которыми они росли, а потом много лет спустя были обнаружены. В этом плане показателен фильм «Дикий ребенок» Франсуа Трюффо. Развитие таких детей заторможено вследствие отсутствия связи с людьми. Они пугливы, как животные, не способны говорить и кажутся совершенно потеряными для человечества. За счет огромного терпения и доброты профессионалам в лучшем случае удается соткать хрупкие связующие нити и дать возможность таким найденышам добиться некоторого прогресса. Но они достигают лишь очень ограниченной формы доверия к другим людям, которое исчезает при возникновении малейших проблем. Если говорить языком современной психологии, эти дикие дети страдают от отсутствия привязанности к человеку. Они с младенчества не были привязаны к другим людям, которые бы защищали их, поддерживали, разговаривали с ними, смотрели на них. У них нет этого чувства внутренней безопасности, которое обеспечивается такой привязанностью, поэтому они лишены шанса обрести хотя бы минимальное доверие, благодаря которому окружающий мир и другие люди не казались бы им враждебными. По мнению таких психиатров, как Джон Боулби или Борис Цирюльник, если мальчик двух лет способен поздороваться с незнакомцем, который входит в дом, улыбнуться ему, подойти и поговорить с ним, прикоснуться к нему, это означает, что у него достаточно развито чувство внутренней безопасности, чтобы он мог не бояться такой новизны. Люди, к которым

он привязан, наделили его чувством уверенности в такой степени, что он способен удалиться от них и приблизиться к незнакомцу.

Процесс воспитания и обучения можно считать успешным, если ученики больше не нуждаются в своих учителях, если они достаточно уверены в себе, чтобы вынести это отстранение от тех, кто сопровождал и поддерживал их в ранние годы. Делая эти несколько шагов в сторону незнакомого человека, маленький мальчик начинает расправлять крылья, чтобы отправиться в свой собственный полет. Другие люди придали ему уверенности, и теперь его задача – перейти к действию и показать себя заслуживающим уважения. Начиная самостоятельный путь, он черпает уверенность в любви, во внимании, которое получает от своей семьи и от тех, кто его растит и воспитывает.

Таким образом, первые годы жизни являются решающими, но, к счастью, мы в любом возрасте можем опереться на отношения, которые придают нам уверенности. Если нам не представился шанс обрести достаточное чувство безопасности в детстве, чувствуя заботу со стороны окружающих людей, никогда не поздно соткать связи, которых нам недостает. Но для этого нужно хорошо узнать себя, чтобы понять, чего именно нам не хватает, и ощутить потребность компенсировать эту недостачу.

В детстве Мадонна Луиза Чикконе была застенчивым и робким ребенком, которому явно недоставало уверенности в себе. Когда ей было пять лет, ее мать умерла от рака груди. И девочка тяжело переживала то, что отец быстро заводил новых детей с другой женщиной, и едва находила себе место в новой семье. С самого раннего возраста она занималась музыкой и классическим танцем, но считала себя не слишком одаренной, а, скорее, старательной. И вот уже в отрочестве, когда мачеха записала ее в католическую школу в Детройте, на ее пути встретился Кристофер Флинн, преподаватель танца, благодаря которому вся ее жизнь изменилась. Во время подготовки к выпускному балету он сказал ей то, чего никто никогда не говорил: она красива и талантлива, у нее невероятная харизма. Многие годы спустя Мадонна утверждала, что это изменило ее жизнь. Девушка, которая прежде не верила в себя, увидела себя профессиональной танцовщицей на подмостках Нью-Йорка. Она заново родилась в своих глазах. Во время выпускного спектакля она удивила всех, даже своего преподавателя, танцуя с невероятной энергией и... полуобнаженной! Так родилась Мадонна. До Кристофера Флинна у нее были другие преподаватели фортепиано и танца, они научили ее многим полезным вещам, технике, методам... но никто из них не сумел пробудить в ней чувство уверенности в себе.

Я хорошо помню концерт Мадонны в Ницце. Мне тогда еще не было и восемнадцати лет, и я был потрясен ее сценической мощью, манерой петь и танцевать, а также свободой. Мне навсегда запомнился громадный экран и ее большое лицо на нем, когда она пела Like a Prayer.

Пот заливал ей глаза. В ее взгляде, улыбке читалось огромное чувство благодарности. Разумеется, Мадонна – компетентная, опытная артистка. За ее плечами долгие годы концертных выступлений, и сцену она знает как свои пять пальцев. Но харизма не сводится к компетентности. Чтобы быть харизматичным, необходимо нечто большее. Харизматичный человек ищет правду в глазах других, он никогда не перестает совершенствоваться в отношениях с людьми. В то время я не очень понимал то, что видел на этом огромном экране. Сегодня, переосмысливая улыбку Мадонны, я верю, что она находила в публике, в зрителях, в их энергии, а может быть, даже в их любви ту уверенность, которую однажды открыл в ней ее преподаватель танца.

Мадонна была обделена чувством безопасности в раннем детстве, но она нашла его позже.

Если нам посчастливилось с первых лет жизни ощутить тепло ободряющих уз, то придающие уверенности новые знакомства не теряют своей важности, но переживаются уже несколько по-иному: подбадривают нас в решительные моменты, оживляя в нашей душе веру в других людей, которую мы открываем на заре нашей жизни и которая влечет за собой веру в себя.

Маленького Янника Ноа его родители, Захари и Мари-Клер, очень любили и пестовали. И вот в одиннадцатилетнем возрасте ему суждено было познакомиться с теннисистом Артуром Эшем, который был тогда четвертой ракеткой мира и во время турне по Африке оказался проездом в столице Камеруна Яунде. Мальчику представился шанс обменяться несколькими подачами с чемпионом. Удивленный качеством игры ребенка, Артур Эш в конце партии подарил ему свою ракетку. На следующий день перед отлетом в зале ожидания аэропорта он снова увидел запыхавшегося мальчишку, который подошел к нему, держа в руках плакат с фотографией чемпиона, и попросил, чтобы тот его подписал. Артур Эш оставил автограф и дописал: «Встретимся в Уимблдоне!» Несколько дней спустя после победы на турнире «Ролан Гаррос» Янник Ноа сказал, что эти несколько слов стали для него лучшим из подарков. Они зарядили его энергией и постоянно сопровождали. Помогли ему поверить в свою звезду и стать теннисистом уровня самого Артура Эша.

Как показывают примеры Мадонны и Ноа, для приобретения уверенности в себе порой достаточно нескольких удачно попавших в цель слов, произнесенных учителем или другом, идущих от сердца.

Но другой человек может придать нам уверенности даже без всяких громких слов, а просто поручив нам некую миссию.

После семинара на тему «Тайна уверенности в себе», который я проводил на одном предприятии, ко мне подошла женщина и заговорила о кризисе уверенности в себе, с которым она столкнулась, выйдя из отпуска по уходу за ребенком. Угнетаемая необходимостью доверить малыша заботам других людей, она чувствовала себя очень неуютно и стала сомневаться в том, что сможет работать в полную силу. Через несколько дней после ее возвращения начальник вызвал ее к себе. Она готовилась к худшему и поэтому удивилась, когда узнала, что ей поручена еще более важная миссия. Предстоящая работа была очень ответственной. И женщина обрела уверенность в себе.

У Аристотеля есть очень оригинальное и совершенно справедливое определение дружбы. По мнению автора «Никомаховой этики», друг – это тот, кто делает нас лучше. Когда мы общаемся с ним, то прогрессируем, становимся умнее или чувствительнее, открываем для себя новые горизонты, узнаем себя, обнаруживаем какие-то новые грани своей личности. Друг, уточняет Аристотель, это тот, кто позволяет нам «реализовать наш потенциал»: благодаря ему или, точнее, благодаря отношениям, которые мы имеем с ним, мы «реально», в действии развиваем те таланты, которые изначально существуют в нас лишь «потенциально». Таким образом, дружеские отношения открывают пути для нашего саморазвития. При этом другу не нужно быть непомерно щедрым или готовым часами выслушивать наши жалобы. Если такая дружба полезна для нас, для нашего таланта, если она позволяет добиваться прогресса, значит, этот человек нам друг. В таком понимании учитель музыки, танца или рисунка, чемпион, который случайно встречается на нашем пути, или начальник на работе может быть нам другом (разумеется, при условии, что он дает нам возможность развиваться, прогрессировать).

Общаясь с инструктором по боевым искусствам, спортивным тренером, преподавателем йоги (а это все наши возможные друзья, если смотреть с позиции Аристотеля), мы приобретаем больше уверенности в себе. И это происходит не только потому, что мы набираемся знаний и умений. Чувствительные к вниманию и доброжелательности других, сопровождаемые теми, кто желает нам добра, мы открываем истинное значение межличностных отношений. Таким образом, не столько сам учитель музыки или спортивный тренер придает нам уверенности в своих силах, сколько наши отношения с ним. Они осуществляются посредством регулярных встреч, которые задают ритм нашему прогрессу. Когда мы чувствуем, что наш наставник доволен нашими достижениями, то ощущаем его способность мотивировать и подбадривать нас в случае затруднений. Мало-помалу его уверенность становится нашей уверенностью, ведь он учит нас чему-то и его вера передается нам.

Хороший учитель внушает нам веру в себя, побуждая повторять правильные движения, играть гаммы, а затем он приглашает нас перейти к действию, тем самым оказывая нам доверие. Когда другой человек демонстрирует доверие к нам, эти два аспекта всегда переплетаются.

Работая над этой книгой, я встретился с Эриком Декампом, довольно необычным альпинистом. Выпускник Политехнической школы, Эрик вместе со своей будущей женой, знаменитой альпинисткой Катрин Дестивель, покорил многие высочайшие вершины мира, такие, например, как Ганеш IV в Гималаях и Шишабангма в Тибете. Он работает также проводником в горах, а значит, является профессионалом: ведь для того, чтобы выполнять эту работу, одной только уверенности в себе недостаточно, нужно уметь сделать так, чтобы люди, которых ты ведешь, тоже верили в свои силы. Чтобы помочь клиенту избавиться от страха, Эрик использует стратегию, которая представляется довольно рискованной, но зачастую оказывается эффективной: когда кто-то из участников похода выказывает особую обеспокоенность на какой-либо стадии тренировки, предшествующей восхождению, Декамп назначает его первым в цепочке. Часто этого бывает достаточно, чтобы у человека рассеялись все страхи и тревоги: ведь когда сам проводник оказывает ему доверие, то он неожиданно ощущает в себе прилив сил и начинает верить в себя. Помимо того что Эрик Декамп внушил ему уверенность своими советами, объяснениями, повторениями необходимых действий, он еще и оказал ему дополнительное доверие, назначив лидером, первым в цепочке. И тот сделает все, чтобы оправдать это доверие.

Существует пользующаяся большим успехом педагогическая система, основанная на доброжелательности и доверии. Ее автором является итальянка Мария Монтессори. «Никогда не помогайте ребенку справиться с задачей, которую, по его мнению, он способен решить самостоятельно», – не устает повторять эта педагог и врач. Иначе говоря, доверяйте ему настолько, насколько это возможно. Оказывая ему доверие, вы не выполняете работу вместо него, а предоставляете ему возможность сделать это своими силами. Теперь мы понимаем, почему наши дети обижаются на нас, когда мы под каким-нибудь надуманным предлогом (но зачастую просто ради того, чтобы ускорить процесс) делаем вместо них то, с чем они вполне могли бы справиться сами. Причина их обиды очевидна: мы не оказываем им должного доверия.

Всякий родитель, учитель, друг, если смотреть с позиции Аристотеля, всегда должен иметь в виду эту двойственность: сначала нужно завоевать доверие человека, а потом со своей стороны оказать ему доверие. Сначала внушить ему чувство безопасности, а затем бросить вызов этому чувству. Мы нуждаемся и в том, и в другом, чтобы успешно жить в этом мире. Надо отметить, что справедливо и обратное: когда мы

видим в глазах наших учеников доверие к нам, то ощущаем прилив сил.

В качестве преподавателя философии или ведущего семинаров я часто сталкиваюсь с такой ситуацией: увлеченный потоком слов, цепочкой рассуждений, я порой теряю нить, в результате моя уверенность в себе начинает испаряться. Но чаще всего достаточно увидеть в глазах аудитории проблески интереса, любопытства, чтобы вера в себя вновь вернулась ко мне. Иногда случается так: философский текст, который я раздаю своим ученикам, мне самому кажется не совсем понятным. Но, когда в задаваемых мне вопросах я чувствую доверие, текст сразу обретает четкий смысл. Эрик Декамп рассказал мне, что часто переживает то же самое, отправляясь в экспедицию: то доверие, которое другие участники оказывают ему, укрепляет его веру в себя. Ничего удивительного в этом нет, если учесть, какое важное значение в нашей жизни имеют отношения с другими людьми. Мы все время от времени оказываемся во главе цепочки: когда чувствуем, что нам доверяют, то обретаем веру в себя, а она и есть настоящий подарок, который другие люди вручают нам и который мы охотно принимаем. Когда мои ученики или слушатели задают мне трудный вопрос, я отвечаю, что они сами знают ответ. Я оказываю им доверие, и этого порой достаточно для того, чтобы они незамедлительно нашли интересный ответ.

Часто приходится слышать, что людям недостает уверенности в себе в семейных или трудовых отношениях. Но, если им никто не доверяет, если никто не демонстрирует веру в них, неудивительно, что они так тревожатся. Некоторые не понимают, почему им не хватает уверенности в себе, несмотря на всю их компетентность. Нельзя забывать, что мы существуем в отношениях, а не просто живем изолированно, накапливая знания и умения.

Психоаналитик и писательница Анна Дюфурмантель, автор книг «Сила доброты» (*Puissance de la douceur*) и «В защиту риска», которая трагически погибла в 2017 году, спасая тонувших детей, сделала радикальное утверждение, что «никакого отсутствия веры в себя попросту не существует». Слушая жалобы своих пациентов на их страдания, излагаемые ими лежа на диване, она читает в их беспокойстве прежде всего отсутствие веры в *других*. Это может быть последствием сокрушительного отсутствия чувства внутренней безопасности в далеком детстве. Этим людям, которые были несчастны в ранние годы своей жизни, настолько не хватало чувства защищенности и участия близких, которые могли в них поверить, что теперь они не могут обрести веру в себя. Анна Дюфурмантель утверждает, что тревога находит себе оправдание в недостатке доверия к другим людям. Таким образом, вера в себя и доверие в отношениях тесно взаимосвязаны.

Это хорошо иллюстрирует также пример паранойи: страдающие этим расстройством не верят ни себе, ни другим. С подозрением относящиеся ко всему, что исходит от окружения, будь то люди, средства массовой информации или мир в целом, они страдают от чувства внутренней незащищенности, а поскольку не верят ни во что, то у них нет никакой точки опоры, чтобы они могли поверить в себя.

Таким образом, для того чтобы поверить в себя и в других, нужно выйти из своего кокона, развивать и укреплять отношения с разными людьми, разумно выбирать себе учителей и друзей, которые нас фактически воспитывают, пробуждают и растят. Мы должны искать отношения, которые приносят нам благо, обеспечивают чувство безопасности и освобождают нас. Представьте себе двухлетнего мальчика, приближающегося к незнакомому человеку, который входит в его дом. Ребенок идет навстречу неизвестности. Он немного побаивается, это очевидно, ведь незнакомец ворвался в его жилище, но все равно идет вопреки страху. Мальчик уверен в себе настолько, насколько доверяет этому чужаку и своим близким, которые где-то рядом. Эта вера в себя не предопределется генетически или биологически, она вырастает малопомалу в отношениях с людьми, которые окружают человека с момента его рождения, подбадривают его и служат почти что пеленками, в которые закутывают младенца после купания. Иногда его маленькое тельце энергично растирают, словно напоминая ему, что взрослые здесь и они заботятся о нем, что он не один. Через эту заботу малышу передается уверенность, в которой он нуждается больше, нежели в чем-либо другом. Позже, предлагая ребенку попробовать есть самостоятельно или осмелиться на первые шаги, мы оказываем ему доверие. Человек не может сам по себе поверить в себя. Вера в себя – это прежде всего история любви и дружбы.

Глава 2

Тренируйтесь

Практика уверенности в себе

Дайте мне точку опоры, и я переверну мир.

Архимед

В подростковом возрасте Мадонну от внутренних ограничений, которые сдерживали и подавляли ее, избавили слова преподавателя танца. Она к тому времени уже хорошо умела танцевать, поскольку занималась много лет. Потому-то он и сказал ей эти важные слова, что увидел в ней талант танцовщицы. Когда мы подчеркиваем значимость отношений с

другими в деле укрепления уверенности в себе, все-таки нельзя забывать и о факторе компетентности.

Отец Серены и Винус Уильямс буквально доставил своих дочерей к порогу успеха. Он придавал им уверенности самым прекрасным из способов: повторял, что верит в них, что теннис улучшит условия их жизни, что они смогут выбраться из бедности и стать лучшими игроками в мире. Но он не удовлетворился этим. С самого юного возраста, как только они смогли держать ракетку в руках, отец заставлял девочек долго и упорно тренироваться. Для жителей калифорнийского Комптона тренировки сестер Уильямс были настоящим спектаклем. Они всю свою жизнь проводили на корте вместе с отцом и коробкой с мячами.

Комптонская шпана уважала семью Уильямс и следила за тем, чтобы никто не мешал их занятиям. Отец научил дочерей остро атакующей манере игры, основанной на мощных подачах и не менее мощных ударах из глубины корта. Он учил их играть агрессивно, стараясь зарабатывать каждое очко за два-три удара, а такой манеры игры в тогдашнем женском теннисе практически не существовало. Он заставлял их отрабатывать одни и те же движения снова и снова, особенно подачи. Серена стала первой женщиной, скорость подачи которой превысила 200 км/ч. Они обе фактически стали лучшими теннисистками в мире, одна за другой занимая первую строчку в классификации WTA. Серена Уильямс стала лучшей теннисисткой всех времен, имея на своем счету 39 побед в турнирах Большого шлема, включая 23 победы в одиночном разряде (больше, чем Штеffi Граф) и 12 в парном разряде со своей старшей сестрой. Одну победу она одержала, будучи на третьем месяце беременности! За всю историю тенниса она единственная теннисистка, которая сумела выиграть турнир Большого шлема, отыграв в финале матчбол. И сделала это трижды! Нужно обладать недюжинной уверенностью в себе, чтобы не дрогнуть в финале такого крупного турнира, когда у твоей соперницы матчбол.

Эта вера в себя исходит из компетентности, обеспечиваемой интенсивными тренировками. Но к компетентности уверенность не сводится. Когда повторяешь много раз одни и те же движения, они доводятся до автоматизма, становятся твоей второй натурой. Когда компетентность доведена до крайности, она оставляет свой отпечаток на всей твоей личности. В случае Серены Уильямс она буквально превратилась в уверенность. Всегда ли это так?

В книге «Гении и аутсайдеры», имевшей успех планетарного масштаба, Малcolm Гладуэлл, журналист из *New Yorker*, возражает против идеи врожденного таланта и противопоставляет ей соблазнительную «теорию 10 тысяч часов», разработанную в свое время психологом Андерсоном Эриксоном, несколько расширяя сферу ее применения. Анализируя творческий путь скрипачей Берлинской академии музыки одной возрастной группы, этот ученый задается вопросом о том, что предопределило разницу в достигнутом успехе между всеми этими

замечательными музыкантами, лучшие из которых стали первыми скрипками в престижных оркестрах или имеющими международное признание солистами, очень хорошие – профессиональными музыкантами, а остальные – простыми учителями музыки. Он задал всем им один и тот же вопрос: «С тех пор как вы в первый раз взяли в руки скрипку, сколько часов вы на ней играли?» Результат удивил даже его самого: к двадцатилетнему возрасту никто из ставших учителями игры на скрипке не держал свой инструмент в руках более 4 тысяч часов. Все те, кто стал хорошими профессиональными музыкантами, работали со своим инструментом около 8 тысяч часов. Что касается лучших, настоящих звезд, то у них у всех практика превысила 10 тысяч часов, не было ни единого исключения. Андерс Эрикссон провел впоследствии такой же опрос пианистов и получил схожие результаты: профессиональные пианисты имели за плечами около 8 тысяч часов практики, а виртуозы – более 10 тысяч часов. Он не выявил ни единого случая, когда музыкант стал бы виртуозом, не прозанимавшись хотя бы 10 тысяч часов (что соответствует трем часам в день в течение десяти лет).

Мне очень нравятся импровизации саксофониста Сонни Роллинза: они мне кажутся символом, образцом уверенности в себе. Этот музыкант всегда выбирает неожиданные тропы, услаждая наш слух Божественными, похожими на сновидения балладами, исполняемыми с невероятной свободой. Я недавно наткнулся на интервью с ним, где он признается, что в определенные моменты жизни ему приходилось играть на саксофоне до 17 часов в сутки. Совершенно очевидно, что его вера в себя приобретена трудом. Роллинзу приходилось играть гаммы, овладевать техникой игры, прежде чем он достиг этой невероятной свободы импровизации. У великих артистов источником уверенности в себе в основном является доходящая до одержимости практика.

Результаты исследования Андерса Эрикссона не следует, однако, интерпретировать чересчур упрощенно: не всякий человек станет виртуозом, даже если он 10 тысяч часов занимается с инструментом. Нужно, чтобы он получал удовольствие от игры, чтобы практика соответствовала его устремлениям, чтобы у него была определенная предрасположенность и чтобы эти 10 тысяч часов были временем полной преданности искусству. Вероятно, следует учитывать и какие-то другие факторы. Эти результаты, тем не менее, наглядно показывают, каким образом компетентность мало-помалу превращается в настоящую уверенность в себе. После 8 тысяч часов занятий компетентность достигает такого уровня, который позволяет стать профессионалом, а по истечении 10 тысяч часов – одним из лучших в своей сфере деятельности. Когда Серена Уильямс возглавила американский рейтинг девочек-теннисисток в возрасте до десяти лет, за ее плечами действительно было 10 тысяч часов игровой и тренировочной практики.

Опираясь на исследования Андерса Эрикsona, Малкольм Гладуэлл вывел закон, которому и посвящен его довольно демагогический бестселлер: в любой области достаточно практиковаться 10 тысяч часов, чтобы достичь мастерства в выбранной сфере деятельности и полной уверенности в себе. Он детально анализирует многочисленные примеры, от Моцарта до «Битлз», и показывает, что все эти люди по-настоящему преуспели только после того, как преодолели этот порог в 10 тысяч часов. Конечно, Моцарт умел читать партитуры и играть даже до того, как научился читать и писать, да и музыку он сочинял в шестилетнем возрасте, но его первый шедевр, «Концерт для фортепиано № 9 ми-бемоль мажор», был написан в Зальцбурге в 1777 году. Ему тогда был двадцать один год, и он имел 10 тысяч часов композиторской практики за плечами.

Обращаясь к истории «Битлз» до их оглушительного успеха в США в 1964 году, Гладуэлл развлекается тем, что считает, сколько часов Джон Леннон и Пол Маккартни провели на сцене. Он пишет, что в 1960 году, когда они были лишь школьной рок-группой, им посчастливилось получить приглашение в Гамбург, в клуб, где нужно было играть восемь часов подряд, иногда даже ночи напролет. Ничего общего с их ливерпульскими репетициями, которые длились в лучшем случае час и в ходе которых они всегда повторяли одни и те же отрывки. Согласно Гладуэллу, именно в этом гамбургском клубе музыканты получили возможность потренироваться вдоволь и обрести уверенность в себе, а главное, выработать свою манеру вместе держаться на сцене. Все эти часы работы позволили им основательнее познакомиться с инструментами, расширить репертуар, исследовать возможности своих голосов, научиться смотреть на публику, чувствовать и заряжать ее. Именно в Гамбурге они стали великой группой. И когда приехали в США в 1964 году, то уже, по расчетам Гладуэлла, имели в своем активе 12 тысяч часов сценической работы. Это и позволило им покорить Америку.

Ясно, что оригинальный подход Андерса Эрикsona не является научным, поскольку его теорию относительно 10 тысяч часов, позволяющих достичь совершенства в любой сфере деятельности, невозможно ни подтвердить, ни опровергнуть. Когда Гладуэлл опирается на труды нейроученого Дэниела Левитина, чтобы подтвердить, что 10 тысяч часов соответствуют тому времени, в котором нуждается мозг, чтобы идеально овладеть любой сферой деятельности, он, кажется, тщетно пытается отыскать научную подоплеку, которой недостает этой теории. Есть много причин с настороженностью относиться к данному тезису, но я должен признать, что отчасти эта теория меня соблазнила. Да и невозможно остаться равнодушным, читая о том, как даже к гениям уверенность в себе приходит со временем и с постепенным приобретением и усвоением компетентности, которая поэтапно оказывает свое освобождающее воздействие. Таким образом, можно предположить, что гениальность является не врожденным, а приобретенным качеством.

«Гений, – как утверждал Томас Эдисон, – это 1 % вдохновения и 99 % труда». Не забывайте об этом, когда начинаете сомневаться в себе. Очень часто, когда нам недостает уверенности в своих силах, мы склонны думать, что недостаточно одарены, не обладаем талантом, тогда как на самом деле просто недостаточно тренировались. Каждый раз, когда нас охватывают сомнения, когда мы боимся, что не справимся, лучше всего восстановить уверенность в себе, больше занимаясь, наращивая свою компетентность и меньше думая о гипотетическом отсутствии таланта. Главное достоинство книги Гладуэлла в том, что она напоминает нам: Моцарт, конечно, гений, но он еще и очень много работал, гораздо больше, чем менее одаренные музыканты. И в этом смысле его пример может придать нам сил.

При всем этом Гладуэлла интересует уверенность в себе в очень узком ракурсе, сводимом к компетентности, которая нарабатывается за 10 тысяч часов работы. Однако настоящая вера в себя – понятие более глобальное: оно выходит за рамки овладения каким-то одним видом деятельности, даже если такая компетентность благоприятствует приобретению уверенности.

Благодаря своей компетентности в качестве теннисистки и всем достигнутым спортивным успехам Серена Уильямс обрела уверенность в себе, которая отнюдь не ограничивается рамками теннисного корта. Теперь она берет слово не просто как спортсменка высочайшего уровня, но и как женщина, мать, гражданка и феминистка, и к тому, что она говорит, люди прислушиваются.

В 2016 году она опубликовала открытое письмо, осуждающее сексизм в спорте и другие формы неравенства. Вот выдержка из этого письма: «Все то, что люди называли моими недостатками, слабыми сторонами, а именно мой цвет кожи, мой пол, на самом деле служило топливом на пути к успеху. Я никогда ничему и никому не позволяла ограничивать меня и мой потенциал. (...) Женщинам приходится преодолевать многочисленные барьеры, чтобы чего-то достичь. Одна из таких преград связана с тем фактом, что нам постоянно напоминают, что мы не мужчины, словно это недостаток. Меня называют “одной из лучших женщин-спортсменок”. Но говорят ли про Леброна Джеймса, что он один из лучших мужчин-спортсменов? Или про Тайгера Вудса? Или про Роджера Federera? А почему нет? Мы не должны это терпеть. Пусть нас судят по нашим достижениям, а не по нашему полу». Эта уверенность в себе тоже является метаморфозом компетентности Серены Уильямс. Она тренировалась все эти годы, ежедневно часами пропадая на корте, и научилась не только играть в теннис. День за днем она укрепляла силу воли, желание, способность преодолевать сопротивление и препятствия. Уверенность, которую она с тех пор демонстрирует, занимая смелую общественную позицию, является

результатом всех этих усилий. Совершенствуя подачу, удар справа, удар слева, эта женщина одновременно наращивала и свою жизненную силу, и свою волю к жизни. Это проявляется и на теннисном корте, и в других местах. Играя в теннис, она приблизилась к собственной правде, черпая из глубины своего «я» все свои лучшие ресурсы.

Приумножая свой практический опыт, мы можем – и это счастье – приобретать уверенность в более глобальном смысле. Наш опыт, в чем бы он ни состоял, служит точкой опоры. «Дайте мне точку опоры, и я переверну мир», – говорил Архимед. Поскольку уверенность в себе проявляется в наших делах, в нашем участии во всем, что нас окружает, все то, что закрепляет нас в реальном мире, может служить для нее основой, трамплином.

«Всякое сознание есть сознание чего-то», – писал немецкий философ Гуссерль. Имеется в виду, что мы осознаем себя через осознание чего-то помимо нас. Например, осознавая вкус кофе во рту и чувствуя чашку в своих пальцах, я осознаю себя. Но у меня нет осознания себя в чистом виде, абстрактном, нематериальном.

То же самое относится и к уверенности в себе: чтобы мы могли ее ощутить, она должна проявить себя через уверенное выполнение какого-то действия. Перефразируя Гуссерля, можно сказать: вера в себя есть уверенное достижение чего-то. Мы нуждаемся в конкретных переживаниях, знаниях и умениях, успехах, чтобы поверить в себя. Поэтому обязательно нужно чествовать свои достижения, сколь бы незначительными они ни казались, ведь это важные этапы на пути к полной уверенности в себе. Кстати, мы видим это, когда поздравляем своих детей: каждый раз помогаем им все больше и больше поверить в себя.

В свое время мы поверили в свою способность ставить одну ногу впереди другой, писать прописью, ездить на велосипеде... читать ноты, ориентироваться в незнакомом городе, вступать в разговор, выражать несогласие, формулировать свое желание, выступать публично...

И вот однажды мы приобретаем веру в себя.

Это то, что я называю *скачком уверенности*. Все наши тренировки, занятия – это лишь пути, которые подводят нас к этому скачку, делают его возможным, пока не наступит момент метаморфоза. Бесполезно, впрочем, пытаться приблизить это мгновение: настойчивое стремление к большей уверенности в себе ничего не дает. Нужно просто терпеливо играть гаммы, проявляя при этом, конечно, любопытство. И настанет день, когда мы, даже не отдавая себе отчета в этом, начнем импровизировать.

Но каким чудом компетентность в каком-то конкретном деле может привести к обретению настоящей уверенности в себе? Есть знания и

умения, которые так и не побуждают поверить в свои силы. На одну Серену Уильямс сколько приходится великолепных теннисисток, которые не способны по-настоящему проявить себя нигде, кроме как на корте? Психологи знают об этой проблеме: мы часто обладаем уверенностью слишком узкой, ограниченной той сферой деятельности, которую знаем в совершенстве. Однако ситуация может быть еще хуже: иногда мы даже в той области, где вроде бы ориентируемся в совершенстве, не верим по-настоящему в себя. Все делаем правильно, но втайне волнуемся, дрожим. Как же способствовать этой мутации компетентности в уверенность?

Прежде всего надо получать удовольствие от развития рассматриваемой компетентности. Я ежедневно наблюдаю это на примере своих учеников: нет ничего лучше удовольствия, испытываемого от получения знаний и развития навыков, от обретения большей уверенности. Те, кто ощущает радость от решения задач и выстраивания цепочек рассуждений, прогрессируют быстрее, чем те, кто слишком ответственно относится к серьезной работе. «Жизнерадостные» ученики отходят от строгой логики учебы и в более короткие сроки начинают верить в себя. Этому есть простая причина: получаемое ими удовольствие позволяет относиться ко всему более беззаботно и расслабленно. И даже если они ошибаются, все не так страшно, они хотя бы получили удовольствие. Впрочем, промахов у них гораздо меньше, чем удовлетворения от работы. Это признак того, что данный вид деятельности подходит человеку, что у него есть все шансы добиться успеха, углубляя свои знания и навыки в этой сфере деятельности. Приятно сознавать, что мы идем по правильному пути.

Таким образом, компетентность быстрее и легче превращается в уверенность, когда она позволяет нам прогрессировать, одновременно познавая себя, свои ресурсы и качества, разбираясь в том, что нам нравится, а что нет. Никакая вера в себя не может быть долговечной, пока мы не разберемся в себе и не найдем поприще, которое нам соответствует. Учась играть в теннис, Серена Уильямс узнала, на что она способна, каковы ее сильные стороны, но одновременно и каковы ее слабости и вообще что она за человек. Она поняла, что принадлежит к той категории людей, которые наилучшим образом проявляют себя в трудных условиях.

Когда наша компетентность позволяет нам больше узнать о самих себе, мы не замыкаемся в ее строгой логике. Ведь это не избавило бы нас от наших страхов. Если мы наращиваем компетентность, думая о том, что благодаря ей сможем справиться со всеми непредвиденными обстоятельствами, то рискуем пережить кризис веры в себя в случае форс-мажора. Жизнь очень хорошо умеет ставить на место предсказателей. Если мы овладеваем мастерством, фантазируя о

тотальном контроле над ситуацией, то тем самым обрекаем себя на неудачи, которые непременно пошатнут нашу веру в себя. Поэтому нужно совершенствовать свою компетентность, сохраняя понимание того, что мы не сможем предвидеть всего и научиться всему, потому что ничто никогда не повторяется полностью.

«Нельзя войти дважды в одну и ту же реку», – учил Гераклит. Даже если мы очень компетентны, второй раз никогда не будет точным повторением первого. Хирург прекрасно знает, что ему нужно делать, у него отработаны все необходимые движения, ему знакомы инструменты, он точно чувствует время, но каждый раз ему приходится иметь дело с новым пациентом, у которого тело в общих чертах такое же, как у всех, но все же со своими особенностями и различиями. Компетентность врача должна позволять ему справляться с любыми новыми ситуациями и при этом быть достаточно гибким, чтобы адаптироваться к каждому следующему случаю, к любой непредвиденной ситуации. Серена Уильямс может быть ультракомпетентной теннисисткой, но тот первый раз, когда она отыграла матчбол в финале Большого шлема, был первым, а два других раза не были идентичным повторением первого. Ясно, что если хирург или Серена Уильямс сумели отреагировать на изменившуюся ситуацию так, как следовало, то это потому, что они смогли опереться на свою компетентность и выполняли те действия, которым научились. Но они делали и нечто большее. Они действовали без дрожи и страха, потому что речь шла не о простом повторении механического жеста. Они оказались способными на изобретательность, показали, что умеют приспосабливаться к ситуации, и именно это предопределило их успех.

В книге «Так говорил Заратустра» Ницше есть гротескный персонаж по прозвищу Совестливый духом, с помощью которого автор дает читателю возможность понять разницу между узкой компетентностью, которая связывает и ограничивает нас, и знанием, которое освобождает. Согласно Ницше, все зависит от того, что движет нами, когда мы стремимся к знаниям. Если нас ведет лишь «инстинкт страха», если мы ищем знания только из боязни неизвестности, то они никогда не превратятся в настоящую уверенность в себе. Мы будем компетентными, но не станем уверенными, напоминая этого мрачного Совестливого духом. Этот эксперт, патетическая разновидность ученого, знает все, абсолютно все о мозге пиявок, но его исключительная компетентность отрезает его от настоящей жизни, потому что ничем другим он не интересуется. Он доходит до того, что убивает себя в абсурдной сцене, где проявляется комический талант Ницше. Бросившись в болото, наполненное пиявками, Совестливый духом погибает от самого объекта своей компетентности, пиявок, высасывающих у него кровь...

К счастью, мы имеем возможность стремиться к компетентности, повинуясь тому, что Ницше называет «инстинктом искусства». Эту форму творчества он противопоставляет «инстинкту страха». Мы ищем знания, чтобы развивать в себе жизнь, а не бежать от нее, чтобы быть более, а не менее живыми. Нами движет любознательность, а не страх. Разумеется, в нас присутствуют оба этих инстинкта: инстинкт страха и инстинкт искусства. Всякий раз, когда инстинкт искусства оказывается сильнее, когда творческое начало побеждает в нас осторожность, мы способствуем превращению компетентности в уверенность.

Поэтому последуем совету Заратустры: будем стремиться к знаниям и развивать в себе умения, но с душой художника, чтобы эта компетентность послужила нам трамплином, а не оковами. Да, конечно, любое знание успокаивает, ободряет нас, но не стоит забывать конечную цель: выйти из зоны комфорта и обрести уверенность в себе. Если мы стремимся к знанию как к самоцели, ради того, чтобы, достигнув его, успокоиться, это делает невозможным достижение настоящей веры в себя. И причину этого превосходно диагностировал такой тонкий психолог, как Ницше. Жизнь непредсказуема и часто несправедлива, а в основе своей довольно тревожна, поэтому человек в здравом уме никогда не может чувствовать себя в полной безопасности.

В связи с этим очень важно, чтобы наша компетентность была чем-то большим, нежели способностью повторять то, что мы уже умеем делать. Она должна стать плацдармом для развития творчества, возможностью для настоящей самореализации. Эта мутация – процесс долгий и поэтапный: настоящее мастерство понемногу приводит нас к пониманию того, что мы не можем все знать и уметь. И это надо принять как есть и расслабиться. И тогда, опираясь на то, что мы узнали и усвоили, позволить наконец себе поверить в свои силы.

Серена Уильямс начала заниматься теннисом в трехлетнем возрасте: когда она садилась на скамейку, ее ноги не доставали до земли. Она овладевала техникой ударов, учились выполнять их все лучше и лучше, пока не достигла исключительного мастерства. Но когда в трех случаях в финале турнира она должна была отыгрывать матчбол и сумела сделать это, собрав все свое мужество, то не просто доверяла своей технике, своему мастерству. Она верила в себя. Благодаря многочисленным тренировкам и повторениям она сжилась со своим мастерством, оно стало ее второй натурой: скачок, о котором мы упоминали, совершился, компетентность превратилась в уверенность.

Этот скачок остается отчасти загадочным элементом. Но одно мы уже знаем: чтобы быть способными совершить его, нужно регулярно черпать силы в своем мастерстве, чтобы осмелиться на новый скачок к тому, что еще неподвластно нам; мы должны укрепиться в своей зоне комфорта, чтобы быть способными затем выйти из нее.

Представьте себе свою зону компетентности как круг. Войдите в этот круг, чтобы почувствовать тепло. Затем выйдите из него, чтобы исследовать окружающий мир. Снова вернитесь в круг, чтобы ощутить поддержку. И так далее. Используйте зону комфорта как плацдарм, чтобы каждый раз отталкиваться от него. Танцуя. Продвигаясь вперед. И одновременно расширяя радиус этой зоны комфорта и периметр ваших исследований. В определенном ритме, в ритме танца. Эти шаги позволяют увидеть движение вашей уверенности в себе. При этом каждый должен достаточно хорошо знать себя, чтобы чувствовать, с какой частотой ему нужно возвращаться в свою зону комфорта, чтобы получить там поддержку. Чем меньше запаса прочности мы получили в детстве, тем чаще у нас возникает нужда в этом подкреплении. Чтобы найти собственный ритм, свою манеру танца, необходимо узнать себя.

Мои ученики, овладевая учебной программой, становятся все более и более компетентными. Когда приближается время экзамена, они иногда волнуются, вспоминая о том, сколько тем еще не пройдено, и спрашивают меня, когда мы займемся этими вопросами. И тогда я предлагаю им пересмотреть все то, чему они уже научились: перечитать те части курса, которые им больше всего понравились, снова пережить радость от познания нового, которая является лучшим союзником уверенности. Одним словом, получить подкрепление в своей зоне комфорта. И лишь после этого приступать к освоению новых понятий. Я приглашаю их на этот двухтактный вальс.

Затем я предлагаю им потренироваться в письменном изложении научных рассуждений. «Только куя, можно стать кузнецом», – гласит старинная пословица. Даже Гефест, бог огня и покровитель кузнечного ремесла, не в один день стал мастером своего дела. Он родился уродливым, и родители бросили его в море. Его воспитали нимфы, и он в течение многих лет изучал кузнечное ремесло. Гефесту тоже пришлось пройти через 10 тысяч часов практики! Поэтому я требую от своих учеников, чтобы они занимались, тренировались, но при этом остерегались логики строгой компетентности: тема на экзамене может оказаться не совсем такой, как они ожидали. Трудность овладения профессией заключается именно в этом парадоксе: вы овладеваете знаниями и навыками и при этом понимаете, что только на них полагаться нельзя.

Ученики, которые занимаются из страха, пытаясь быть готовыми к любому повороту событий, никогда не достигнут настоящей уверенности в себе. Да, они приобретут компетентность, которая обеспечит им определенный уровень успеха в учебе, но веры в себя от этого не прибавится, рано или поздно настанет день, когда компетентности окажется недостаточно. И если в день экзамена выпадет вопрос, к

которому они не подготовлены, они паникуют, потому что слишком верили в свои знания, но так и не поверили в себя.

И наоборот, те ученики, которые учатся в духе первооткрывателей, не стараются идеально подготовиться ко всем темам, но зато имеют больше склонности пробовать разные вещи, испытывать себя, преодолевать трудности. Они не стремятся достичь полной самоуспокоенности любой ценой. Эти ученики обращаются к практике, получая от нее удовольствие, и применяют творческий подход. И даже темы они излагают иначе, в отличие от предыдущей категории учеников. В их голосе больше возбуждения, любопытства, нежели успокоенности. Как видим, одни ученики боятся риска, с которым сопряжен любой экзамен, а других он как будто веселит. Они готовы иметь с ним дело. Они понимают, что не нужно бояться самой жизни.

Уверенность в себе не равносильна успокоенности. Верить в себя – это знать, что ты способен идти на риск, а не строить иллюзии, убеждая себя в том, что жизнь целиком предсказуема. Разумеется, бывают ситуации, когда ваша компетентность сводит риск практически к нулю, но в этом случае в уверенности нет никакой необходимости, достаточно компетентности.

В эссе «Осмельтесь довериться» («Oser faire confiance») философ Эммануэль Делессер указывает на разницу между уверенностью в себе и компетентностью: «Верить в себя не означает, что у вас получится то, что вы делали уже тысячу раз. Это же скучно! Это отсутствие перспективы! Наоборот, верить в себя – это обращаться к той части себя, которую вы еще плохо знаете, которую вы никогда раньше не активировали, и решить наконец пригласить ее, разбудить». Уверенность в себе – это способность предпринять что-то такое, чего вы еще не делали с успехом и неоднократно. А может быть, даже еще ни разу не пробовали. Когда нам удается чего-то достичь, мы доверяем не только своей компетентности, но и себе.

«Чужой опыт – что лысому расческа», – достаточно забавно утверждает китайская пословица. Что это значит? То, что значение имеет наш собственный опыт, а не чужой, потому что только он может дать нам веру в себя. Опыт других так же бесполезен, как расческа для лысого человека. В лучшем случае он делает нас несколько компетентнее. Но гораздо большее значение, чем приобретаемая компетентность, имеет пройденный путь и способ его прохождения. Вот что составляет наш истинный опыт, наше сокровище. На этом пути мы узнаем, умеем ли противостоять проблемам и неприятностям, справляться с поражениями, достигать успехов, то есть получаем возможность оценить свои таланты, желания и амбиции. Мы познаем себя. И никто другой не может пройти

этот путь вместо нас.

Поэтому стремитесь к новым знаниям и нарабатывайте навыки. Однако делайте это без фанатизма, не насилия себя, работайте ответственно, но не станьте их пленником. И тогда уверенность обязательно придет. Как благодать, как награда, как сюрприз.

Глава 3

Слушайте себя

Доверяйте своей интуиции

Каждый из нас должен подстерегать и улавливать ту светоносную искру, которая вспыхивает и загорается в его собственной душе.

Ральф Уолдо Эмерсон

Врачам-спасателям, как и санитарам, подбирающим раненых на передовой, следует уметь отличать «абсолютно срочные» случаи от «относительно срочных». Несмотря на вой сирен, крики и плач, они должны обладать способностью проводить отбор среди раненых и пострадавших, оценивать состояние человека с одного взгляда: по цвету кожи, по белкам глаз, по дыханию... Доверять своему восприятию, чтобы успешно работать в экстренных условиях; прислушиваться к себе в обстановке всеобщего хаоса; сохранять спокойствие и мгновенно принимать верные решения... Как им это удается? Холодный анализ ситуации? Но на это нет времени. Инстинктивные действия, основанные на опыте? И этого недостаточно, потому что нужны еще информация и клинические наблюдения. На самом деле экстренные решения принимаются всем организмом, в процессе участвуют и чувства, и разум, и голова, и тело.

Продавец ведет трудный торг. Переговоры делятся уже довольно долго, но вдруг наступает момент, когда он чувствует, что пора. Он резко меняет тон и предлагает окончательную цену, и покупатель оказывается перед выбором: или согласиться, или уйти. И через несколько секунд принимает предложение. Интуиция не подвела продавца. Он умеет слушать себя, слушать себя *всего*. В то мгновение, когда он озвучивает свою последнюю цену, он целиком погружен в себя и в ситуацию. Холодно и очень быстро анализирует положение вещей и одновременно доверяется своим чувствам, полагаясь на способность правильно интерпретировать язык тела собеседника. И благодаря этому он чувствует момент. В прошлом ему случалось переживать и успехи, и неудачи. Он не делает усилий, чтобы забыть о негативе или вспомнить

что-то хорошее из предыдущего опыта. Иначе он не мог бы целиком присутствовать здесь и сейчас. Он умеет быть одним целым со всем тем, что пережил, в одно мгновение собрать в кулак весь свой жизненный опыт, и это дает ему возможность правильно сделать ценовое предложение. Такая способность слушать себя одновременно проста и сложна. Проста потому, что не требует никакого особого дара. Сложна потому, что нелегко добиться этого ощущения присутствия в пылу действия, находясь в экстренной ситуации или под давлением.

Если бы эта способность слушать себя зависела от необыкновенного уровня развития какой-то части себя, то у нас были бы основания опасаться, что такое умение может оказаться нам недоступным. Но на самом деле ничего такого не требуется. Речь идет о том, чтобы отпустить все части себя, разум и чувства, сознание и подсознание, дать им возможность одновременно и гармонично самовыражаться. Чтобы успешно слушать себя, достаточно того, чтобы никакие из наших способностей не доминировали над другими. Если верх берет разум, мы подчиняемся ему. Если побеждают чувства, следуем им. Когда же ни одно, ни другое не оказывается в приоритете, тогда мы понимаем, что способны поверить в себя.

Очень часто в школе от нас просто требуют ответственно относиться к заданиям, советам, урокам. Нас пытаются научить слушать учителей, но очень редко говорят, как важно уметь слушать себя.

Исследования по программе PISA, позволяющие сравнивать образовательные системы разных стран, показывают, что у молодых французов имеет место значительный разрыв между их знаниями и теми результатами, которые они демонстрируют при выполнении тестов, дающих возможность выбирать ответы. Эти ребята много знают, но, когда возникает необходимость сделать выбор между несколькими ответами, колеблются и очень часто ошибаются. Почему молодые французы испытывают больше неуверенности при выполнении таких тестов, чем молодые европейцы из других стран? Потому что они не научились слушать себя. Очень редко можно прочитать в дневниках французских школьников пожелание учителя «доверяй себе». Гораздо чаще встречаются записи «может лучше», «надо больше стараться», нежели «больше доверяй своему здравому смыслу».

Мне посчастливилось встретить на своем пути наставников, которые изменили ход моей жизни. Благодаря учительнице литературы я открыл для себя Верлена, Пруста, Камю... Она была очень требовательна, старой закалки и заставляла нас учить стихи на память. Но никогда не забывала поинтересоваться нашими чувствами, заставить нас прислушаться к самим себе: «Да, ты прав. Можно сказать и так. Но что

ты сам думаешь? Ты находишь, это красиво написано? Тебя это трогает?»

Преподаватель философии открыл мне Аристотеля, Спинозу, Гегеля... Он учил меня мыслить, а главное, прислушиваться к себе. Случалось, он резко обрывал свой монолог, рассказывая о Декарте: «Декарт Декартом, но что вы думаете об этом сами?» С тех пор прошло двадцать пять лет, но я вспоминаю эти уроки философии как часы, проведенные *для себя*, когда я мог отвлечься от повседневной суеты и семейных забот. Это было время, когда я учился слушать себя. На уроках философии мы говорили о Платоне, Канте или Сартре только для того, чтобы обратиться к самим себе. Мы изучали гегелевскую «Феноменологию духа», чтобы научиться слушать свой собственный разум.

Лучшие учителя побуждают нас жить полноценной жизнью, они дают нам оружие, обладая которым мы осмеливаемся быть собой. Очень часто мы чувствуем, что они прошли аналогичный путь: сами когда-то столкнулись с источниками знаний или авторами, у которых с тех пор продолжали учиться. Они являются полной противоположностью узким специалистам типа Совестливого духом, высмеянным Ницше, которые стали учеными из страха перед жизнью, из недостатка уверенности в себе. Все наставники когда-то были прилежными учениками, прежде чем перешли на другую сторону стола. Но слушают ли они себя? Что они знают о себе? Известно ли им, как влияет их менталитет прилежного, послушного ученика на их отношение к окружающим? Именно из такой среды часто выходят учителя, которые унижают своих учеников даже при незначительном нарушении дисциплины, при малейшем «отсутствии серьезности» и красной ручкой перечеркивают любые их попытки обрести уверенность в себе. Когда я думаю о тех двух наставниках, оставивших след в моей жизни, то вспоминаю, что они имели мужество говорить простые вещи, не боясь, что их упрекнут в упрощенчестве. Я понял это гораздо позже: там, где другие пытаются затемнить смысл претенциозным профессиональным жаргоном, они умели объяснять все очень простыми словами. Осмелиться на это – значит не бояться слушать себя. Нет лучшего способа пробудить в коллеге или ученике желание прислушаться к себе, кроме как показать это на своем собственном примере. И я не знаю, чему лучшему могла бы научить школа. Слушайте своих учителей, и они научат вас слушать себя.

Однако научиться этому не так просто. Нужно прекратить ориентироваться на общепризнанные истины и стереотипы. Если эти установки исходят из религии или традиций, их можно оспаривать, ставить под сомнение. Тот, кто повторяет, не задаваясь никакими вопросами, то, чему его научили о Боге в воскресной школе, не может слушать себя, он никогда не узнает, верит в это или нет. Тот, кто заявляет, что «всегда так было и будет», и отказывается от какого бы то ни было обсуждения, лишает себя возможности услышать самого себя.

Он подчиняется «истине» традиций, как другие следуют религиозным догматам. Слишком боится прошлое, чтобы стать по-настоящему уверенным в себе. Даже мысли не допускает, что то, что он может придумать здесь и сейчас, могло бы иметь какое-то значение. Он сам для себя не является авторитетом.

Если истины установлены наукой, это не должно мешать вам пытаться понять, каким образом к этому пришли ученые. Уметь слушать себя – значит быть способным интегрировать приобретенные знания, но не забывать при этом ставить их под сомнение и задаваться вопросами.

Умение слушать себя также означает способность не повиноваться диктатуре срочности. Всем это хорошо знакомо: из-за недостатка времени, из страха опоздать в стрессовой ситуации мы действуем слишком спешно, суетливо, подчиняясь тем, кто больше на нас давит, кто громче кричит, а собственный голос не слышим. Нашего мнения как будто бы не существует.

Один из способов, позволяющих освободиться от тирании срочности, – это научиться отличать неотложное от важного. Многие вещи являются срочными, но не все они важны. Уже сам факт проведения различия между этими понятиями оказывает высвобождающее действие и не мешает нам продолжать заниматься тем, что мы должны успеть сделать в ограниченное время. В тесных временных рамках, в условиях постоянного давления требующих первоочередного внимания дел мы теряем уверенность в своем здравом смысле. Но у нас есть возможность противостоять этому непрерывному потоку все более срочных запросов и требований. Задайте себе простой вопрос: «Да, это дело срочное, но насколько оно важное?» С точки зрения нашей профессиональной практики очень важно хорошо справляться с тем, что мы должны делать, чтобы иметь возможность с чистой совестью сказать, что мы выполняем свои обязанности. А уже сверх этого можно попытаться удовлетворить срочные запросы со стороны коллег или начальства, обладая при этом значительной внутренней свободой. Бывает так, что коллега или руководитель сам находится в стрессовых условиях и пытается переложить часть этого бремени на нас, поручая нам работу, которая в действительности не входит в круг наших обязанностей. В такой ситуации очень важно не упустить из виду следующий момент: вы должны в обязательном порядке в первую очередь справляться со своими основными обязанностями. Это различие между срочным и важным можно рассмотреть и в более широком смысле, не ограничиваясь профессиональными вопросами. Необходимо, чтобы нашим детям было хорошо, чтобы они были счастливы, чтобы мы могли уберечь их от всякого рода жизненных драм... Даже когда мы спешим на работу, то помним, что самое главное в жизни все-таки не там, куда мы торопимся. Мы стараемся не опоздать на работу, но при этом не

подчиняется логике срочности. Осознавая разницу между экстренным и важным, мы сохраняем способность слушать себя.

Спасатель, прибывший на место катастрофы, тоже торопится. Лавина проблем, с которыми ему приходится иметь дело, – это поток писем, это поток раненых... Он действует в обстановке срочности, но у него есть внутренний компас. Он не позволяет окружающему хаосу и возбуждению увлечь его. Он знает, что среди экстренных ситуаций одни важнее других. Та стремительность, с которой ему приходится действовать, не мешает ему рассуждать правильно и спокойно. Он черпает это спокойствие в своем профессиональном опыте, который позволяет ему слушать себя в экстренной ситуации и выполнять наиболее важные действия, те, которые помогут спасти человеческие жизни.

Ральф Уолдо Эмерсон, американский писатель, живший в XIX веке, – единственный философ, который всерьез занимался изучением темы уверенности в себе. В эссе «Доверие к себе», опубликованном в 1841 году, он словно рисует портрет этого врача-спасателя: «Живя в обществе, нетрудно жить в согласии с общим мнением, а живя в одиночестве, легко следовать собственной точке зрения. Но истинно велик тот, кто посреди толпы сохраняет независимость, присущую одиночеству». Тот, кто уверен в себе, даже в толпе умеет прислушиваться к себе так, словно находится наедине с собой, в тишине и покое. Опытные военные врачи, спасатели, врачи скорой помощи являются примерами того самого величия, о котором говорит Эмерсон: они принимают правильные решения, потому что сохраняют эту форму независимости, способность слышать голос своего сердца в условиях хаоса. «Каждый из нас, – пишет Эмерсон, – должен подстерегать и улавливать ту светоносную искру, которая вспыхивает и загорается в его душе; для каждого из нас это имеет гораздо больше важности, нежели открытие и наблюдение целого созвездия поэтов и мудрецов».

Умение слушать себя не приходит само по себе. Этому учатся, особенно благодаря ритуалам, которые можно назвать встречами с собой. Ритуалы дают нам возможность дистанцироваться от суеты и бешеного ритма нашей нынешней жизни. Помогают нам снова найти себя. Кто-то дважды в неделю ложится на диван психоаналитика, кто-то три раза в неделю бегает, кто-то регулярно занимается медитацией или йогой, кто-то каждую пятницу готовится к шаббату, кто-то по воскресеньям ходит в церковь... Каждый из этих ритуалов создает благоприятную ситуацию, чтобы мы могли выслушать себя. Они позволяют нам отрешиться от всего срочного, чтобы сконцентрироваться на самом важном. Мы переводим дух, фокусируемся на себе, и как раз в эти моменты очень часто развязываются узлы проблем. Мы находим решения относительно профессиональных трудностей, которые давно не дают нам покоя, начинаем понимать, к чему стремимся в любовных отношениях, яснее

видим свои потребности. Этот свет часто зажигается внутри нас в моменты расслабления, и мы понимаем тогда, что можем себе доверять, оказывается, ответ был в нас самих. Но нам нужны условия, которые позволили бы нам услышать это и распознать.

Со мной такое часто случается... Я лежу на диване и говорю. Используя фрейдовский метод свободных ассоциаций, я говорю то, что приходит на ум, и внезапно всплывает свидетельство: я вижу то, чего не видел раньше и не хотел видеть. Я начинаю лучше понимать, почему реагирую именно так, почему обижаюсь или, наоборот, успокаиваюсь. Я не пережевываю воспоминания, чтобы убедить себя в чем-то. Не заставляю свое тело замолчать, чтобы услышать голос разума. Я целиком присутствую, хотя уже и забыл, что на такое способен. У каждого из нас хорошо развита способность обманывать себя. Мы не утруждаемся тем, чтобы слушать себя. Именно по этой причине я много лет назад оказался в депрессии и открыл тогда для себя психоанализ. Из депрессивного состояния я выбрался, но от психоанализа не ушел, потому что нуждаюсь в этом ритуале. Он предоставляет мне возможность остановиться, создает условия, в которых я перестаю себя обманывать. И тогда наконец мне удается себя выслушать.

В «Маленьком принце» Лис упрекает Маленького принца в том, что тот вернулся к нему не в тот же самый час, не соблюдая ритуал:

«— Лучше приходи всегда в один и тот же час, — попросил Лис. — Вот, например, если ты будешь приходить в четыре часа, я уже с трех часов почувствую себя счастливым. И чем ближе к назначенному часу, тем счастливее. В четыре часа я уже начну волноваться и тревожиться. Я узнаю цену счастью! А если ты приходишь всякий раз в другое время, я не знаю, к какому часу готовить свое сердце... Нужно соблюдать обряды.

— А что такое обряды? — спросил Маленький принц.

— Это тоже нечто давно забытое, — объяснил Лис. — Нечто такое, отчего один какой-то день становится не похож на все другие дни, один час — на все другие часы».

«Нужно соблюдать обряды», — говорит Лис. Без них нам всегда приходится рассчитывать на силу воли, чтобы предоставить себе эти самые моменты расслабления и созерцания. Если в моем календаре назначены встречи с психоаналитиком каждый вторник и каждый четверг в 19 часов, мне не нужно задействовать силу воли, чтобы пойти туда, поскольку это уже ритуал. Если я должен ходить на проповедь каждое воскресенье в 11 часов, мне не надо прикладывать дополнительные усилия, чтобы в очередной раз посетить церковь. Ритуал поддерживает меня. Он заменяет собой силу воли. Если бы все существующие в нашей обыденной жизни проблемы и препятствия приходилось преодолевать

силой воли, нам удавалось бы попасть на диван психоаналитика в лучшем случае раз в месяц, а на проповедь – раз в год...

Благодаря обрядам, как тонко подмечает Лис, «какой-то день становится не похож на все другие дни». Поскольку обряды повторяются, они позволяют нам лучше осознавать то, что не повторяется: помогают нам оценивать прогресс на нашем жизненном пути. Если двигаться без остановок, то как нам узнать темп нашего движения? Остерегайтесь существования, которому недостает структуры, стержня. В современном обществе обрядам не придается особого значения, и жизнь в результате теряет стержень. Научитесь понимать их истинную важность.

В дореволюционной Франции мир был гораздо более жестко структурирован, обряды играли гораздо более значимую роль в жизни людей. Но способность человека слушать себя не ценилась. Более того, она даже воспринималась как угроза, как нарушение норм, поскольку несла в себе риск беспорядка в обществе, которое строилось на подчинении приказам. Зачем людям уверенность в себе, когда для нормального функционирования общество нуждается лишь в слепом повиновении нормам и традициям? Зачем побуждать людей прислушиваться к себе, если все знания у древних, а решения принимают принцы? Вера в себя не имела большого смысла в дореволюционном мире, если не считать некоторых аристократов с рыцарским духом. Уверенность в своих силах – это современный идеал, ставший продолжением демократических принципов и трудов философов-просветителей. «Имей мужество служить собственному удовлетворению. Вот девиз просветителей», – писал Кант. Этот призыв свободно использовать свой разум является не чем иным, как призывом слушать себя.

Доверять своей интуиции, учиться слушать себя – это попросту быть свободным. Когда мы прячемся за псевдоистинами, когда подчиняемся мнению «знатоков», то фактически отказываемся от своей свободы. Сартр называет такой отказ «плохой верой». Хорошая же вера – это вера в свободу. У нас бытует ошибочное представление о свободе: мы сводим ее к полному отсутствию каких-либо границ. Поскольку же в нашей жизни ограничения неизбежно присутствуют, мы делаем из этого вывод, что не свободны.

Однако свобода не имеет ничего общего с отсутствием границ. Мы свободны, писал Бергсон, когда полностью остаемся сами собой, когда нам удается сконцентрировать в одном мгновении всю полноту нашего прошлого. А это именно то, о чем мы говорим, это значит уметь слушать себя. Не упростить все пережитое нами, ужав его до какой-то фиктивной единицы или надуманной идентичности, а принять его как оно есть, во всей его сложности. Мы свободны, когда нам удается слушать себя всего. Врач-спасатель не может похвалиться отсутствием границ. Он

связан ограничениями со всех сторон, однако свободен в понимании Бергсона. Он целиком и полностью остается собой в пылу действия.

Поэтому невозможно быть свободными, когда мы переписываем свою историю, вычеркивая из нее мрачные страницы, заставляя себя видеть стакан *наполовину полным*. Не получится быть свободными и в том случае, если мы не перестанем винить себя и будем всегда видеть стакан *наполовину пустым*. Эти две крайности сходятся в том смысле, что в обоих случаях нам недостает уверенности в себе.

Вера в себя должна быть верой в себя *всего*. Этот «я весь» не просто чистое ядро, совершенно единое и гармоничное, на которое предлагается опираться, чтобы найти или сохранить уверенность в себе. Нет такого ядра. Те, кто о нем говорит, предлагая нам найти в себе сердцевину, чтобы поверить в себя, попросту лгут. Хуже того, они ведут нас в тупик. Достаточно одного мгновения самосозерцания, чтобы убедиться в этом. Где может находиться такое ядро? В мозге? В желудке? В пятках? В геноме? Наше «я» многогранно, парадоксально, оно изменяется. И только тогда, когда мы принимаем себя полностью такими, какие есть, мы получаем свободу. Словно плотина обрушивается. Мы больше не подчиняемся какой-то одной части себя, которая тиранит нас изнутри. Точно так же мы не следуем истинам, упавшим с неба и навязываемым нам извне. Мы свободны вдвойне, потому что наконец обретаем веру в себя.

Неудивительно, что Эмерсон, философ, изучавший уверенность в себе, оказал сильное влияние на Ницше, который с таким презрением смотрел на «совестливых духом» знатоков. Автор «Сумерек богов» даже утверждал, что Эмерсон – «родственная душа». И немаловажно, что Эмерсон был американцем. Он рос не в одной из стран старушки Европы, гордящейся своей богатой историей и уверенной в том, что она содержит в себе ответы на все вопросы. Он был выходцем из молодой страны, открытой благодаря ошибке и чтящей пионерский дух, который является и духом веры в себя. В Соединенных Штатах подчинение тому, что Макс Вебер красиво называет «авторитетом вечного вчера», гораздо менее распространено, чем у нас. Пионер осмеливается слушать себя. Да у него и выбора другого нет, ведь он первый.

В каждом из нас происходит внутренняя битва между «совестливым духом» и духом пионера. Всякий раз, когда мы слушаем себя, последний берет верх. Чем меньше мы слепо подчиняемся догмам и традициям, тем больше пространства открываем для уверенности в себе.

«Верь в самого себя! – призывает Эмерсон. – Чье сердце не затрепещет от рокота этой звонкой струны?» Давайте научимся улавливать эту вибрацию, обращать меньше внимания на периферические шумы, на возгласы всех тех, кто убеждает нас, что «это очень срочно», что «это не обсуждается» или что «так делалось всегда». Эти голоса никогда не

замолчат. Поверить в себя – значит найти в себе силы отвергнуть их и повернуться к себе, научиться слышать себя.

Глава 4

Любуйтесь красотой

Когда красота придает нам уверенности

Тот, кто живет среди Природы и сохранил способность чувствовать, не может впасть совсем уж в черную меланхолию... Пока я дружу с временами года, я не представляю себе, чтобы жизнь могла стать мне в тягость.

Генри Дэвид Торо

Если вы все еще сомневаетесь в своей способности слушать себя, давайте просто осознаем все те моменты, когда мы чувствуем себя уверенно, даже не отдавая себе в том отчета.

Это очень простой опыт, ведь такое происходит с нами регулярно. Мы гуляем за городом, и вдруг нас охватывает чувство восхищения красотой окружающего пейзажа. Мы лежим на земле и, забыв обо всем, наслаждаемся созерцанием чистого неба. Крутим ручку радиоприемника и внезапно находим песню, которая трогает нас до глубины души. И все это кажется нам красивым. Мы не отмечаем, что это нам нравится. Мы говорим, что это красиво, словно весь мир должен считать так же.

Какой уверенностью в себе нужно обладать, чтобы заявлять столь общую истину? Мы настолько убеждены в правильности своего суждения, что не ощущаем потребности в аргументации. Свободно говорим об этом, не сверяясь ни с какими критериями. Это красиво, и все. Это красиво не потому что. Это красиво, потому что нет никаких потому что. Мы, так часто сомневающиеся в себе, здесь не колеблемся никак: созерцание красоты позволяет нам прислушаться к своему мнению.

Я вспоминаю один летний вечер. Будучи на Корсике, я иду в направлении пляжа, думая о жизни, которая ускользает от меня. Я сомневаюсь почти во всем. Мне нужно как-то восстановить контроль над своей жизнью, но я не знаю, как к этому подступиться. Мне нужно принять решение, но я не могу понять, на что решиться. И вдруг я вижу этот свет над морем, это серебристое мерцание воды. Свет начинает угасать, и при этом его интенсивность словно удваивается. Все вдруг

становится более реальным, настоящим. В этом волнующем мерцании все парадоксальным образом указывает на идею вечности. Я больше не колеблюсь ни секунды: это красиво.

«Это красиво», – говорим мы просто и уверенно, с той авторитетностью в голосе, которой нам так часто недостает. Нам бы эту уверенность во многих других случаях: на работе, во время семейных сцен... У нас есть аргументы, но мы не осмеливаемся их высказывать, поскольку сами не верим в них. А вот сияние неба, голос певицы, первые ноты кантаты показывают нам, насколько мы способны прислушиваться к себе. Каждый раз, утверждая, что «это красиво», не полагаясь ни на что иное, кроме красоты, которая нас вдохновляет, мы учимся доверять себе.

«Красота всегда странная», – утверждал Бодлер. Это действительно так: эстетические переживания никогда не бывают просто эстетическими. Они возвращают нас в настоящее, заставляя оглянуться на окружающий мир и на себя. Пробуждают нас, провоцируют и даже повышают нашу уверенность в себе.

Такая сила воздействия эстетического чувства, вероятно, обусловлена тем, что оно захватывает нас целиком. Я нахожу этот корсиканский пейзаж красивым, и дело здесь не только в моей чувственности. Разумеется, органы чувств мобилизованы максимально, но получаемое мною эстетическое удовольствие нельзя свести к чисто чувственному удовольствию, потому что эта красота радует не только глаза и уши, этот пейзаж апеллирует также к рассудку, к системе ценностей, заставляя думать о бесконечности, о Боге, о свободе... Таким образом, удовольствие помимо чувственного элемента имеет еще и интеллектуальную составляющую. Кроме того, этот пейзаж волнует меня на подсознательном уровне, пробуждая самую тайную сторону моего «я». Когда мы чувствительны к красоте, то не просто слушаем какую-то одну часть себя, а гармоничным образом мобилизуем все свои способности: чувственность, интеллект, подсознание, воображение... И эта гармония позволяет нам с уверенностью в себе говорить о красоте: ведь мы доверяем не только своим чувствам или своему разуму, мы доверяем *всему* себе.

Размышляя над загадкой эстетического опыта, Кант среди прочего упоминает «свободную и гармоничную игру человеческих способностей». Когда нас захватывает красота пейзажа, внутренний конфликт, так часто терзающий нас, вдруг чудесным образом рассеивается. Мы больше не ощущаем противоречия между рассудком, который требует одного, и чувствами, которые взывают совсем к другому... Внутренняя какофония прекращается в одно мгновение: мы наконец оказываемся в согласии с собой. И тогда слушать себя становится намного легче...

Когда мы любуемся произведением художника, порой возникает искушение задать вопрос: а что же он хотел этим сказать? Увлекаясь подобными размышлениями, мы рискуем утратить ту внутреннюю

гармонию, которая так легко возникает, когда мы наслаждаемся красотой пейзажей. Стремясь понять, что имел в виду мастер, мы теряем способность глубоко прочувствовать то, что его произведение вызывает в нас. Но иногда нам удается воспринимать произведения искусства точно так же, как и природные пейзажи: не задаваясь вопросом о намерениях, а просто любуясь, слушая, наполняясь глубокой радостью и внимательно следя за тем, какие переживания разворачиваются внутри нас. Например, сомневающиеся в себе подростки однажды обнаруживают, впервые услышав Дэвида Боуи или Джона Леннона, что они способны быть уверенными в себе, в своих суждениях: это красиво, и в этом нет никаких сомнений. Очень многие мужчины и женщины, которым трудно поверить в себя, испытывают побуждение прислушаться к себе благодаря «Реквиему» Моцарта или «Фантазии фа минор» Шуберта. Им нет нужды обращаться к специалистам, чтобы понять, что именно вложил Шуберт в свой шедевр: обманутые надежды, пределы человеческого высокомерия, порой сладостную меланхолию, брутальную радость, которая умеет прорваться, несмотря ни на что... Они плывут по течению своих эмоций. Они просто это знают. Любаясь красотой, мы сближаемся со своим «я». Не просто убегаем от внешнего мира, а окунаемся внутрь себя, чтобы обрести способность к уверенности в себе.

Вот почему мы испытываем чувство благодарности по отношению к художникам, работы которых будоражат нас. Нам хочется выразить им признательность за то, что они заставляют звучать струны в нашей душе. Я открыл для себя романы Франсуазы Саган к двадцати восьми годам. Ее плавная, внешне очень простая манера письма обладает удивительной «музыкальностью». Книга «Здравствуй, грусть», которую она написала в семнадцать лет, открывается такими мелодичными словами: «Это незнакомое чувство, преследующее меня своей вкрадчивой тоской, я не решаюсь назвать, дать ему прекрасное и торжественное имя – грусть». Писатель – это голос, музыкальная нота. Как найти ее, если не умеешь слушать себя? Франсуаза Саган была такой молодой, но она уже научилась этому. Она сама должна была слышать музыку, заключенную в ее словах... Чем больше я ее читал, тем острее чувствовал желание начать писать. Я говорил себе, что мог бы найти свой голос, свою тональность и способность слушать себя с такой свободой.

«И вот наилучший урок, который преподают нам образцовые произведения первостатейных мастеров: они научаются оставаться спокойно и непреклонно верными нашему воодушевлению, хотя бы оспаривал его крик всей вселенной», – пишет Эмерсон в самом начале своего эссе «Доверие к себе». Когда мы утверждаем, что «это красиво», то, может быть, говорим не только о пейзаже или песне, сколько о той уверенности, которая неотвратимо поднимается в нас. Каждый раз, когда красота трогает нас, она дает нам силу осмелиться быть собой.

Если вы чувствуете необходимость почитать критиков, послушать экскурсовода, узнать мнение информированных людей, чтобы понять, «красиво» ли это, значит, вам недостает веры в себя. Не подчиняться своему воодушевлению, а прикидывать, что нужно думать о происходящем, – не в этом ли определение снобизма? Это, опять же, свидетельство отсутствия уверенности в себе.

Поэтому давайте любоваться красотой так часто и так свободно, как это возможно. В городе вы или на природе, учитесь открывать глаза: красота окружает вас повсюду, везде она дает вам возможность встретиться с вашей свободой. Гуляя по музеям, не позволяйте экскурсоводам целиком завладеть вашим вниманием, слушайте их лишь настолько, насколько вам нужно. Стремитесь обрести уверенность в себе, не подавляйте собственные суждения и осмельтесь наконец иметь свою точку зрения.

Вспоминаю, какие чувства я переживал, когда впервые оказался перед картиной Ротко. Огромное полотно в оранжевых и желтых тонах. Вот оно открылось передо мной. Чистое присутствие. Я стоял перед картиной Ротко, как на берегу моря на Корсике: это было красиво, в этой вибрации света ощущалось что-то вечное, настоящее. Непередаваемая плотность духовности насквозь пронизывала данное произведение. Однако я об этом ничего не знал. Я даже не знал, что это был Ротко. Но в красоте данной вещи у меня не было никакого сомнения. У меня была полная уверенность в своих чувствах, суждениях, в себе. И одновременно вера в этого художника, которого я не знал, в искусство вообще, в красоту, в жизнь.

Умение свободно воспринимать красоту дает нам возможность избавиться от наших ограничений. Если мы позволяем себе говорить, что это красиво, значит, постепенно обретаем уверенность в себе. Но красота дает нам и кое-что еще: она наполняет нас жизненной силой, помогает нам стать мужественными. Нам всем случалось переживать это, например, в музеях, слушая музыку, отдыхая на природе... Под бременем забот и сомнений, убежденные в том, что у нас ничего не выйдет, мы идем прогуляться, полюбоваться заснеженными горными вершинами или лучами солнца, пробивающимися через листву... И вдруг осознаем, что нет для нас ничего невозможного...

Что-то в этом роде я пережил на Корсике, и именно об этом говорит Генри Дэвид Торо, близкий друг Эмерсона, в своем шедевре «Уолден, или Жизнь в лесу»: «Тот, кто живет среди Природы и сохранил способность чувствовать, не может впасть совсем уж в черную меланхолию. Нет такой бури, которая не могла бы звучать Эоловой арфой для здорового и невинного уха. (...) Пока дружу с временами года, я не представляю себе, чтобы жизнь могла стать мне в тягость».

Красота природы не просто позволяет нам судить о ней. Она наполняет нас до такой степени, что мы начинаем верить в себя. На самом деле довольно трудно понять, какие факторы здесь играют роль, что именно в простом созерцании пейзажей делает нас такими уверенными в себе. В конце концов, все эти прекрасные формы по определению являются чем-то поверхностным. Тогда почему они трогают нас до глубины души? Почему они дают нам это ощущение умиротворения, из которого рождается уверенность?

Возможно, само созерцание красоты позволяет нам понять истинное значение вещей, сменить точку зрения, перспективу. Перед такой красотой, перед чудом начинающегося дня, мира, который, кажется, рождается на наших глазах, словно в первый день творения, мы дистанцируемся от своих мелочных забот. Перед тайной этого света все, что нас беспокоит, вдруг резко теряет значимость.

Но есть и другая сторона: в глубине души мы чувствуем, что эта красота сильнее нас, что она обладает могуществом, внушающим доверие. Мы не просто созерцаем красоту, которая окружает нас, но также чувствуем силу, которая проходит через нас насквозь, которая настолько же в нас, насколько вне нас. И мы уже не отделяем себя от красоты мира, как простые зрители. Мы часть этого мира и осознаем свое присутствие в нем. Просто мы забыли об этом, а красота напоминает нам, что мы живем в этом мире. Мир – это не только то, что мы должны исследовать или эксплуатировать. Это наш дом. И гораздо легче поверить в себя, когда чувствуешь себя в окружающем мире как дома.

«К чему эти разговоры о вере в себя? – вопрошает Эмерсон. – Это неудачная постановка вопроса. Говорить следует о том, что внушает уверенность, потому что оно существует и творит». Для Эмерсона то, что «внушает уверенность» и «творит», – это Божественная сила, присутствие которой мы чувствуем, когда отрешаемся от будничной суеты и вновь возвращаемся к тишине и покою на природе. То, что Эмерсон называет Божественной силой, стоики именуют космической энергией, христиане – Богом, романтики – Природой, а Бергсон – жизненным порывом. Но название не имеет значения. Разве не это мы ощущаем в себе, когда наслаждаемся созерцанием неба, любуемся налитыми жизнью гроздьями винограда на узловатых лозах, подсолнухами, с неутомимой энергией поворачивающимися к солнцу? Что-то действительно в красоте этой природы *«существует и творит»*. И тогда мы понимаем, что понятие уверенности в себе на самом деле гораздо шире. Это также и уверенность в том, что в природе есть созидающая сила, «жизненный порыв», который проходит насквозь через эту красоту. Мы возвращаемся к идее, что вера в себя – это всегда одновременно и вера во что-то большее. Как ребенок начинает доверять себе после того, как научится сначала доверять другим, так и уверенность в себе, которую дает нам красота, – это одновременно и вера в силу, выбиравшую в природе и делающую ее

такой прекрасной.

Наконец, когда мы утверждаем, что это «красиво», говоря о природе, которая многим до нас принесла утешение и успокоение, то демонстрируем тем самым уверенность во всех прочих людях, верим, что существует всеобщее единодушие в отношении этой красоты. Гармония, которую мы чувствуем в себе, рождает у нас желание гармонично строить отношения с окружающими. К сожалению, вряд ли это возможно всегда и во всем, но в тот момент, когда наши эмоции зашкаливают, нам очень хочется этого, мы верим в это. «Это прекрасно», – говорит нам эта вера, это приглашение к единению. Еще и по этой причине вера в себя – это одновременно и вера во что-то иное, помимо своего «я»: в красоту этой творческой силы, а также в возможное согласие между всеми людьми, сколь бы разными они ни были.

Альпинист Патрик Эдлинджер – спортсмен-экстремал, но еще и эстет. Когда смотришь, как этот человек, произведший революцию в скалолазании, преодолевает отвесные стены самых высоких гор, дух захватывает. В посвященном ему документальном фильме «Жизнь на кончиках пальцев» сильнейшее впечатление производит его техническое мастерство, его компетентность, которая бросается в глаза, когда он поднимается по скалам без всякого снаряжения, одетый лишь в полотняные шорты и майку, с небольшим запасом талька на спине. Его движения настолько отточены, что кажется, будто он не прилагает никаких усилий, особенно в те моменты, когда переносит вес тела с одной руки на другую. Когда он заносит руку за спину, чтобы окунуть ее в тальк, то просто висит над пропастью на другой руке, в буквальном смысле на кончиках пальцев. Узнавая из фильма о его образе жизни (он живет в автомобильном прицепе, затерянном среди гор) и слушая его ответы на вопросы интервьюера, мы понимаем, какое важное место в его подготовке занимает созерцание природы. Он живет среди этой красоты, в полной гармонии с силами природы. Время, когда он не тренируется, не разминается, не качает мышцы, он проводит, созерцая голубое небо, величие вершин, ведя непрерывный диалог с красотой мира. Где он черпает свою уверенность, когда нужно отправляться на этот рискованный подъем в одиночку, без всякой страховки? Ясно, что он полагается на свою компетентность, на свой опыт. Но еще он доверяет самой природе, этой красоте, которая придает ему силы и сопровождает его изо дня в день. Невозможно отделить веру в себя, обеспеченную его колоссальным опытом и компетентностью, от той уверенности, которую он находит во внешнем мире: в природных стихиях, в самой гармонии с природой, указанием на которую, а может быть, и доказательством которой является красота.

Его пример поучителен для всех нас, даже если мы не собираемся покорять высочайшие вершины мира кончиками пальцев.

Он говорит нам, что необходимость надеяться только на себя, развивая, насколько возможно, свои способности, не мешает ему рассчитывать также и на то, что больше и выше его; что за верой в себя есть еще более таинственная, но одновременно и более глубокая вера во что-то еще; что мы можем позволить себе доверять красоте как источнику вдохновения и лучшему из проводников.

Глава 5

Решайте

Уверенность в сомнениях

Кто мудр, тот во всем смотрит на замысел, а не на исход.

Сенека

Когда мы тянем время и не можем найти в себе силы принять решение, то оправдываем это недостатком аргументов, данных, знаний... Но мы лукавим: чаще всего нам просто не хватает уверенности в себе. Как мы только что видели на примере эстетического опыта, мы решаем, что такой-то пейзаж «красив» не потому, что мы обладаем неоспоримыми аргументами, а потому, что осмеливаемся довериться себе, прислушаться к себе.

Молодая женщина получила заманчивое предложение, касающееся трудоустройства, но колеблется. То, чем она занимается в настоящее время, не слишком ее стимулирует, но обеспечивает определенный комфорт: приличная зарплата, хорошие коллеги, недалеко от дома, надежное место. Пусть это не та работа, о которой мечтают, но она ее вполне устраивает.

Вариант, который ей предлагают, – это то, на что она надеялась, это для нее возможность проявить наконец все свои таланты. Предприятие молодое, расположено далеко, будущих коллег она не знает, а фиксированная часть ее зарплаты несколько ниже того, что она получает сейчас. Возможно, она будет зарабатывать намного больше, но только если все пойдет по плану... И вот она оказывается перед выбором. С одной стороны, безопасность, комфортная повседневность. Пусть эта работа и не внушает страстной любви, но обеспечивает умиротворяющее спокойствие, что немаловажно для женщины, в одиночку воспитывающей двоих детей. С другой стороны, больше возможностей, но больше и риска. Как для нее самой, так и для ее близких. И когда она склоняется в какую-то одну сторону, страх ошибиться парализует ее. Время идет, а она так и не приходит ни к какому решению. Как же ей выйти из этого состояния нерешительности? Что выбрать?

Решиться – значит найти в себе силы сделать прыжок в неизвестность, позволить себе двинуться вперед, отбросив сомнения. Компенсировать недостаток веских аргументов способностью прислушиваться к себе или попросту решительно перейти к действию. В обоих случаях это вопрос веры в себя. И он непростой: вы должны положиться на себя, быть готовыми к непредвиденным последствиям. Но это свойственно любому решению. Мы вынуждены делать выбор, не имея возможности опереться на неоспоримую аргументацию. Пусть мы движемся не вслепую, но все-таки не имеем полной ясности.

Эта проблема присуща самой жизни. Поскольку мы существа свободные и не являемся запрограммированными машинами, нам приходится иметь дело с некоторой степенью неопределенности. Мы должны принять и даже полюбить это как должное. Но как раз это у молодой женщины не получается. Всякое решение по определению рискованно: чем смелее мы готовы идти на риск, тем выше наша способность принимать эффективные решения и делать это с готовностью и любовью. Даже если нам удается снизить риск до минимума, он все равно остается. Быть нетерпимым к риску – значит обрекать себя на нерешительность или принятие решений из страха. А это плохая тенденция.

В жизни нам постоянно приходится решать какие-то вопросы, к примеру, подходящий ли сейчас момент для того, чтобы начать новое дело, стоит ли поменять место жительства, сменить профессию, куда поехать отдохнуть. Но ведь никто не сможет решить это за нас. Когда жизнь требует от нас принятия решений, мы должны делать это сами. Если мы проявляем нерешительность, наша жизнь превращается в череду нерешенных вопросов, она утекает сквозь пальцы, унося вместе с собой и нашу веру в себя. Не может быть уверенности в себе без овладения трудным искусством принятия решений.

Философия поможет нам в этом, объясняя разницу между выбором и решением, понятиями, которые часто путают. Эти два понятия действительно иногда представляются синонимичными, однако они подчиняются двум различным логическим схемам.

Делать выбор – значит выбирать логически,rationально, в результате детального изучения вопроса. Все это сводит неопределенность к минимуму. Если, например, решая, куда поехать в отпуск, вы выбираете между двумя вариантами, один из которых объективно имеет больше преимуществ по сравнению с другим и в большей мере отвечает вашим ожиданиям при одинаковых расходах, тогда вы делаете *выбор*. Здесь нет необходимости по-настоящему верить в себя, достаточно просто уметь думать и правильно считать. Но когда оба варианта одинаково привлекательны и нет какого-либо объективного фактора, позволяющего отдать предпочтение одному из них, тогда нам приходится *решать*.

Выбирая, мы полагаемся на рациональные критерии, которые служат инструментом действия. Принимая решение, мы компенсируем недостаток этих критериев, демонстрируя свободу. Выбирать – значит сначала узнать, а потом действовать. Решать – значит сначала действовать, чтобы потом узнать.

Таким образом, мы проявляем большую степень свободы, когда решаем, нежели когда выбираем. Ведь нам не приходится подчиняться каким-то неоспоримым критериям, но эта свобода зачастую лишает нас покоя.

Сомнения, переживаемые молодой женщиной из приведенного выше примера, доводят ее до отчаяния. Она боится последствий своего выбора. В случае, если она не поменяет место работы, ей придется довольствоваться посредственной, но комфортной жизнью и она не станет вдохновляющим примером для своих детей. Если же она все-таки решится на изменения в карьере, то сознательно пойдет на риск нестабильности, который отразится и на ее семье. Если бы можно было, она предпочла бы ничего не решать. Таким образом, ее мучает именно ее свобода.

В нашей профессиональной практике мы часто ошибочно говорим о решении, когда речь идет о выборе. Если нам ничего другого не нужно, кроме здравого смысла и умения пользоваться Excel, если нам достаточно следовать своим привычкам или *процессам*, тогда, собственно, и решать нечего. Вопрос о решении возникает тогда, когда наши интеллектуальные ресурсы истощаются, а некоторая неопределенность остается. Если мы не уверены, что наш выбор будет правильным, то сталкиваемся с необходимостью принятия решения. Это трудно. Выбирать гораздо легче. Мы страдаем, потому что хотели бы выбирать там, где жизнь заставляет нас решать.

Чтобы жить лучше, напоминает Витгенштейн, достаточно иногда четче мыслить, прояснять для себя некоторые концептуальные различия. Понимание разницы между словами «выбирать» и «решать» помогает нам и в мелочах, таких, например, как заказ блюда в ресторане, и в более важных вопросах, таких как смена профессии или развитие отношений с кем-то. В ресторане, если мы будем ждать полной гарантии, что не ошибемся, приняв решение в пользу курятины, а не свинины, мы рискуем ждать очень долго и заставить томиться в ожидании других. Лишь готовность принять неизвестность, неопределенность как должное делает нас способными решаться на что-то быстрее.

Почему эта молодая женщина не может никак решить, принимать ли ей предложение о трудоустройстве? Потому что она не терпит неопределенности. Сознательно или неосознанно она, кажется, ждет, что какая-то компьютерная программа проанализирует всю информацию, касающуюся ее случая, нарисует ее будущее и укажет наилучший

вариант. Но такой программы не существует. И благодаря этому жизнь прекрасна. Однако женщина забывает об этом. Мы все имеем такую тенденцию. Неопределенность парализует нас, потому что мы порой забываем о том, какой пресной бывает жизнь, когда все определено и предсказуемо. Разумеется, мы можем ошибиться. Конечно, последствия могут быть печальны. Но это как раз и составляет соль человеческой жизни. Если мы отвергаем любой риск, это отрицание подтачивает нас изнутри, лишая ясности ума и способности слушать себя. И наоборот, если мы принимаем риск как должное, то парадоксальным образом находим в себе мужество, чтобы решать. Обретая ясность сознания, мы принимаем осознанные решения, проявляем способность смириться с присущей любому решению вероятностью того, что оно окажется не наилучшим.

Таким образом, обретение уверенности в себе требует внутреннего метаморфоза: мы должны открыться в глубину и принять неизвестность. Такая открытость дается с трудом, потому что по привычке мы используем свой интеллект с целью снижения уровня неизвестности. Вот здесь-то нам и нужна философия, а может быть, даже мудрость. «Небо внутри», как гласит ланкийская пословица, подразумевая, что все революции начинаются с внутренних перемен... Неизвестность остается всегда: мы не можем изменить этот факт. Но в наших силах изменить свое отношение к ней. Отрицание истощает и мучает нас. Гораздо лучше чувствуют себя те, кто выбирается из пучины отрицания и проявляет готовность взглянуть в лицо реальности.

Именно это происходит с нашей молодой женщиной во время прогулки по набережной Сены. Она находит свой ритм, чувствует себя хорошо, по-иному смотрит на сложившуюся неопределенность. «Успех не гарантирован, – говорит она себе. – Будущее не прописано. Но я испытую судьбу. Все решено: я меню работу». Она принимает решение, взвесив все «за» и «против». И чувствует себя сильной не потому, что уверена в правильности своего решения, а просто потому, что оно принято.

Готовность смириться с неизвестностью – первый этап внутреннего метаморфоза, приобретение мудрости принятия решений. Эта готовность может превратиться в настоящую внутреннюю гармонию, стать особой формой удовольствия, а может быть, даже радости оттого, что наше решение может оказаться правильным. Мы имели смелость принять рискованное решение и в очередной раз доказали себе, что жизнь не является точной наукой. Допуская возможность ошибки, мы проявляем себя как люди свободные, способные решать проблемы. Поверить в себя – значит научиться любить свою свободу. Когда ты чувствуешь себя способным на это, в душе возникает особая радость.

Кьеркегор – мыслитель, который гениально подчеркнул разницу между понятиями «выбирать» и «решать». Автор «Дневника обольстителя», он

использует это различие, чтобы сформулировать свой собственный принцип веры. Он видит в этом скачок за пределы разума, за рамки рационального выбора, иными словами, чистое решение. Он смеется над теми, кто делает вид, что «выбирает» Бога, сводя веру к набору аргументов, ценностей или, что еще хуже, рациональных доказательств. По его мнению, им так же недостает веры в себя, как и веры в Бога. Это и есть отсутствие свободы. Для такого мистика, как Кьеркегор, вера в Бога – чистое безумие, самое прекрасное из всех безумий, но, конечно, все-таки безумие. Он полностью подписывается под следующим утверждением Паскаля: «Существование Бога не доказывают, а испытывают». У нас нет никакого резона верить в Бога. Достаточно посмотреть на то насилие, которое творится в истории, вообразить себе людей, которые сотворили столько зла, и мы скорее найдем больше причин не верить, чем верить. Но именно в этом, говорит Кьеркегор, проявляется истинная *свобода веры*: мы сами решаем, существует ли Бог. Если бы существование Бога доказывалось научными рассуждениями, системой уравнений или мировой гармонией, тогда не было бы смысла верить, мы просто *знали бы*, что Он есть. Но если ничто не доказывает Его существования, если нет возможности опереться ни на какой объективный аргумент, тогда основание для веры мы можем найти только в себе. Утверждая, что вера является результатом решения, а не выбора, Кьеркегор освобождает ее от подчинения догмам и аргументам: она становится делом свободного сердца, чистой верой. Он говорит нам еще кое-что важное: чем более решение удалено от простого рационального выбора, тем большей уверенности в себе оно требует от нас.

Когда вера в себя достигает своей точки накала, она соединяется с верой во что-то другое помимо нас. Вера в себя одновременно становится – для верующего Кьеркегора – верой в Бога. Но это может быть также вера в будущее, в других людей, в жизнь...

Решать – значит обнаруживать присутствие веры посреди неизвестности, в сердце самой жизни. Каждый раз, принимая осознанное решение, мы понемногу учимся все больше доверять себе.

Мелкие повседневные вещи с этой точки зрения служат хорошим поводом потренироваться, поскольку обеспечивают необходимую подготовку к более важным решениям. Учтесь решать быстрее, допуская сомнения, но не опускаясь до отрицания. Утром мы собираемся на работу. Платье или брюки? Футболка или рубашка? Эти джинсы мне подходят? Вопросы возникают, но стоит ли на них зацикливаться? Мы стоим перед рабочим столом: на карточке написан список неотложных дел. С чего начать? Эти примеры могут казаться слишком простыми, но именно такие тренировки помогают нам приобретать уверенность в себе: мы учимся быстрее принимать решения, касающиеся всяких мелочей, и каждый раз вспоминаем о том, что нужно доверять своей свободе. Если

мы не способны решиться на что-то в мелочах, как мы сможем принимать решения, когда ставки возрастут? Чем лучше мы умеем решать, тем больше доверяем себе и тем прочнее это доверие, которое подпитывает нашу способность решать. Получается замкнутый круг. И наоборот, чем меньше нам удается решать, тем труднее находить в себе силы делать это. И все это отражается на нашей жизни... «Нет проблемы, которая в конце концов не разрешилась бы сама при отсутствии решений», – шутил французский премьер Анри Кей. Ничего не решать – это тоже форма решения, но самая бедная и меньше всего нам дающая.

Умению решать нужно учиться и учиться. Возможностей для этого хватает. Например, учитель, предлагая учащимся выбор между несколькими темами сочинений, мог бы настоять на том факте, что речь идет в первую очередь об умении принимать решение и делать это быстро. Он мог бы сказать своим ученикам: «Вы берете тему не потому, что она хорошая. Наоборот, она хорошая, потому что вы ее выбираете, решаете за нее, что она станет хорошей». Таким образом он поможет тем ребятам, которым недостает уверенности в себе и которые слишком много времени тратят на выбор темы, долго взвешивая все «за» и «против», словно дожидаясь, что рано или поздно всплывет неоспоримый аргумент в пользу того или иного варианта.

Как объяснить, что по сей день людям, отвечающим за важнейшие политические и экономические решения, во время учебы в таких элитарных вузах, как Институт политических исследований и Национальная школа администрации, так и не доводится пройти курс, касающийся принятия решений? Такие курсы существуют в некоторых других политологических институтах, но они и там не являются обязательными. Несколько лет назад курсы, связанные с принятием решений, появились в коммерческих вузах, но зачастую под названием «Наука о принятии решений», что явно указывает на путаницу в понятиях «решать» и «выбирать». Предпочтительнее было бы говорить об «искусстве принятия решений»...

Давайте же учить наших детей с младых ногтей понимать разницу между выбором и принятием решения. Будем говорить им, что они не должны ждать, пока все сомнения рассеются, прежде чем принять решение. Их свобода в том и заключается, чтобы действовать вопреки колебаниям. Будем напоминать им, что герои, обеспечившие прогресс человечества, всегда приступали к действию, не будучи уверенными в результате. Ганди, де Голль, Мартин Лютер Кинг... имели мужество устремиться навстречу неизвестности. Будем говорить нашим детям, что они тоже обладают этой силой, этой властью над неизвестностью. Мы можем даже дать им прочувствовать это на простых вещах. Например, они сомневаются, какой из двух подарков выбрать, кого из друзей

пригласить... Не будем колебаться, а скажем им прямо: «Давай, вперед, решайся. У тебя не появится новых аргументов ни завтра, ни через десять минут. Если ты не сделаешь это сам, кто-то сделает это за тебя. Ты что предпочитаешь? В любом случае, даже если ты ошибешься, жизнь тебя чему-нибудь научит. Поэтому доверься себе и доверься ей».

Всякий раз, принимая какое-либо решение, мы соизмеряем веру в себя с верой в жизнь. В случае ошибки мы всегда можем подкорректировать курс. «Самый прямой курс самого лучшего из кораблей, – писал Эмерсон, – есть не что иное, как зигзаг, образованный сотнями переменных галсов». Когда корабль идет против ветра, у него нет иного выбора, кроме как играть с ветром: он должен постоянно лавировать, чтобы двигаться вперед. И мы подобны этому кораблю. Допускаем ошибки, а затем исправляем их. «Людям свойственно ошибаться», – гласит пословица. Это не значит, что мы должны хвалить того, кто напортачил. Но это значит, что на своих ошибках человек учится. Это свойственно всем нам. Ошибаться, а потом разгребать последствия этого – единственный способ учиться и двигаться вперед. Если сравнивать нас с кораблем, ветер всегда дует нам в лицо.

Принимать решение – значит выйти из зоны комфорта. В нашей жизни, в профессии, в обыденных делах, в отношениях с людьми, к счастью, есть много вещей, где не нужно ничего решать.

Зачастую мы имеем достаточно аргументов и критериев, чтобы просто выбирать, много знаем и умеем, чтобы не идти постоянно на риск, связанный с принятием решений. Мы можем полагаться на свои привычки, на то, что умеем и знаем наверняка. Главное, чтобы эта логика выбора не лишала нас способности решать, осмеливаться на «скакок», коим является всякое решение, чтобы это нас питало, мотивировало, подготавливало почву.

Сначала мы утверждаемся в себе, а затем идем на риск. Сначала учимся выбирать, а потом осмеливаемся принимать решение.

Вера в себя – это всегда вальс в два такта.

Глава 6

Приложите руки

Сделай сам свою уверенность

Для него материя существует. Она камень, шифер, древесина, медь. (...) Настоящий гравер начинает свое творчество с фантазии, грез. Он труженик. Он художник. Ему принадлежит вся слава рабочего.

Башляр

Это история блестящего интеллектуала Мэтью Кроуфорда, дипломированного философа, занимавшего ответственный пост в одном из washingtonских мозговых центров. В своей книге под названием «Урок труда как работа души» («*Éloge du carburateur*») он рассказывает о том, до какой степени его угнетала кабинетная жизнь, как он начал сомневаться в собственной ценности и достоинствах и обрел уверенность в себе только тогда, когда ушел в отставку и занялся... ремонтом мотоциклов.

Кроуфорд показывает, как мы рискуем утратить уверенность в себе, когда проводим дни в офисах, не зная точно, чем, собственно, занимаемся, и не имея возможности видеть непосредственные результаты своих усилий. И наоборот, он подчеркивает, насколько ручной труд, а именно сам тот факт, что вы прикладываете руки и наблюдаете, как ваши действия изменяют реальность, помогает вам расцвести в интеллектуальном и духовном смысле. В своем полном юмора и изящества произведении он сравнивает удовольствие, которое ему доставляли обе его профессии, и выступает защитником ручного труда в целом и труда автомехаников в частности, труда ручного, но не лишенного мысли и даже в большей степени обогащающего интеллект, чем многие виды так называемой умственной деятельности. На основе своего собственного опыта он говорит за тех, кто трудится, создавая или восстанавливая материальные вещи, выступает в защиту профессий, находящихся на грани уничтожения в мире, где вещи просто перестали ремонтировать, потому что их покупают, выбрасывают и заменяют новыми. Автор рассказывает о том, какое удовольствие он получает, погружая руки в отработанное масло, какое чувство ответственности его охватывает, когда владелец мотоцикла передает ему свою любимую игрушку, и какое удовлетворение он испытывает, когда преодолевает все трудности, связанные с ремонтом, как поднимается в нем вера в себя и какую общую радость он разделяет с клиентом, когда передает ему отремонтированный мотоцикл.

«Человек счастлив только тогда, – пишет Эмерсон, – когда он может сказать, что исполнил свой замысел, что положил душу на труд свой и довел его до конца, как нельзя было лучше. Но если он поступает иначе, то, и покончив с трудом, он не почувствует ни отрады, ни облегчения». Удивительно, но, занимаясь ремонтом мотоциклов, интеллектуал Кроуфорд находит, что именно эта деятельность позволяет ему «положить душу на труд свой» «как нельзя было лучше». Прежде было не так. Работая во влиятельном мозговом центре, он занимался тем, что читал и анализировал научные статьи, а затем писал обзоры и рецензии, а главное, интерпретировал их для клиентов этого мозгового центра, то есть тех представителей политической элиты, которые придерживались вырабатываемой центром политической линии. На протяжении многих лет он находился в состоянии, которое знакомо многим из нас: выполнял

задачи, которые в его глазах не имели смысла. Он сталкивался также и с другой распространенной проблемой: вынужденный писать свои обзоры в определенном темпе, подчиняясь рабочему графику, он не имел возможности глубоко вникать в статьи, которые анализировал, и потому делал то, что должен был делать, недостаточно хорошо и без удовольствия.

И наоборот, ремонтируя мотоциклы, он получает удовольствие, трудясь над проблемой, которая никак не поддается, по-настоящему ломая голову и развивая свой талант. Он снова чувствует то, что ощущал в четырнадцать лет, когда работал учеником электромонтера: удовольствие от законченной работы, где сразу виден результат. Кроуфорд рассказывает, что никогда не упускал возможности, закончив работу над электрической проводкой, включить свет со словами: «Да будет свет!» Нам всем случалось ощущать нечто подобное, починив этажерку, отремонтировав стул или покрасив стену. И мы восклицали, преисполненные радости, окрыленные этим маленьким успехом: «Дело сделано!»

Нашим профессиям очень часто недостает повода вот так порадоваться. Мы отрезаны от этой радости.

Кроуфорд противопоставляет эту новообретенную радость ручного труда идеологии, которая доминирует в наше время: «Современное поколение революционеров от менеджмента старается силой прививать работникам гибкость и универсализм, считая этику мастерства препятствием, требующим преодоления. Примеру мастера они противопоставляют пример универсала-консультанта, который переходит от одной задачи к другой и даже гордится тем, что не является специалистом ни в чем конкретном. Как и идеальный потребитель, такой консультант символизирует собой триумф свободы, в глазах которой ручной труд считается чем-то ущербным и узким. Достаточно представить себе образ сантехника, скорчившегося под раковиной в сползающих на заднице штанах». То, о чем пишет Кроуфорд, тем более справедливо, что реальность нового менеджмента очень далека от этого образа «триумфа свободы»: многие менеджеры-консультанты и прочие кадры, которым не приходится корчиться под раковиной, страдают от того, что даже не знают, как назвать свою профессию и объяснить, в чем ее истинная польза. Присущая им неуверенность в себе объясняется очень простой причиной: тем, кто их критикует, они не могут противопоставить некую объективную осязаемую реальность. Булочник всегда может настоять на том, что он хорошо сделал свое дело: вот вам багет, он вкусный, достаточно попробовать, чтобы убедиться в этом. Мастеру-ремесленнику легко дается уверенность в себе: его талант конкретизируется объективным осязаемым образом в вещах, которые он производит (иногда этим зарабатывают гораздо больше, чем некоторые офисные служащие). Нам

всем встречались такие сантехники или электрики несколько сурового вида. Они не нуждаются в комплиментах. Им не нужно, чтобы им говорили, что их любят. Утечка ликвидирована, свет снова горит – и им этого достаточно.

Читая книгу Кроуфорда, мы начинаем лучше понимать, от чего сегодня страдаем. Мы делаем – в самом буквальном смысле – все меньше и меньше вещей как в личной жизни, так и в профессиональной. Когда наша машина ломается, мы поручаем ее мастеру, который сам больше времени смотрит в экран компьютера, чем крутит гайки. А скоро нам даже не придется отвозить машины на СТО, потому что они будут ездить самостоятельно. Когда наш смартфон или ноутбук перестает работать, автоматически запускаются восстановительные программы, а если этого недостаточно, то мы просто выбрасываем их. Чтобы согреться, мы попросту поворачиваем ручку терmostата. Мы больше не делаем тех простых вещей, которые издавна составляли будни человека: нам не надо пилить деревья, рубить дрова, складывать их в очаг, раздувать огонь... Когда мы хотим найти дорогу, то даже карту не разворачиваем и не останавливаемся, чтобы спросить дорогу у прохожих. Вместо этого слепо подчиняемся командам «навигатора». Так мы теряем первичную связь с вещами. Благодаря цифровым технологиям люди все более тесно связаны между собой и все более отрезаны от мира вещей. Как наш палец скользит по экрану смартфона, так и мы скользим по поверхности вещей. «Образованный человек имеет экипажи, но едва владеет своими ногами», – пишет Эмерсон. Трудно верить в себя, когда разучился ходить. Достаточно посмотреть на то, какая паника нас охватывает, когда смартфон перестает включаться. Мы больше не умеем жить без наших цифровых игрушек.

Во время недавнего интервью на вопрос, каковы главные изменения нашего времени, Мишель Серр ответил без колебаний, что это исчезновение крестьянского мира. Оно коснулось тех, кто работал на земле: этого мира больше нет, мира, где люди что-то делали своими руками и знали, что они делали. Это был мир, где после работы человек мог видеть плоды своего труда и находил в этом гордость, свою идентичность. А если в жизни случались неприятности, он не утрачивал веру в себя.

Столяр, который изготавливает деревянный стол, знает, что он делает. Булочник, который месит тесто и выпекает хлеб, тоже знает. Они оба получают удовольствие от выполненной работы. Им доставляет радость угодить клиентам, которые возвращаются снова и снова, потому что признают их профессиональную компетентность.

Вот этой простоты, радости от такого прямого и непосредственного признания нашего труда мы лишаемся все больше и больше. В офисе все меньше «прикладываем руки», проводя все больше времени на заседаниях или за компьютером, обрабатывая электронную почту или заполняя таблицы. Пытаемся достигать целей, которые редко имеют

связь с качеством конечного продукта. Случается даже, что вообще не видим этот конечный продукт или не имеем никакого желания видеть его. И в данном случае мы не узнаем себя в этом продукте. Нас оценивают по мере достижения промежуточных целей, которые устанавливаются менеджерами. Мы должны соблюдать процесс, проверять работу наших подчиненных и отчитываться перед начальством. В таких условиях трудно сказать, какова на самом деле наша профессия. Когда вечером ремесленник рассказывает своему ребенку о том, что он сделал за день, тот понимает, чем его отец занимался на работе. А многие дети современных офисных работников вообще не понимают, чем заняты их родители. Одна семилетняя девочка сказала мне, что работа ее мамы –ходить на собрания.

В такой ситуации какой смысл можно вложить в понятие «хорошо сделанная работа»? Чем мы можем гордиться, если не знаем, что делаем? Как можем верить в свой талант, если не понимаем, о каком таланте идет речь? Стресс на работе, участившиеся случаи депрессии во многом связаны с этим исчезновением профессий.

Триумф процесса и гонка за промежуточными целями приводят к тому, что единственным материальным критерием успеха становятся деньги... Но это иллюзорная компенсация. Ощущение, что мы не создаем ничего осозаемого, нельзя компенсировать увеличением зарплаты и потребительскими возможностями, которые дает это увеличение. Если бы это было так, то не отмечалось бы столько случаев эмоционального выгорания среди высокооплачиваемых работников.

Вера в себя неотделима от удовольствия, которое мы получаем от того, что хорошо что-то делаем. Если же на самом деле мы ничего не делаем, если наша профессия даже названия не имеет, если мы не позволяем себе развивать настоящие ноу-хау, то тем самым лишаем себя элементарного удовольствия от работы и утрачиваем веру в себя.

Мир трудовых отношений переживает двойной кризис: рабочие, занятые физическим трудом, находятся под постоянной угрозой замены их машинами; работники же умственного труда поглощены *процессом*, который лишает их всяческой свободы и отдаляет их от профессии. Все это создает цивилизационную почву для кризиса веры в себя и эмоционального выгорания.

Хорошая работа, согласно Аристотелю, должна доставлять удовольствие тому, кто ею занимается, а о ее качестве самым непосредственным образом могут судить другие люди. В обществе, стремящемся к «хорошой жизни», утверждал он, мы все должны иметь работу, профессию, отвечающую этим критериям. В «Экономико-философских рукописях 1844 года» Маркс так определял «идеальную» работу: «В своем производстве я буду реализовывать свою индивидуальность, свою особенность; работая, я буду испытывать

радость от индивидуального проявления своей жизни, и в созерцании объекта моей деятельности я буду с радостью узнавать свою личность как силу реальную и вполне осязаемую». Присмотримся внимательно к терминам, которые использует автор «Капитала»: «реализовать свою индивидуальность», «испытывать радость от индивидуального проявления своей жизни», «с радостью узнавать себя»... Это очень многозначительные формулировки, это все метафоры, обозначающие веру в себя. Многим ли из нас посчастливилось иметь профессию, которая доставляет все это?

Отсутствие конкретной связи с «делом», невозможность узнать себя в продуктах своего труда определенно являются факторами нашей неуверенности в себе. Сделать что-нибудь, даже чрезвычайно простое, бывает достаточно для того, чтобы освободиться от этой уверенности. Сам факт, что вы причастны к труду (вне зависимости от полученного результата), придает нам уверенности по самой своей природе. В этом есть что-то удивительное. Дело в том, что один из страхов присутствует в нас всегда, хотя он может быть выражен более или менее явно. Это страх смерти. Однако когда мы работаем с материальными вещами, то у нас есть реальность, на которую мы можем опереться, что-то осязаемое, успокаивающее. Эта трансформируемая нами материя сама по себе доказывает, что мы живые и что у нас есть талант, раз мы умеем ее так красиво трансформировать. Кроме того, когда через физический труд мы осознаем собственную ценность, значимость, нас не пугают мысли о смерти, ведь наша ценность не умрет... Если же мы ничего не делаем, то не можем добиться прямого признания результатов своего труда и в большей мере подвержены страху смерти.

«Человек – разумнейшее животное не потому, что имеет руки, но потому и имеет руки, что он – разумнейшее существо, ибо разумнейший будет пользоваться хорошо очень многими инструментами, а рука, очевидно, не один инструмент, а многие», – пишет Аристотель в работе «О частях животных». Кроуфорд на практике применил то, что Аристотель открыл двадцать четыре века назад. Быть разумным – значит пользоваться своими руками. И делать это с умом. Рука является продолжением разума. Это простое утверждение обладает бесконечной глубиной: если наш разум находит продолжение в руках, то логично предположить, что неиспользование их приводит к тому, что мы начинаем сомневаться в себе. Теряем веру в себя, когда нам нечего делать своими руками, оказываемся отрезанными от своей собственной истины, от нашей природы *Homo faber*.

Ведь действительно, согласно утверждению Бергсона, человек по своей природе скорее *Homo faber*, нежели *Homo sapiens*. Наш предок был человеком в большей мере творящим (*faber*), нежели разумным (*sapiens*). Для человека менее характерна мудрость, нежели тот факт, что он создает орудия труда, а затем с помощью этих орудий – разные

вещи. Первоначально наш разум – это не просто абстрактный интеллект, а разум деятельный. *Homo faber* – человек, который работает своими разумными руками, делает, а затем использует орудия труда. Создавая вещи, мы создаем себя. Разные эпохи развития человечества носят названия, связанные с изменениями в производстве орудий труда, которые предопределяли наш прогресс (например, каменный век, бронзовый век). Мы созданы, чтобы строить, созидать, творить, проверять наши способности в отношениях с окружающим миром, работать над материей, чтобы самосовершенствоваться, развивать свои таланты. Именно в отношениях с материей проявляется истина нашего разума. Вот почему мы чувствуем себя сбитыми с пути, потерявшимися, когда нам нечего делать нашими десятью пальцами. Возрождение интереса к кулинарии, рукоделию и прочим видам ручного труда имеет глубочайшие корни.

За последние несколько лет наметилась следующая тенденция: многие известные дипломированные выпускники престижных вузов или сотрудники крупных предприятий решают обратиться к физическому труду. Они переучиваются на булочников, кондитеров, столяров... и пробуют себя. Случай, когда люди отказываются от карьеры менеджеров, чтобы открыть свой ресторан или сыроварню, уже не являются чем-то исключительным.

Можно и не менять столь радикально свою жизнь. Достаточно начать что-то делать руками: заниматься живописью или гончарным искусством, шить или копаться в огороде. Существует масса способов открыть для себя эту радость труда: когда отдаете какую-то часть времени ручному труду, вкладывая в это разум и сердце, то можете быть уверены, что заново обретете веру в себя.

Глава 7

Переходите к действию

Действуйте, чтобы чувствовать себя увереннее

Секрет действия в том, чтобы к нему приступить.

Аллен

Молодой человек готовится к ночи любви. Он волнуется – это у него в первый раз. Женщина, лежащая рядом с ним, будоражит его чувства. Он так давно об этом мечтал, много раз разыгрывал в воображении эту

сцену. Но у него нет никакого опыта. Откуда в таком случае может прийти уверенность в себе? Прежде всего из самого действия. Из реальных ласк и поцелуев. Эта реальность у него под рукой. Он сжимает ее ладонью, прижимается к ней губами. Именно вступая в эту любовную игру, он и сможет по-настоящему поверить в себя. Не раньше! Эта уверенность рождается из непосредственного контакта, из связи, которая соткана ими обоими. Если он будет изображать из себя опытного мужчину, то рискует замкнуться в себе и не найти точки опоры в отношениях с любимой женщиной и в итоге потерпеть неудачу. Если же он, наоборот, признается ей, что это у него в первый раз, она может повести его за собой, тогда ее уверенность передастся ему. Ее уверенность станет его уверенностью. Это все тот же самый процесс: постепенное присвоение уверенности, которое становится возможным благодаря действию. Эх, знать бы мне это все самому в свое время...

У многих молодых девственников их первый раз заканчивается неудачей, потому что они одержимы конечным результатом, увлечены своим внутренним монологом и рассчитывают исключительно на себя. Неудача – это наказание им за то, что они недостаточно верили в отношения, не до конца отдались им. Это кара за то, что глобальное понятие веры они сводят к вере только в себя одного. Когда мы действуем в мире, мы не одни. Если есть сфера, где только от нас зависит, как это все запомнится нам, то это секс. В сексуальной жизни более, чем где-либо, лишь действие приносит освобождение.

Психологи, педагоги, спортивные тренеры, теоретики «позитивной психологии»... все единодушно утверждают, что уверенность в себе вырабатывается в действии. Но часто за этим скрывается определенное недоразумение. Если веру в себя рождают поступки, то это потому, что она не является верой в чистое «я», отрещенное от мира, этакой монадой, наделенной необходимыми качествами, которые мы могли бы развивать в действии. Это вера в контакт между «я» и окружающим миром. Мы не контролируем этот контакт полностью, но сохраняем его в себе, он полон сюрпризов и полезных уроков. Действуя, мы открываем в реальном мире новые возможности, о которых не подозревали, ресурсы, которые наши действия помогают раскрыть. Бывает так, что наша деятельность приносит нам знакомства с людьми, от которых потом исходят решения, которые мы ищем; сама проблема оказывается более простой, чем мы предполагали, или действие открывает для нас новые шансы! Таким образом, приобретение уверенности в себе зависит не только от вас, но и от вашего контакта с другими, с окружающим миром, и эта встреча становится возможной только благодаря действию.

Этот нюанс имеет решающее, а может быть, даже освобождающее значение. Когда недостаток уверенности парализует меня, есть риск оказаться в парадоксальной ситуации: я должен действовать, чтобы обрести веру в себя, но как я могу начать что-то делать, если нет веры в

свои силы? Я могу почувствовать облегчение и найти импульс для действия, если понимаю, что дело не только во мне, но и в моем контакте с окружающим миром. И это взаимодействие может иметь последствия, иногда более счастливые, иногда менее счастливые, а часто совершенно неожиданные.

В защиту этого тезиса можно также привести главный принцип стоической мудрости: не все зависит от нас. Здесь стоит вспомнить философов-стоиков от Марка Аврелия до Сенеки.

Разумеется, мы должны по возможности воздействовать на то, что от нас зависит. Но верить в себя – это также верить в то, что от нас не зависит, в то, что наши действия могут оказаться напрасными. Очень часто, страдая от недостатка уверенности в себе и находясь под сильным давлением, мы превратно судим о некоторых вещах: оказываемся недостаточными стоиками, предполагая, что все зависит от нас. В такой ситуации нет более верного способа «запороть» наш «первый раз».

Пусть нас вдохновляют люди действия: искатели приключений, пионеры, предприниматели. Даже если они долго размышляли, прежде чем начать что-то делать, они верят в само действие, во все, что оно изменит в реальном мире, прямо или косвенно. Они знают, что их действие сможет изменить окружающий мир, создать новые возможности, которые нужно будет суметь ухватить. Они стараются максимально управлять тем, что зависит от них, однако понимают при этом истинный вес вещей, которые от них не зависят и которые могут возникнуть либо как препятствие, либо как помощь. Они к этому готовы. Они детальным образом разработали свой маршрут, бизнес-план, но знают, что само действие неизбежно изменит параметры их плана, что придется менять маршрут, чтобы не нарваться на бурю или воспользоваться более благоприятными погодными условиями; выпустить новый продукт, исправляя недостатки предыдущего, или, наоборот, продолжать еще больше увеличивать производство того, что только что было выпущено, прислушиваясь к реакции окружающих и всего мира. Это и есть дух предпринимательства: уметь предвидеть, стараться предвидеть и при этом любить и то непредвиденное, что остается.

Со стороны многие предприниматели и искатели приключений кажутся воплощением уверенности в себе. Но, если присмотреться ближе, оказывается, что в большинстве своем они не скрывают ни своих сомнений, ни прошлых неудач. При этом они верят в действие, в то, что может случиться после того, как произойдет их контакт с окружающим миром. Они знают, как и Марк Аврелий, что результат этого взаимодействия зависит не только от них. И они не отрекаются от своей судьбы, а принимают ее как должное.

Я часто замечал, что люди, движимые духом предпринимательства, любят исполнять роль посредников, не имея прямой заинтересованности: просто им кажется, что такая деятельность могла бы быть интересной и привнести в их жизнь ощущение новизны. Они любят окунаться в неизвестность, быть у истоков приключения, которое может стать прекрасным будущим. Они знают, как и все смельчаки, что удачу в свою жизнь нужно привлечь.

Молодой сотрудник, добивающийся встречи с начальником, чтобы расширить круг своих полномочий, начинающий сценарист, стучащийся в дверь известного режиссера, чтобы показать ему свою работу, – все эти мужчины и женщины, которые осмеливаются сделать первый шаг… не будем заблуждаться на их счет. Их переход к действию неизбежно объясняется чистой уверенностью в себе, существующей изначально. Вера в себя они приобретают, уже непосредственно начав действовать.

Прежде чем стать одной из самых читаемых писательниц своего времени и обладательницей более пятидесяти литературных премий, Исабель Альендеросла в Чили, где всякий раз, когда ей случалось проявить хоть какое-то честолюбие, ей отвечали, что для девочки это совершенно невозможно. Да, конечно, она племянница президента Альенде, но все-таки девочка. Она жила с этим чувством несправедливости в мире мужчин, без единого примера женщины, которая могла бы ее вдохновить. Будучи журналисткой, она получила задание взять интервью у поэта Пабло Неруды, и ей хватило смелости не следовать заранее подготовленным вопросам. Она повела беседу совершенно спонтанно. Исабель рассказывает, что Пабло Неруда перебил ее такими словами: «Смотри, ты все время выдумываешь, изобретаешь истории, вкладываешь в уста людей то, что они никогда не говорили. Для журналистки это недостаток, но для писателя – достоинство, поэтому лучше все-таки посвятить себя художественной литературе, дитя мое». Она, наверное, никогда не стала бы романисткой, если бы не это интервью. Однако до того, как пойти на эту встречу, она колебалась, не чувствовала себя вправе это делать. И отправилась туда вовсе не потому, что была уверена в себе. Наоборот, эта встреча дала ей ощущение веры в себя, потому что она пошла на нее. Актеры, страдающие страхом сцены, переживают это каждый раз: только поднявшись на сцену, они обретают уверенность. Не раньше.

Если вы терпите неудачу или вам не удается достичь желаемого, говорите себе, что хотя бы удалось попробовать. Я каждый день наблюдаю это на примере своих учеников: когда они даже попытаться не могут, это мало-помалу влечет за собой утрату уверенности в себе. Я иногда прошу их устно отвечать по сложной теме практически в режиме импровизации. Те, кто осмеливается выступить, понемногу начинают

ощущать веру в свои силы, даже если им не удается справиться с этим трудным заданием. В глазах других они выглядят теми, кто осмелился попробовать, кто решился. Это уже повод для гордости. Сделав этот первый шаг, они открывают в себе способность к рождению новых идей. Для них необязательно с успехом выполнить это упражнение, чтобы найти повод для удовлетворения. И наоборот, те люди, которые настаивают на нежелании попытаться что-то сделать, никогда не обретут уверенности в себе. Не отправившись в путь, не столкнувшись с реалиями, они не получат ни единого шанса встретить то, что могло бы их разблокировать. Они попадают в порочный круг: не переходя к действию, лишают себя освобождающих достоинств действия. И их страх будет только нарастать.

Чтобы почувствовать все достоинства действия, важно определять действие не просто как то, что происходит *после* размышлений. Мы дети веков платонизма, западного рационализма, обесценивающего прямое действие в пользу интеллектуальной или созерцательной деятельности. Поэтому нам трудно понять основную силу действия. Даже если размышление должно предшествовать действию, это не значит, что действие имеет меньшую ценность по сравнению с размышлением. Без этого мы окажемся не способными найти в себе достаточно уверенности, когда нужно будет действовать: мы будем продолжать дрожать всякий раз, когда обнаружится, что наши размышления не закрыли все вопросы и осталась неопределенность. А это в принципе невозможно. Действие – это не просто реализация тщательно проработанного в уме проекта. Это встреча субъекта, который не особенно уверен в себе, с миром, отчасти предсказуемым. Поэтому истину действия нельзя найти в размышлениях, которые ему предшествуют: ее можно обнаружить лишь в самом действии. «Секрет действия в том, чтобы к нему приступить!» – не уставал повторять Аллен.

Не будем забывать, что с начала времен, чтобы выжить на этой земле, полной опасностей, которые угрожали нам, мы должны были действовать и реагировать. Мы – дети миллионов лет эволюции, по сравнению с которыми несколько веков платонизма – капля в море. Мы все это чувствуем, когда по отношению к нам совершается насилие. Мы собираем в кулак все свое мужество, когда нам удается преодолеть свой страх и выступить публично или обратиться к человеку, которого мы побаивались. Сам факт перехода к действию пробуждает внутри нас это примитивное существо, эту первобытную боевитость, эту решительность, без которых уверенность в себе недостижима.

Слишком часто психологи, педагоги или тренеры, подчеркивающие важность действия как средства развития уверенности в себе, отводят незначительную роль действию в налаживании контактов с другими

людьми, с реальностью и со всеми мирами в целом. Действие зачастую увязывается с силой воли и рассматривается как средство позаботиться о своих способностях, развить навыки и таланты. Иногда оно сводится, по существу, к проблеме тренировки силы воли. Но действовать – это больше чем тренироваться: это встречаться с миром. Вполне может статья, что мир окажется куда более доброжелательным по отношению к вам, чем вы этого ожидали. Действовать – значит дать себе шанс испытать приятные сюрпризы, позволить себе насладиться доброжелательностью мира.

Представлять уверенность в себе как философию действия – значит придерживаться принципов экзистенциализма, но не эссенциализма. С эссенциалистской точки зрения уверенность в себе – это вера в сущность своего «я», в нечто, находящееся в глубине нас, некое неделимое ядро, незыблемое и суверенное эго. Такая идея, широко пропагандируемая видеороликами, посвященными уверенности в себе, на YouTube, на самом деле весьма проблематична.

Никто не утверждал, что такая сущность, эссенция, вообще существует, что в нас есть это эссенциальное и фиксированное ядро. Если и существует согласие между фрейдистским психоанализом, современной философией, нейронаукой и позитивной психологией, так это в том, что человеческая идентичность многогранна, многолика и изменчива. Вот что должно успокоить: фиксированного и неизменного «я» просто нет! Чаще всего кризис веры в себя коренится в детских психологических травмах: нас унижали, публично оскорбляли, подчеркивали нашу посредственность и заурядность. Классическое философское разделение понятий «быть» и «становиться» может в данном случае играть освобождающую роль. Мы не есть, мы лишь становимся. У нас нет веры в себя? Это не страшно: давайте верить в того, кем мы можем стать.

Видеть веру в себя как веру в свою сущность, в свое глубинное «я» – значит рисковать остаться в стороне от красоты существования.

Наша жизнь столь прекрасна не потому, что позволяет нам постепенно раскрывать способности нашего «я», которое уже изначально содержится в нас, а потому, что предоставляет нам шанс заново создавать и пересоздавать себя. Падать, подниматься, раздваиваться, открывать в себе новый потенциал. И это здорово, ведь за эту цену мы получаем нашу свободу. Если бы жизнь заключалась лишь в развертывании уже существующих способностей и возможностей нашей сущности, нашего так называемого эссенциального «я», тогда эта сущность предшествовала бы самому существованию. Когда Сартр утверждает, что существование предшествует сущности, это означает, что мы в первую очередь существуем. Нужно верить именно в это существование, а не в гипотетическую сущность, которая, согласно

Сартру, придет к нам в день нашей смерти, когда мы не сможем больше ничего добавить к нашему существованию.

Существовать – значит бросаться в воду, идти навстречу другим людям и миру, преодолевать препятствия, которые могут трансформироваться в благоприятные возможности в зависимости от того, как вы меняете взгляд на них. С момента, когда мы приходим в движение, может произойти много разных вещей: мы способны включить в игру огромное количество сил, встретиться с множеством людей, которые могут нам помочь (пусть иногда и не сознавая того).

Действовать – значит приглашать себя в хоровод существования, побуждать свое «я» выйти из себя, а не убеждать себя в том, что оно содержит вашу чистую сущность, настоящую ценность, заставлять его блестать, а не замыкаться в себе. В этом заключается смысл названия крупного произведения Сартра «Трансцендентность этого». Ценность этого разыгрывается и завоевывается за пределами этого, используя его способность действовать, ткать связи с другими людьми, участвовать в водовороте жизни.

Верьте во все, что способно создать ваши действия, обеспечивая точку соприкосновения с окружающим миром. Верьте в то, что зависит от вас, и в то, что от вас не зависит. В реальность, которую ваши действия уже перестраивают. В удачу, которую могут привлечь ваши поступки. В людей, которых вы встретите и которые, может быть, дадут вам подсказки, советы, идеи, надежду и... любовь.

Глава 8

Восхищайтесь

Вера в пример

Никогда я не мог читать философа, который не служил бы одновременно примером.

Ницше

Ей двадцать восемь лет, в 1832 году выходит ее первый роман «Индиана», который она написала за полтора месяца и который был приветственно встречен Бальзаком и Шатобрианом. Гюго и Мюссе не замедлят присоединиться к хору похвал. Вступление в литературу Жорж Санд, урожденной Авроры Дюпен, является собой настоящую сенсацию. Даже самый безжалостный критик того времени Сент-Беф, читая ее второй роман «Валентина», увидевший свет всего лишь через несколько месяцев после «Индианы», склоняется перед ее талантом и сравнивает

Жорж Санд с мадам де Сталь. Начиная со своих первых романов, она защищает право женщин на страсть и призывает их выйти из-под «домашнего гнета». Свою смелость она проявляет не только в романах, в стиле письма и выборе тем, о том же свидетельствует и ее личная жизнь. Чтобы удовлетворить страсть к писательству и следовать своему идеалу свободы, она осмеливается требовать развода у мужа... у них двое детей. Ей не в чем особо его упрекнуть, кроме как в том, что ей с ним скучно, что между ними нет ничего общего и что он ничего не смыслит в литературе. Надо понимать условия того времени, чтобы оценить всю смелость такого шага. Тогда развод был запрещен. И все имущество Жорж Санд, включая ее фамильное имение в Ноане, принадлежало со дня бракосочетания ее супругу, барону Дюдевану. Жорж Санд пойдет до конца. В результате длительного судебного процесса она добьется права на развод и права оставить у себя имение в Ноане, где впоследствии будут собираться писатели, художники и политические деятели. А тем временем она будет жить в Париже со своим любовником Жюлем Сандо, у которого она позаимствовала свой псевдоним, оторвав кусок от его фамилии. Путешествуя из страны в страну и переходя от мужчины к мужчине, она включала в круг своих любовников величайших гениев своего века – Мюссе, Шопена (с которым прожила девять лет), гравера Монсо, Проспера Мериме... возможно, у нее было и несколько любовниц. При этом она полностью обеспечивала себя финансово и отказывалась быть содержанкой. Будучи предтечей современного феминизма, она отвергала статус женщины-писательницы и хотела, чтобы о ней судили только по ее творчеству. На политической сцене она проявляет еще более сильный характер. Республиканка после 1830 года, потом социалистка, Жорж Санд выступила в поддержку пролетарской поэзии и сама принялась писать романы более социальные, более политические по своему содержанию, успех которых не уступал успеху ее «феминистских» романов, где на первом плане были воодушевляющие героини (Индиана, Фадетта, Консуэло). Сам факт, что она изменила литературный жанр, осмелилась обновить свое творчество, является доказательством ее уверенности в себе. Будучи очень плодовитой писательницей, она создавала также театральные пьесы, сочиняла сказки и всю свою жизнь имела большой успех у критики и публики.

Когда журнал *Revue des deux mondes*, с которым сотрудничала Жорж Санд, отвергает ее статьи как слишком радикальные, она совместно с философом Пьером Леру создает собственный журнал «Независимое обозрение» (*La Revue independante*). Будучи воинственной журналисткой, она запускает также журнал «Народное дело» (*La Cause du peuple*), который обретет вторую жизнь в 1968 году благодаря Сартру. И наконец, апофеозом ее деятельности стала ее роль матери. Жорж Санд была чрезвычайно озабочена счастьем своих детей, по-настоящему страстно любила их, и эту любовь ей удавалось примирить с любовью к литературе и со страстью к свободе.

Глядя на столь насыщенную жизнь, где уверенность в себе бьет через край во всех направлениях, взирая на такую неуемную готовность идти напролом, осмеливаться неустанно создавать что-то новое, остается лишь задаться вопросом: из какого же источника черпается такая уверенность в себе?

При изучении биографии Жорж Санд в глаза бросается хаотическое начало жизни. Отец умер в результате несчастного случая, когда ей было всего четыре года. Бабушка оспаривала у ее почти неграмотной матери право на воспитание внучки и в конце концов добилась своего. Будучи женщиной богатой и образованной, наследницей духа философов-просветителей, бабушка имела больше аргументов в пользу того, чтобы заниматься воспитанием ребенка, чем ее невестка, молодая необразованная вдова без гроша в кармане. В свои четыре года маленькая Аврора переживает практически двойную утрату: она теряет отца и вынуждена расстаться с матерью, которая в обмен получает ежемесячную ренту. Бабушка фактически купила ее у матери. Едва ли это можно назвать плодотворной почвой для развития уверенности в себе... Она будет расти под опекой своей просвещенной бабушки, обучаемая приставленным к ней наставником... Жить среди природы в Ноане, имении, затерянном среди лесов, объезжать их верхом на лошади... Это не мелочи, но этого недостаточно, чтобы объяснить, как она стала настолько свободной и смелой женщиной, способной с такой уверенностью и с таким мужеством бросить вызов свету.

Аврора Дюпен, по собственному признанию, стала Жорж Санд благодаря тому, что на протяжении всей своей жизни восхищалась выдающимися личностями, которые осмелились стать собой. В этих вдохновляющих примерах она находила силу для самоутверждения. Та страсть, которую она испытывала к талантам людей, позволяла ей развивать собственный талант. Вся история ее жизни свидетельствует об этом: восхищение другими людьми окрыляло ее.

В детстве объектом безграничного восхищения для Авроры Дюпен была ее прабабка Луиза Дюпен, которую она лично не знала, но которая была видной фигурой в XVIII веке. Она постоянно просила свою бабушку рассказывать о ней и перечитала все письменные свидетельства о ней. Мадам Дюпен называли «феминисткой из Шенонсо»: она держала один из наиболее популярных литературных салонов в век Просвещения. Тесно знакомая с Руссо, который был влюблена в нее, она озаряла эпоху своим свободомыслием и страстью к литературе и философии. По словам Руссо, она внесла бы свой вклад в развитие философии, если бы решилась опубликовать те литературные труды, над которыми работала. «Дух освобождает, а сердце решает», – писала она, и это можно считать хорошим определением веры в себя и искусство принятия решений... Аврора Дюпен росла, восхищаясь этой женщиной, далеко опередившей

свое время, принимавшей в своем салоне самые великие умы века Просвещения.

Затем, будучи уже молодой женщиной, Жорж Санд восхищалась Мари Дорваль, очень популярной актрисой, которая произвела революцию в классическом театре своей романтической игрой, одновременно страстной и тонкой. Жорж Санд выразила ей свое восхищение в открытом письме, которое было настолько страстным, что им приписывали любовную связь. Нетрудно предположить, что вдохновляло ее в образе Мари, как и в образе ее прабабки: свобода, смелость, разрыв традиций, феминистский настрой, гармония ума и сердца...

Уже будучи состоявшейся писательницей, Жорж Санд восхищается Гюставом Флобером, с которым она поддерживает переписку и дважды встречается в Ноане. Восторгается гениальностью «Госпожи Бовари», мощью «Саламбо», а также тем обстоятельством, насколько преобразился сам Флобер, переходя от «Госпожи Бовари» к «Саламбо». Хотя многие критиковали Флобера за это произведение в ориенталистском духе, Жорж Санд выступила в его защиту и писала ему: «Нет ничего менее утешительного для привычек ума светского общества, людей поверхностных, людей торопливых *«...»*, то есть большинства читателей, нежели сюжет «Саламбо». Человек, который задумал и довел до конца такое произведение, обладает всей целеустремленностью и рвением великого художника».

Больше всего она восхищается философом-социалистом Пьером Леру, теоретиком «христианского социализма». Он становится для нее настоящим властителем дум. Благодаря ему здесь, в реальном обществе, существует христианское милосердие. Он воплощает собой одновременно идеалистический и прагматический гуманизм. Жорж Санд привлекает его вера в прогресс, тонкая критика собственничества и, разумеется, его феминизм: Пьер Леру отстаивает социальное и гражданское равенство мужчин и женщин, право голоса для женщин. Очень критично относящийся к институту брака, он также является апостолом ненасилия.

Мы могли бы продолжить список тех, кем восхищалась Жорж Санд, понемногу осознавая, какие именно личности волновали ее ум, с кем она идентифицировала себя, чтобы развиваться, находить в себе силы для самореализации. Это свободомыслящие женщины, писатели, меняющие литературный жанр, мыслители, которым небезразлично происходящее... Всем этим она стала сама, но по-своему, идя собственным путем.

Восхищение, о котором мы здесь говорим, не является поклонением фанатиков своим идолам. Речь идет о восхищении плодотворном, о глубоком интересе к жизненному пути людей, ставших собой, о

неравнодушии к их таланту, тем более живому, который сообщает нам кое-что и о потенциальных возможностях нашего таланта.

Восхищаться – это не значит богохульствовать, забываться в созерцании таланта другого человека. Это значит питать себя, брать пример с тех, кто осмелился идти за своей звездой и предпринять собственные поиски. О чем говорит нам пример таких людей? О том, что можно стать собой.

Мы в этом так часто сомневаемся... и у нас есть все основания для этого. Когда находишься под гнетом стереотипов, норм и *процессов*, искушение быть конформистом очень велико: гораздо легче оставаться в строю и не высовываться.

Как раз об этом пишет Фрейд в своей работе «Недовольство культурой»: общество стоит на отрицании права индивидов на своеобразие. Чтобы общество состоялось, нужно, чтобы все придерживались единой нормы. Отсюда и «недовольство»: индивиды чувствуют, что эта норма попирает их индивидуальность. Поэтому естественно, что мы переживаем кризисы веры и порой спрашиваем себя, возможно ли вообще когда-либо осмелиться стать собой. Когда такие сомнения охватывают нас, надо иметь перед собой доказательства (и не на основе абстрактных рассуждений, а на основе живого примера) того, что всегда можно найти свой путь. Достойный восхищения пример всегда эффективнее высокопарных слов. Восхищение может спасти нас от кризиса веры: если это было возможным когда-то, значит, это возможно и сейчас.

Восхищаясь своей прабабкой, «феминисткой из Шенонсо», Жорж Санд отмечает, что женщина, занимающаяся литературой, может занять достойное место в мире мужчин. Она знает, что это возможно.

Восхищаясь Флобером, она видит, что писатель может иметь мужество сохранить верность своим поискам и самообновлению, даже рискуя потерять читателей. Если однажды у нее возникают сомнения в этом, если появляется искушение идти проторенной дорогой, ей достаточно вспомнить то чувство восхищения, которое она испытывает к Флоберу, и она найдет в себе силы подавить поднимающийся в ней страх.

Восхищаться – это всегда отмечать своеобразие. В этом отличие восхищения от уважения: если уважения достоин каждый, то восхищаемся мы только теми, кто осмелился стать собой. И поскольку мы восхищаемся именно своеобразием человека, абсурдно пытаться копировать его. Мы как раз им потому и восхищаемся, что он неподражаем. Именно его неподражаемость вдохновляет нас.

Жорж Санд не подражает Флоберу, когда пишет. У нее другой стиль, совершенно иные темы и интересы. Но благодаря восхищению, которое она испытывает к автору «Госпожи Бовари», она становится лучше как писательница. Вдохновляется тем, как Флобер стал Флобером, чтобы самой стать Жорж Санд.

Принимая в своем имении в Ноане Мериме, Делакруа или принца Наполеона, она не подражает своей прабабке, которая держала салон в Шенонсо, не копирует ее и не черпает вдохновение в ее образе. Глядя на то, как мадам Дюпен стала мадам Дюпен, она находит свой путь, чтобы самой стать Жорж Санд.

Великий пример велик именно тем, что его невозможно копировать, утверждает Ницше. Великий человек дает людям, которые им восхищаются, возможность помечтать о величии: его пример – словно мост, протянутый между одной уникальностью и другой. Александр Македонский вдохновляет Наполеона, потому что Наполеон не имеет возможности подражать Александру и не имеет другого выбора, кроме как стать Наполеоном. Точно так же желание художника создать шедевр рождается из осознания того факта, что чудесные картины мастеров прошлого неподражаемы. Чем лучше Жорж Санд понимает, что Мари Дорваль, Флобер или Пьер Леру неподражаемы, тем ближе она подходит к своей звезде.

«Стань тем, кто ты есть», – говорит у Ницше Заратустра. Но для этого снова и снова восхищайся теми, кто стал собой, восхищайся не одной личностью, а многими, ведь каждая будет тебя питать и поможет тебе продвинуться вперед. Всякий раз, восхищаясь кем-то, ты созерцаешь свет одной уникальной звезды. Каждый раз, возможно, ты видишь свет звезды, которая есть в тебе.

Ницше тоже восхищался многими. Не только философами вроде Шопенгауэра, но и музыкантами, такими как Вагнер или Лист. Пикассо признавался в своем восхищении Веласкесом, Гойей, Мане. Мадонна восхищалась Боуи, Тамарой де Лемписка, Фридой Кало. Филипп Джян говорит, что всем обязан своим учителям Генри Миллеру, Ричарду Бротигану и Раймонду Карверу. Янник Ноа восхищался своим отцом, Артуром Эшем, Майком Тайсоном... Эти имена говорят сами за себя. Брать с них пример – значит делать рывок, восхищаться – значит выйти из себя, чтобы потом вернуться в себя лучшего.

Сегодня мы мало восхищаемся. Уделяем внимание никчемным людям, которые «делают шум» в социальных сетях и занимают место, которое прежде принадлежало тем, кому нужны были годы, чтобы развить свой талант, найти свой уникальный путь и прийти к славе. С появлением реалити-шоу в конце 1990-х годов мы привыкли видеть героями телевизионных программ людей самых обыкновенных, ничем не примечательных, выбранных не за какой-то особый талант, а, наоборот, в силу отсутствия каких-либо талантов, чтобы как можно большее число зрителей могло идентифицировать себя с ними. Выдвижение на передний план тех, кто лишен каких-то особых качеств, – это феномен в человеческой истории. Казалось бы, мы могли бы увидеть в этом шанс для обретения уверенности в себе: по крайней мере, эти «модели» не слишком ошеломляют нас своим величием... Но происходит как раз

обратное. Когда некем восхищаться, это оказывает губительное воздействие на веру в себя.

Когда мы отдыхаем перед экраном телевизора и смотрим вульгарные развлекательные программы, когда в социальных сетях обсуждаем каких-то звезд реалити-шоу и позволяем себе увлекаться шумихой, поднимаемой этими «звездами», то ловим себя на том, что зачастую относимся ко всему этому с иронией. Это способ успокоить себя: насмеявшись над ними, мы напоминаем себе, что уделяем внимание людям, которые его вовсе не заслуживают. Мы просто позволяем себе таким образом немного расслабиться, разрядиться...

Но эта ирония дает лишь иллюзорную защиту. Мы уговариваем себя, что не одурачены, и именно это нас одурачивает. Соглашаясь уделять внимание этим глупостям, мы засоряем себе мозги спектаклями, не представляющими никакой ценности. Именно этим объясняется название одного из семинаров Жака Лакара: «Неодураченные заблуждаются». Верить в то, что мы не одурачены, – лучший способ стать соучастником того, что нас унижает. Может, мы и не одурачены, но... пока мы иронизируем, время уходит... и потом мы обнаруживаем, что все эти минуты, часы у нас уже украдены. Иронизируя, мы не восхищаемся. Восхищаться можно лишь первым классом.

«Стань тем, кто ты есть». И сделать это нужно, пока мы живы. Время у нас ограничено. Однако вместо того, чтобы восхищаться теми, чей пример нас возвышает и внушает нам желание верить в себя, мы движемся к смерти, тратя время на пустые передачи, которые не заслуживают никакого внимания и обогащают лишь тех, кто эти передачи создает. Ирония, которая доминирует сегодня, выравнивает всех и мешает нам восхищаться. Она нивелирует, в то время как восхищение, наоборот, выделяет. Есть что-то нездоровое в этом триумфе иронии и отсутствии энтузиазма.

«Дайте мне работу, усталость, боль и энтузиазм», – восклицает Консуэло в шедевре Жорж Санд «Графиня Рудольштадт»: маленькая цыганка становится оперной певицей благодаря силе своего голоса, мужеству и восхищению, которое она испытывала к маэстро Порпоре. У Консуэло никакой иронии нет, она слишком живая для этого.

Глава 9

Оставайтесь верны своему желанию

Противоядие для кризиса веры

Единственное, в чем мы можем себя винить, так это в отречении от своих желаний.

Лакан

Сегодня у нас есть безграничные возможности сравнивать себя с другими людьми. Это худший из ядов для веры в себя. В Фейсбуке или Инстаграме всегда найдутся люди, внешне более красивые, чем мы, более богатые и более образованные, имеющие больше связей, ведущие более красивую и интересную жизнь... У наших родителей такой проблемы не было, поскольку не было возможности так легко причинить себе зло. Они не могли, сидя на диване, наблюдать дефиле образов счастья, благополучия и успеха других. Они сравнивали себя лишь со своими близкими: незнакомые оставались незнакомыми, знакомые слишком далекими, а звезды недоступными. Сравнивать себя можно было лишь с ближайшим окружением, но эти люди чаще всего жили в том же мире. Сегодня все по-иному: плавая в социальных сетях, мы легко пересекаем всю страну и даже весь мир, а это неистощимый источник огорчений. И хуже всего то, что мы сравниваем себя с образами чаще всего постановочными, а значит, потенциально лживыми. Тут у нас шансов нет: мы оказываемся биты по всем статьям. По итогам сравнения мы делаем вывод, что недостаточно хороши, но не понимаем при этом, как стать лучше; оно ранит нас, но ничему не учит.

Действительно, в социальных сетях мы не сравниваем две реальности по строго определенным объективным критериям. Мы сравниваем нашу реальность, ту, которую хорошо знаем и не сводим к постановочным образам, с той, что другие предпочитают показывать нам. Мы прекрасно знаем, что жизнь других людей, как она изображается в их публикациях в Инстаграме или Фейсбуке, переработана и отретуширована. Но это не делает их примеры менее «реальными» в наших глазах, мы не можем помешать себе сравнивать их с нашей настоящей жизнью. И это чаще всего наносит удар за ударом по нашему самолюбию. Мы много слышали об «инстаграмщиках», которые держат в напряжении тысячи своих фолловеров, ведя дневник своей выдуманной жизни, тогда как их реальная повседневная жизнь никакой зависти вызвать не может, а некоторые из них даже пытались покончить с собой. Но не можем помешать себе поверить в то, что мы видим. То же самое касается фотографий манекенщиц в глянцевых журналах: зная, что они отретушированы, мы все равно сравниваем их со своим несовершенным телом. Нас бомбардируют образы, которые твердят нам, в более или менее явной форме, что мы меньше путешествуем, недостаточно зарабатываем, посещаем менее красивые места, встречаемся с не столь интересными людьми... что наша жизнь в целом менее успешная и менее интересная, чем у других, этих наших «друзей», этих фолловеров... Кого-то мы знаем близко, а кого-то не знаем вовсе. Разумеется, это всего лишь образы, но мы их видим каждый день, они

составляют часть нашей действительности, так что достаточно оказаться в состоянии усталости или столкнуться с жизненной проблемой, чтобы эти образы нас окончательно подкосили.

Этот яд тем более зловреден, что он способен активизировать наши детские раны, с которых и начинается неуверенность в себе: ощущение, что родители нас меньше ценили, чем наших братьев и сестер, воспоминания о том, что в любви мы были отвергнуты в пользу другого, о том, что мы были последними в классе... Во французской школе все учащиеся выстраиваются по рейтингу, этот рейтинг вывешивается на всеобщее обозрение, и это отравляет ребят ядом сравнения с самого раннего возраста. Школа внушает детям мысль, что ценность их личности измеряется не их достоинствами, а лишь сравнением с другими, поэтому надо стремиться не к самосовершенствованию, а к тому, чтобы обогнать остальных. Во всех этих детских воспоминаниях именно данное сравнение причиняет нам страдания.

Сам факт сравнения отдаляет нас от той истины существования, что мы все своеобразны: наша ценность вовсе не в сравнении с другими, она абсолютна, ведь мы все уникальны в своем роде. Каждый из нас бриллиант-солитер. Мы можем сравнивать некоторые из наших общественных достижений, но уникальный блеск бриллианта-солитера ни с чем не сравним по определению. Осознать всю меру нашего своеобразия – значит держать дистанцию от самой идеи сравнения. Ведь на самом деле сравнивать можно лишь вещи, похожие друг на друга, но никак не уникальные. Иначе говоря, никакое сравнение между двумя индивидами не имеет смысла.

«Мы проявляем себя лишь наполовину и стыдимся той Божественной идеи, которую каждый из нас олицетворяет», – писал Эмерсон. Для него признать свою уникальность – значит активизировать Божественное начало, которое есть в каждом из нас. Сравнение с другими становится вдвойне абсурдным: одно и то же Божественное начало присутствует во всех нас, но каждый оживляет его по-своему.

Ницше при всем своем яростном атеизме признавал, что на философию индивидуальности, в которой он разделяет две категории индивидов, его вдохновил Эмерсон.

Есть люди, которые ведут существование приниженное, чувствуют себя обделенными, являются рабами доминирующей морали или нормы. Они беспрерывно сравнивают себя с другими: хотят знать, кто подчиняется лучше, кто подстраивается больше. Это болезнь сравнения, своеобразное стремление к норме.

Но есть среди нас и те, кто осмеливается жить по-настоящему, утверждать свою уникальность и выражать свои самые сильные желания. Те, кто сравнивает себя не с другими, а с собой: какими они

были вчера, месяц, год назад? Какого прогресса достигли? Изменили они себе или, наоборот, приблизились к своему истинному «я»? Стали они немного больше теми, кем являются на самом деле? Только этот вопрос и важен. Им достаточно измерить свой прогресс, пусть даже микроскопический, и они черпают в этом уверенность.

Сверхчеловек, о котором говорит Ницше и который зачастую бывает неправильно понят, никогда не определяет себя в сравнении с другими, он делает это лишь в сравнении с самим собой. Он хочет приблизиться к себе, а не превзойти других. Растигивает пружину своего существа.

Живет на всю катушку, испытывая страсть ко всему, что может зарядить его энергией. Не пытается стать сильнее за счет ослабления других.

Сравнивает лишь степень своей способности сказать «да» жизни, своей жизни. Чем сильнее это «да», тем больше он ликует.

Ницше четко дает понять: сверхчеловек – это возможность, существующая в каждом из нас. Мы это чувствуем, когда испытываем страсть к искусству или какому-то делу, когда оттачиваем наши таланты, когда нам кажется, что мы нашли свое предназначение в жизни. Радость, которую мы испытываем, развивая наши способности, лишает силы идею сравнения с другими.

Радость – это «переход от меньшего совершенства к большему», как писал Спиноза. Мы переживаем ее ежедневно и наблюдаем это у детей: когда такая радость «роста» наполняет нас, она одновременно вакцинирует нас от вируса зависти, защищает от злопамятства. Страсть охватывает нас целиком. Что же касается грусти, которая, по словам Спинозы, есть «переход от большего совершенства к меньшему», то в эту минуту душевной слабости как раз и возникает искушение сравнивать себя с другими.

Чтобы воспротивиться этому побуждению и не поддаваться приступам зависти и ревности, нужно хорошо себя знать.

Если я знаю, к чему стремлюсь, где нахожусь, куда двигаюсь, то не буду сравнивать себя с теми, кто мечтает совсем о других вещах, или чувствовать своими конкурентами всех тех, кто находится совсем не там, где я, и у кого совершенно иные цели.

И наоборот, если я плохо знаю, кто я есть, если не понимаю, что мне нужно от жизни, тогда все чужие желания становятся моими желаниями, в результате возникает опасность потерять почву под ногами в этом бесконечном расширении соревновательного поля и дать поглотить себя зависти.

Если я знаю себя достаточно хорошо, чтобы понимать, что мое глубокое желание состоит в том, чтобы заниматься делом, которое подходит мне, интеллектуально меня удовлетворяет и приносит такой доход, чтобы можно было обеспечивать хорошее качество жизни, тогда зачем мне

завидовать человеку, который зарабатывает больше? Если мое желание в том, чтобы углубить отношения с тем, кого я люблю, тогда стану ли я ревниво наблюдать за другом, который меняет девушек как перчатки? Конечно, я буду продолжать сравнивать себя с другими. По-другому и быть не может у социальных животных, которых мы собой представляем. Но это сравнение, пока я сохраняю верность своему желанию, не будет болезненным: оно не приглушит мое желание, оно меня никак не заденет.

«Единственное, в чем мы можем себя винить, так это в отречении от своих желаний», – сказал Жак Лакан во время семинара на тему «Этика психоанализа». Не отрекаться от своего желания, быть верным ему – это значит держаться своей оси, сохранять верность не своей «сущности», не своей «идентичности», но своему пути, образу жизни, который нам соответствует, который в значительной мере обусловлен нашей биографией, в общем, тому, что психоаналитик несколько загадочно именует «нашим делом». Заглушая в себе это желание, мы чувствуем себя виновными, потому что отрекаемся от себя, от того, что действительно важно для нас. Когда мы отрекаемся от своей истины, мечемся, то гораздо более склонны сравнивать себя с другими, завидовать и ревновать. Как в таких условиях можно иметь уверенность в себе?

Нет настоящей веры в себя без верности себе, без внутренней гармонии, без глубокой радости, которая сопровождает эту гармонию. Верность своему желанию является противоядием к яду сравнения.

Многие так называемые кризисы среднего возраста обусловлены неверностью своему желанию. Мужчины и женщины впадают в депрессию, не понимая толком, что с ними происходит, не имея никакой объективной причины. Они не пережили ни травм, ни развода, у них нет проблем на работе, иногда они даже преуспевают, успехи следуют один за другим. Но они отступились от главного: своего желания. Иначе говоря, они неверны сами себе. Депрессия как раз и призвана помочь им услышать то, что они пытаются заглушить в себе.
Перестать *намереваться*, чтобы освободить место для глубинного желания. Выйти из зоны комфорта, чтобы заново узнать себя. Вернуть веру в себя, найдя путь к своей истине, свою дорогу.

Одиссей совершил долгое путешествие, но остался верен себе, поэтому он счастлив. Иногда он поддавался искушениям, но не сбился с пути. Среди греческих героев он олицетворяет человека, который знает себя. Именно по этой причине он просит своих спутников привязать его к мачте, потому что знает, что может поддаться чарам сирен. И в этом тоже он герой: человек, который знает себя, осознает свои слабые и сильные стороны. Любопытный исследователь в душе, он больше всего

хочет вернуться к жене, сыну, в свой город. Обратный путь долгий, от Трои до Итаки, и каждый остров, где они останавливаются, – это новый мир, населенный то прекрасными нимфами, то мрачными чудовищами. Он легко мог сбиться со своего пути, взять на себя слишком много, согласившись, например, на бессмертие, которое предлагает ему Калипсо. Если бы он не знал, к чему стремится в глубине души, то мог бы сравнивать свое существование смертного человека с этой бессмертной жизнью, которая ему предлагается, и позавидовать ей. Он мог бы также дрожать перед лицом опасностей, боясь не преодолеть их. Но что-то успокаивает его и в то же время несет его вперед: он знает, кто он есть, он знает свое желание. Мы все можем найти вдохновение в мудрости Одиссея: он уверен в себе, потому что верит в свое желание; он знает себя достаточно, чтобы среди тысяч звезд, которые одновременно искушают его, узнать ту, которая светит ярче других и именно для него.

Глава 10

Поверьте в тайну

Вера в жизнь

Кто видел смеющегося ребенка, тот видел все в этой жизни.

Кристиан Бобен

Вера в жизнь – понятие очевидное и в то же время труднообъяснимое. Верить в жизнь – значит делать ставку на будущее, признавать творческую силу действия, не бояться неизвестности...

Это значит верить, что в жизни больше добра, чем зла, и продолжать любить жизнь, несмотря на трудности, не думая, что она должна быть идеальной, чтобы достойно ее прожить. Скажем проще: вера в жизнь – это убежденность в том, что в мире есть доброта, свет, который мы все уже видели и который не забывается. Необязательно знать, откуда он приходит. Мы не всегда понимаем, во что верим, когда верим в жизнь. Мы просто верим. Это вера, лишенная предмета, чистая вера.

В испытаниях, которые мы переживаем, перед лицом трудностей, с которыми мы сталкиваемся, в самые мрачные ночи воспоминания о пламени этого света согревают нас. Верить в жизнь – значит верить в этот свет, даже когда он ослабевает. Мы можем верить в него, потому что он не гаснет, пока мы живем. Пока мы верим в него, нас не смогут сбить с ног никакие разочарования, мы не потеряем вкус к жизни, натыкаясь на преграды. Этот свет помогает нам совершенствоваться, более охотно выходить из зоны комфорта, легче сближаться с другими людьми.

Если вера в себя исходит из компетентности, если она строится в отношениях с окружающими, тогда вера в жизнь является для нее предпосылкой, питательной почвой.

Греческие мудрецы, стоики и эпикурейцы понимали «жизнь» не так, как позже понимали ее Иисус и христиане. Также по-разному воспринимают жизнь философ-виталист Бергсон и Этти Хиллесум с присущим ей мистическим мировоззрением. Совершенно иной смысл в ней видят такие философы, как Гуссерль и Мерло-Пунти, для которых жить – это прежде всего населять мир. В зависимости от наших предпочтений мы склоняемся к той или иной точке зрения, но все они говорят о вере в жизнь, о том, что уверенность в себе исходит из нашей веры в жизнь.

Согласно стоикам, жизнь хороша тем, что она проникнута космической энергией. Космос – это замкнутый, рациональный и Божественный мир, в сердце которого мы развиваемся. Что бы мы ни делали, мы не можем изменить ход Судьбы. Если мы предпринимаем действия в правильном направлении, Судьба поддерживает нас и усиливает эффективность наших действий, подводя нас к триумфу. Если же, наоборот, наши действия противоположны силам Судьбы, те самые силы, которые управляют миром, неизбежно приводят нас к поражению. С точки зрения стоиков, Космос добр к нам: он либо поддерживает нас, либо учит. В этих условиях как не верить в жизнь? Мы живем в гармоничном Космосе, и каждое из наших действий сближает нас с этой гармонией. Для стоиков верить в жизнь – значит верить в Судьбу.

Для эпикурейцев жизнь в своей сущности тоже хороша, но по совершенно иным причинам, нежели у стоиков. Согласно Эпикуру или Лукрецию, которые были настолько же физиками, насколько философами, все происходит случайно: реальность состоит из атомов, которые встречаются по воле случая. Всего, что существует, могло и не быть. Это наше тело, вода, которую мы пьем, красота мира... Существование не имеет никакой причины! Сам факт, что жизнь состоялась, является чудом из чудес. И к этому чуду существования вещей добавляется чудо моего личного существования: ведь и меня тоже могло не быть, однако я есть! Верить в жизнь для эпикурейцев – значит верить в случай, бесконечную открытость поля возможностей. Атомы могут взаимодействовать и перестраиваться без конца, составляя новые вещи и новые тела. Как не верить в жизнь, если она дала мне шанс существовать, когда ничто не предполагало мой выход из небытия? И как хорошо здесь видна относительность всего! Мы меньше беспокоимся о наших возможных неудачах, когда принимаем во внимание, каким триумфом является сам факт жизни. Более того, элементарные частицы, из которых мы состоим, вечны. Мы умираем как индивиды, но из этих частиц составляются новые тела. И никогда они не

перестанут праздновать бракосочетание случая и жизни. Современные астрофизики подтверждают интуитивные представления первых атомистов: мы сделаны из звездной пыли, из электронов, нейтронов, созданных Большим взрывом, которые переживут нас и которые придают материальной реальности ощущение вечности, передающееся и нам. Жизнь, которая нас заполняет, на самом деле гораздо больше, чем мы... Она родилась более тринадцати миллиардов лет назад и не прекратится с нами.

Для христиан жизнь, которая бьется в нас, тоже больше, чем мы. Жизнь – хорошая штука, потому что Бог ее захотел. Имейте веру, требует Иисус, потому что все уже есть: не ищите любви на небесах, она в глубине вашего сердца. Эта вера лучше, чем надежда, ведь достаточно в это поверить – и царство Божье уже здесь. Такова сила веры.

«Кто видел смеющегося ребенка, тот видел все в этой жизни», – писал Кристиан Бобен в своем «Истощении». Через свою поэзию он пытается дать нам почувствовать присутствие Божественного в самых простых вещах: в смехе ребенка, в морщинах на лице, в полете стрекозы, в грудке малиновки. С точки зрения христианского мистика, такого как Кристиан Бобен, краткое пребывание Иисуса на земле преобразило мир. С тех пор все по-другому. «Запахи цветов – это слова из другого мира», – пишет он в «Руинах неба». Этот другой мир – царство Божье, которое является нашим на самом деле, только мы не умеем его увидеть. Эта поэзия имеет целью дать нам почувствовать, как добр этот мир, ведь он несет на себе след первой Любви. Как в него не верить, если самые прозаические вещи несут на себе отпечаток Иисуса? С этой мистической точки зрения верить в жизнь – значит предаться ей, а не пытаться ею управлять. Верить в жизнь – значит отдать ее тайне.

«Мы находимся в руках безмерного разума, который сделал нас преемниками своей истины и органами своей деятельности. Когда мы воспринимаем справедливость, истину, то делаем это не сами, а лишь позволяем проходить через себя его лучам», – писал Эмерсон. Как и Кристиан Бобен, он подчеркивал, что иметь веру – значит пропускать через себя лучи этого «безмерного разума». Если мы верим, что распознать справедливость или истину нам по силам, то тем самым позволяем Богу просветлять нас. Эмерсон доходит до того, что утверждает, что мы «сами ничего не делаем». Как еще лучше можно сказать, что вера в себя немыслима в категории овладения, что она возможна лишь тогда, когда мы предаемся чему-то? И она доступна нам всем, даже если мы не верим в Бога.

Жизнь, согласно Бергсону, пересечена не космической энергией, не любовью Бога, а «жизненным порывом», своего рода первобытной творческой силой, проникающей через все живое и обеспечивающей

преемственность и эволюцию видов и существ. Жизнь хороша тем, что она является чистой силой перемен, трансформаций. Она разворачивается в росте растения или в способности плюща обходить препятствия, в хитрости лисы или беге лошади, в нашем практическом интеллекте или в гениальности великих художников. Это все тот же жизненный порыв, но в разных формах. Верить в жизнь – значит верить в эту творческую энергию, которая пытается проявиться в нас и принимает любые препятствия как возможность показать себя. «Радость всегда означает, что жизнь удалась, что она завоевала территорию, одержала победу, всякая большая радость имеет триумфальный акцент», – пишет Бергсон в своей работе «Духовная энергия». Мы действительно испытываем радость, когда нам удается выйти из режима автопилота и проявить творчество, тогда мы чувствуем себя по-настоящему живыми. Эта бьющая ключом радость говорит о том, что мы верим не просто в себя, мы верим в творческое могущество жизни, ведь именно эта мощь бьет через край в нашей радости.

Вера в жизнь, наконец, может принимать форму веры в мир. Согласно Гуссерлю, у нас нет никакого другого выбора, кроме как верить в этот мир: когда мы рождаемся в мире, это уже приглашение довериться ему, без этого никакая человеческая жизнь невозможна. В тот день, когда мы рождаемся, нас фактически *вверяют* миру. Таким образом, верить в жизнь – значит верить в этот мир. Это значит считать, что первична вера, а не недоверие. Без такой веры, которую Гуссерль называет изначальной, у нас было бы ощущение, что мы живем во враждебном, чуждом нам мире. И от этого можно было бы сойти с ума. Такая изначальная вера в мир не является сама по себе решением, это предпосылка всех наших будущих решений, всех наших дальнейших вер и недоверий тоже. Как верить в себя, если не иметь этой минимальной веры в мир, который реально существует и в котором есть место для каждого из нас?

Теперь мы лучше понимаем, почему так хорошо чувствуем себя на природе: она напоминает нам, что мы в этом мире у себя дома, что это наш мир. Некоторые художники умеют передать это изначальное чувство, поэтому их картины так трогают нас. Мерло-Понти видит в Сезанне одного из таких художников, особенно когда тот пишет различные версии горной гряды Сент-Виктуар: под кистью художника философ чувствует трепет мира в тот момент, когда он является нам, в тот момент, когда он становится миром. И эта горная гряда не выглядит как объект на расстоянии, а кажется сделанной из одной и той же ткани с нами, из одной и той же плоти, из одного и того же изначального смешения нас и мира. По этой же причине так важны для нас экологические заботы: заботиться о мире – значит проявлять заботу о себе. Доверять жизни, по мнению Гуссерля или Мерло-Понти, – значит верить в мир, который не отстранен от нас, а состоит из одной плоти и крови с нами. Мир не принадлежит нам. Мы принадлежим миру. И по

этой причине для нас совершенно естественно отваживаться окунуться в него.

Сколько бы ни говорили стоики о Космосе как о высшей Разумности, они остаются зачарованы тайной его существования. Философия эпикурейцев при всем их атомистическом материализме целиком и полностью является размышлением над тайной случая, а значит, над тайной жизни. Христиане инстинктивным образом лелеют эту тайну. И, кстати, они наиболее убедительны именно тогда, когда лелеют ее (как это делают Серен Кьеркегор или Кристиан Бобен), а не тогда, когда изменяют ей, делая вид, что раскрывают ее, сводя веру к набору ценностей или догм. Бергсоновский жизненный порыв тоже таинствен, поскольку является собой духовную силу, которая наделяет материю жизнью. Наконец, таинственна и та плоть мира, о которой упоминает Мерло-Понти и которая является объектом живописи Сезанна и составляет первоначальную истину мира: за ним ничего нет ни по эту сторону, ни по ту, потому что все, что есть, открыто нашему восприятию.

Таким образом, для всех этих философских школ в жизни есть тайна. Представлять себе уверенность просто как овладение значило бы отвернуться от этой тайны, боясь взглянуть ей в лицо. Никакая твердая вера не может строиться на таком уклонении. Настоящая вера, конечно, требует от нас овладения, но также требует смириться с тем, что от нас ускользает, с тем, что больше нас, с тем, что мы называем Космосом, Богом, Жизнью...

Вот парадоксальный урок этого экскурса в историю философии жизни: поверить в себя – значит научиться справляться с этой тайной жизни, принимать ее и согреваться контактом с нею.

Мы далеки здесь от привычных метафор, которыми часто пользуются менее вдохновенные коучи. У них доминируют компьютерные или механические метафоры: они предлагают нам «перепрограммироваться», найти свой «режим работы», свое «программное обеспечение» или попросту «свою комбинацию к сейфу». Стоит включить поиск в интернете на тему веры в себя, как неизбежно наткнешься на эти метафоры среди «семи способов поверить в себя» и «трех ключей к уверенности». В числе этих метафор представлены методы чистого самовнушения, идущие прямиком от метода Коуи: «Вставайте каждое утро, говоря себе, что вам лучше, чем вчера», «Проснувшись, посмотрите в зеркало, повторяя себе, что вы гениальны», «Вслуш четко сформулируйте свои цели» и т. д.

Эти рекомендации не только глупы, но и вредны. Глупость их в том, что они не учитывают сложность человеческого разума, оскорбительно упрощая его. Вред же от них более существенен: есть опасность, что, страдая от недостатка уверенности в себе, мы будем лишь еще больше

винить себя за это. Если мне не хватает уверенности в себе, а все вокруг говорят, что вернуть ее очень просто, что достаточно для этого за семь дней «перепрограммироваться» и каждое утро мотивировать себя перед зеркалом, то что же я буду испытывать в случае неудачи? Разве я не буду чувствовать себя в еще большей степени виновным за это? Все эти рекомендации представляют собой насилие над личностью, им недостает доброты.

Наши привычки – это не искривленные металлические детали, которые достаточно выпрямить, имея надлежащую мотивацию. Мы не машины. Наши рассуждения – это не программы, которые в случае ошибки достаточно перезапустить. Мы не компьютеры. Мы не можем открыться нашему истинному таланту, просто повторяя позитивные утверждения, держась прямо перед зеркалом и глубоко дыша. Вовсе не самоубеждение и не самоманипуляции освободят нас от того, что грызет нас изнутри.

У человеческой жизни нет инструкции по эксплуатации, именно поэтому мы люди свободные, способные менять направление своего существования. И даже если наша истина находится в недрах сейфа, то для того, чтобы его открыть, понадобится нечто большее, чем «комбинация»: потребуются время и внимание, терпение, любовь и эта драгоценная способность не пытаться все понять, предаться тайне жизни.

Одна из причин, почему нам не хватает уверенности в себе, заключается в том, что жизнь трудна и лишена определенности. Не убегая в фантазм нейронного перепрограммирования, не пытаясь найти «персональную инструкцию по эксплуатации», мы можем избавиться от этого страха, но лишь научившись жить с ним, приспособливаясь к тому, что нас пугает. Жизнь находится на высоте своей репутации, когда не соответствует нашим ожиданиям. В противном случае она не была бы жизнью, а представляла бы собой программу, которая идет своим чередом... мы не могли бы тогда доверять ей.

Мы уже обсуждали этот метаморфоз компетентности в уверенность, этот скачок, с помощью которого простое мастерство может превратиться в истинную свободу и смелость. Только вера в жизнь делает возможной такую трансформацию.

Подтверждение этому совершенно неожиданно я получил во время семинара, который проводил на борту авианосца Charles de Gaulle на военно-морской базе в Тулоне. Я выступал перед десятком офицеров флагманского корабля французского флота, собравшихся вокруг своего капитана Марка-Антуана де Сент-Жермена.

Мое выступление касалось вопроса уверенности, и я был счастлив поделиться своими идеями с аудиторией, но при этом и несколько взволнован: я вдруг спросил себя, не является ли идея рождения веры в себя из веры в тайну жизни одной из тех философских идей, которые

теряют всю свою убедительность перед лицом фактов. Мое стремление объяснить этим военным, которым вскоре предстояло отправиться на войну с ИГИЛом, что их уверенность должна черпать свою силу в тайне жизни, вдруг показалось мне странным и даже абсурдным.

Общение с офицерами произвело на меня впечатление, и я словно оказался в шкуре ребенка, задающего вопросы своим героям. Их ответы потрясли меня. Особенно рассказ двух военных летчиков о том, как происходят ночные посадки на палубу авианосца и какую роль в этом играет офицер посадки. Чтобы приземлиться ночью, летчик не может полагаться ни на приборы, ни на то, что он видит на авианосце, если что-то видит вообще. Он может руководствоваться только устными инструкциями, передаваемыми по радио офицером посадки, который стоит на мостице. Офицер посадки голосом направляет пилота, чтобы тот мог выровнять самолет по оси посадочной полосы и в плоскости спуска. Пилот должен четко выполнять приказы офицера посадки. Если он что-то видит, то не должен ориентироваться на это. Выходит, летчик уверен в себе благодаря не только высочайшему уровню собственного мастерства, но и абсолютному доверию к офицеру посадки. Здесь мы видим тесное переплетение двух важных компонентов веры в себя: технического и того, что связан с отношениями. Но есть и нечто большее: каждый по своему, оба пилота объяснили мне, что этих двух компонентов недостаточно для полной уверенности в себе. «Ясно, что еще нужно иметь веру!» – сказал первый из них, пока я продолжал расспрашивать его об условиях приземления на палубу. «Если Бог даст», – добавил другой, описывая свое психологическое состояние при виде приближающейся посадочной полосы. Таким образом, техническая уверенность и уверенность, связанная с отношениями, – это еще не все: их источником является первобытная вера, та самая вера в жизнь, которой так трудно дать определение, но которую так легко почувствовать. Эта вера в жизнь не является верой во что-то. Это просто вера.

И эта первичная вера в той или иной форме есть в каждом из нас. Мы называем ее и чувствуем все по-разному, в зависимости от обстоятельств нашего детства. Но есть она у всех. Потому что мы живые.

Чтобы попробовать подобраться к этому вопросу еще ближе, давайте рассмотрим это мистическое измерение веры в себя в форме, быть может, самой чистой: у тех, кто познал ужас и при этом сохранил веру в жизнь.

Антуан Лейрис потерял свою жену в театре «Батаклан» во время терактов, сотрясших Париж 13 ноября 2015 года. Несколько дней спустя он написал письмо убийцам и опубликовал его в Фейсбуке, потом оно стало основой книги «Вы не дождитесь моей ненависти»:

«В тот трагический вечер пятницы вы отняли жизнь удивительного человека, любви всей моей жизни, но моей ненависти не дождитесь. Я не знаю, кто вы, и не хочу знать. Ваши души мертвы. Если тот Бог, ради которого вы слепо убиваете, создал нас по Своему подобию, каждая пуля, вошедшая в тело моей жены и других невинных жертв, должна ранить Его сердце.

Вы пытаетесь вызвать в наших сердцах страх и ненависть, но я не сделаю вам такого подарка. Хотите, чтобы мы подозрительно косились на своих соседей, принесли свою свободу в жертву безопасности, шли на поводу у того же невежества, что и вы... Не выйдет! В моем сердце нет ни капли ненависти. Вы проиграли.

Сегодня утром, после нескольких дней ожидания, я ее увидел. Она была так же красива, как тогда, перед уходом в пятницу вечером, так же прекрасна, как в день, когда я влюбился в нее без памяти более 12 лет назад.

Конечно, я опустошен горем. В этом я признаю вашу маленькую победу, но вы не получите от нее никакой выгоды. Я ведь знаю, что моя жена будет с нами незримым ангелом каждый день и что мы, свободные души, которые никогда не достанутся вам, однажды встретимся в раю, куда вам путь заказан.

Мы остались вдвоем с моим сыном, но вместе мы сильнее всех армий мира. У меня больше нет на вас времени, так как Мелвил вот-вот проснеться. Ему едва исполнилось 17 месяцев. И мы с ним будем, как обычно, обедать и играть. Мой малыш вырастет счастливым и свободным – в пику вам. И в нем, как и во мне, тоже не будет ненависти, как бы вы ни старались!»

Это письмо свидетельствует о том, что, даже когда жизнь несправедлива, когда глупость и ненависть несут опустошение, мы все-таки можем продолжать верить в жизнь. «Мой малыш вырастет счастливым и свободным – в пику вам», – замечательно написал отец. Жизнь всегда в пику тем, кто ей угрожает. Разумеется, битва не выиграна. Будут еще трудные моменты, моменты сомнений и уныния. Но в этом как раз и заключается смысл веры. Верить, *несмотря ни на что*. Верить в жизнь – это не значит, что жизнь проста и ее смысл очевиден. Если бы это было так, в нее не нужно было бы верить. Одурманенные наркотиками фанатики убили его жену и еще 129 человек в театре «Батаклан». Антуан Лейрис знает, что это тоже часть жизни. Но когда он говорит о своем сыне, который будет, «как обычно, обедать и играть» и вырастет свободным человеком, то мы можем оценить, какой может быть вера в жизнь, несмотря ни на что. Именно когда жизнь находится под угрозой, мы должны проявлять максимум доверия к ней. Мы все это переживаем с 11 сентября 2001 года, с тех пор как вошли в новый век терроризма. Наша жизнь, наш образ жизни подвергаются атаке, а вместе с ними и наша цивилизация, основанная на свободе. Они объявили

всему этому войну. Каждое мгновение камикадзе могут устроить взрыв и унести на тот свет жизни невинных людей. Верить в жизнь больше, чем когда-либо, – вот ответ в это тревожное мирное время.

Если вера в жизнь способна парадоксальным образом усиливаться в такие моменты, тогда она может принимать свою высшую форму в ситуациях крайней нужды. Великие мистики научились видеть свет в самом черном мраке.

Этти Хиллесум – молодая голландская еврейка, родившаяся в 1914 году и прославившаяся своим дневником, в котором она рассказывает все то, что пережила между мартом 1941 года (когда свободно жила в Амстердаме) и сентябрем 1943-го (когда была вывезена в Освенцим, где умерла вместе со своими родителями и братом). Эта образованная молодая женщина вела бурную жизнь, имела многочисленных любовников, многие из которых были значительно старше ее. В 1941 году прошла курс психотерапии у психолога Юлиуса Шпира, приверженца школы Юнга, который стал ее духовным наставником. Это он призвал ее искать особый путь своих желаний, пристрастил ее к чтению Евангелия, святого Августина и Майстера Экхарта. В своем дневнике она писала, что благодаря этим отношениям в буквальном смысле заново родилась. Этти изображает Шпира как человека, который приведет ее к Богу. Она видит свою новую веру в чистой радости жизни; хочет любить и делиться, помогать и целоваться, не зная меры, как сама с юмором признает: «Нелегко одинаково ладить и с Богом, и с плотью». Но облавы усиливаются. Нацисты сначала отправляют голландских евреев в «транзитный лагерь» в Вестерборке, «преддверии Холокоста», откуда отправляются регулярные конвои в Освенцим. Она избегает этих облав, но видит, как уводят ее друзей, ее народ. Она не хочет оставаться вдалеке от своих. И тогда просит перевести ее в лагерь, чтобы оказывать организованную Ерейским комитетом «социальную помощь людям в транзитном лагере». Этти хочет быть полезной тем, кто страдает, нести свет туда, где сгущается ночь: «Мы хотели быть бальзамом на все эти раны», – писала она в своем дневнике. В Вестерборке она чувствует себя на своем месте. Там ее родители, брат, друзья и другие люди: все они – ее братья и сестры по депортации. Она посвящает себя одному-единственному занятию – работе в лагерной больнице, делая каждый день для этих людей чуть более сносным. Она работает там, проявляя к людям сочувствие, зачастую игривое, иногда удивительно легкое, отличающееся немалой изобретательностью. Этти ухаживает, утешает, говорит им, замолкает, приносит еду, когда это возможно, занимается младенцами, чьи матери слишком истощены и не могут уже удержать их на руках... Выжившие будут говорить о ней, используя один и тот же глагол: она *сияла*. Она сияла, даже поняв то, чего другие не хотели или не могли понять: поезда, которые покидали Вестерборк, были поездами на тот свет.

«Во мне живет большая вера, – пишет она. – Я верю не в то, что в моей внешней жизни все будет хорошо, а в то, что и тогда, когда будет плохо, я всегда буду принимать жизнь и видеть в ней хорошее». Читая страницы этих исключительных документов, коими являются ее письма и дневник, можно наблюдать, как изо дня в день молодая двадцативосьмилетняя женщина сохраняет веру в жизнь, в Бога и в человека до глубины сердца. «Было бы достаточно одного единственного человека, достойного называться этим словом, чтобы поверить в людей, в человечество», – свидетельствует она в своем дневнике.

Ее вере в жизнь ничуть не свойственна слепота в отношении того, на какие масштабы зла способны люди. Она просто принимает всю жизнь как она есть. Она довольствуется этим: «Жизнь и смерть, горе и радость, волдыри на моих стертых в кровь ногах и жасмин за домом, преследования, безмерная жестокость – все это во мне складывается в одно большое целое, и я выдержу это». В письме от 8 июня 1943 года она пишет: «В небе птицы, фиолетовые люпины красуются с царственным спокойствием на лугу, две маленькие старушки уселись на ящик, чтобы поболтать, солнце заливает мне лицо, и на наших глазах происходит резня – все это так непостижимо. У меня все хорошо. С любовью, Этти».

Как она справедливо замечает, у нее «все хорошо», потому что она принимает непостижимое. В этой экстремальной ситуации она сохраняет веру, потому что перестала хотеть, чтобы все было понятно. Она довольствуется тайной жизни, способной включать в себя как добро, так и зло. «Конечно, это полное уничтожение, но дай нам Бог вынести это с достоинством», – пишет Этти за несколько дней до отправки в Освенцим.

Здесь мы видим пример мистического компонента веры, чистой веры. Отречение как противоположность овладению доведено здесь до точки накала: «Человек под небом – дома. Если ты все несешь в себе, то ты дома на любом клочке этой земли».

Во всех культурах во все времена мудрецы отказывались от непосредственных радостей бытия или от самого элементарного комфорта, чтобы вступить в контакт с жизнью во всей ее наготе. Мудрецы-стоики, христианские монахи, буддисты, индуистские шаманы… Они не были лишены жизненного комфорта насильственным образом вследствие каких-то событий или катаклизмов. Они добровольно отказывались от необязательного, чтобы постичь необходимое. Чтобы таким образом укрепить свою веру в жизнь, не используя ничего наносного, без всякого искусственного посредничества. Они коснулись сердца самой жизни в полной ее наготе. И поступок Этти Хиллесум, которая добровольно отправилась в вестерборкский лагерь, вписывается в эту традицию.

Ее пример настолько радикален, что иногда даже кажется непостижимым, но он может помочь нам, когда нас преследуют неудачи или жизнь ранит нас.

Страдая от любовных разочарований или от уязвленного самолюбия, верить в жизнь – значит иметь в себе стоическую мудрость.

Переживая поражение, думать о том, что жизнь сама по себе – счастливый случай, – это значит подходить к ней с эпикурейской мудростью.

Страдая от людской злобы или несправедливости системы, любить жизнь – это значит иметь в себе немножко от Этти Хиллесум.

Развивать в себе способность подниматься с колен и находить творческие ресурсы перед лицом неприятностей – это значит видеть в себе силу жизненного порыва, о котором говорит Бергсон.

Внезапно почувствовать в годину трудных испытаний безумную радость, охватывающую нас, ощутить, что мы способны любить эту жизнь, когда она не дает нам ничего из того, что мы ждем от нее, – это значит соприкоснуться в глубине себя с этой первобытной верой, сблизиться с этим источником, от которого питаются все формы веры.

Заключение

Я закончил эту книгу в тот день, когда умерла Франс Галль. По радио передавали ее знаменитую песню «Он играл на пианино стоя»:

«Он играл на пианино стоя,
Когда трусы стоят на коленях,
А солдаты стоят навытяжку,
Просто на двух своих ногах.
Он хотел быть собой,
Вы понимаете».

Эта песня, написанная Мишелем Берже, является гимном веры в себя. Она ни о чем другом и не говорит. Верить в себя – это играть на пианино стоя, играть в такой манере, которая нам подходит, позволяет нам освободиться, дает возможность для самовыражения. Это движение на двух ногах: один шаг в зону комфорта, другой наружу, в поисках приключений. Поверить в себя – значит заставить замолчать в себе «труса», который прячется в нас и преклоняет колени перед нормами и препятствиями, не способный подняться и сказать «да» жизни. Заставить

замолчать также стоящего навытяжку «солдата», которому легче подчиняться чужим приказам, нежели своим желаниям.

«Он играл на пианино стоя,
Это может быть деталь для вас,
Но для меня это значит много.
Значит, он был свободным,
Счастливым быть с нами».

Единственная истинная свобода – это свобода быть полностью собой. Мы все можем играть на пианино стоя.

Это приглашение освободиться и слушать себя представляет собой фундаментальный подвиг философии.

Сократ ничего другого не делал, только приглашал своих слушателей мыслить самостоятельно, верить в себя. Он говорил только одно, что он ничего не знает... Как ему лучше всего помочь его ученикам освободиться? Он не снабжает их никакими знаниями, а лишь освобождает их от комплексов, от ложных предрассудков...

Двадцать один век спустя Декарт предлагает нам вооружиться разумом, чтобы подвергнуть сомнению все, что не является достоверным, и перестроить здание знаний на совершенно новых основах. Нет более радикального интеллектуального опыта. Он требует от нас абсолютной веры в наш разум.

Вторя ему, Паскаль приглашает нас повернуться спиной к церквам и священникам, чтобы, уединившись в своей комнате, познать в глубине сердца истину Бога. Ницше, напротив, объясняет, что в мире без Бога мы должны выйти из своей комнаты, свернуть горы и, подобно Заратустре, самим установить ценность нашей жизни. Но это, опять же, приглашение поверить в себя.

То же самое мы находим у Канта, Дидро или д'Аламбера, философов века Просвещения: «Осмелься слушать свой разум. Не ищи вне себя нормы твоего поведения, потому что они в тебе. Поверь в себя, в свой критический ум. Разумеется, у тебя будут моменты сомнений. Следовать разуму труднее, чем идти за предрассудками. Но только так ты возвысишься».

Красота философии, я думаю, именно в этом, в приглашении поверить в себя. Каждый философ воспевает эту веру на своем языке, при помощи своих понятий, чаще даже не называя ее по имени. Но все они приглашают нас воспользоваться нашей свободой, максимально осуществить свое многообразие, поверить в свою звезду.

На протяжении двадцати лет я преподаю философию школьникам. С радостью в душе я наблюдаю, как они пробуждаются, спорят, критiquют, удивляются, протестуют, верят в свои мысли, в свою интуицию и в свое будущее – в себя. Я рассказываю им о философах, которые воспевали веру, но одновременно хвалили сомнения, спасительный непокой. Ученики очень хорошо понимают это. Они инстинктивно понимают также то, что нам говорят великие мистики: если бы не было сомнений, не было бы места и вере.

Верить в себя – это не значит не иметь сомнений. Это значит иметь мужество заглянуть неизвестности в глаза, а не бежать от нее. Найти в сомнениях силу для рывка вперед.

Приложение

Литература, на которой основана эта книга

ВВЕДЕНИЕ

Фридрих Ницше, «Так говорил Заратустра», *Ainsi parlait Zarathoustra* (1883–1885). Именно в этом тексте появляется знаменитый наказ «стань тем, кто ты есть», являющийся магистральным призывом поверить в себя и свое своеобразие.

Кристиан Бобен, «Дай мне то, что не умирает», *Donne-moi quelque chose qui ne meurt pas* (1996). Чеканные тексты Кристиана Бобена и фотографии Эдуара Буба убеждают нас в том, что вера в себя – это всегда одновременно вера в то, что выше нас.

Филип Норман, «Жизнь Джона Леннона», *John Lennon, une vie* (2010). Эта биография одной из ярчайших звезд популярной музыки XX века помогает нам понять, что уверенность в себе – это всегда завоевание, но ни в коем случае не врожденный дар.

Ральф Уолдо Эмерсон, «Доверие к себе», *La Confiance en soi et autres essais* (1841). Единственная по-настоящему философская работа, посвященная вопросу веры в себя, от американского мыслителя XIX века, который оказал значительное влияние на Ницше. Жемчужина литературы и одновременно хвала интуиции.

Анри Бергсон, «Творческая эволюция», *L'évolution créatrice* (1907); «Духовная энергия», *L'énergie spirituelle* (1919). Классика философии XX века, из которой мы узнаем, что вера в себя может быть также верой в силу созидания, присущую любому живому существу.

Борис Цирюльник, «Гадкие утятка», *Les Vilains petits canards* (2001); «Эмоциональное воспитание», *Les nourritures afefctives* (1993). Автор-нейропсихиатр показывает, что никогда не поздно найти уверенность в

себе и соткать ткани отношений, которые помогут нам верить в себя и в свое счастье.

Жак Лакан, «Тексты», *Écrits I et II* (1966). Трудная для восприятия работа великого французского психоаналитика, позволяющая понять, что вопрос уверенности в себе следует ставить в его соотнесении с реальным миром, миром воображаемым и миром символов.

ГЛАВА 1. УКРЕПЛЯЙТЕ ОТНОШЕНИЯ

Аристотель, «Политика», *Les Politiques* (IV век до н. э.). Одно из самых важных произведений в истории философии, помогающее понять, что человек является политическим животным потому, что он несовершенен, это и побуждает его искать уверенность в отношениях с другими людьми.

Аристотель, «Никомахова этика», *Éthique à Nicomaque* (IV век до н. э.). Здесь мы обнаруживаем прекрасное определение дружбы, которое заставляет задуматься о нашей потребности в наставниках. Уверенность не приобретается человеком в одиночку.

Зигмунд Фрейд, «Будущее одной иллюзии», *Essais de psychanalyse* (1927); «Введение в психоанализ», *Introduction à la psychanalyse* (1916–1917). Теоретический фундамент для понимания теорий привязанности и потребности во «внутренней безопасности», все они берут начало в понятии «детской беспомощности», разработанном Фрейдом.

Жак Лакан, «Стадия зеркала» в сборнике «Тексты», *Le stade du miroir Écrits I* (1966). Это очень короткая, но чрезвычайно насыщенная фундаментальная работа, обладающая ни с чем не сравнимой силой воздействия. Ее стоит читать и перечитывать, чтобы оценить, в какой мере мы ищем уверенность в себе в чужих взглядах. Таким образом, невозможно просто поверить в «себя».

Иммануил Кант, «О педагогике», *Réflexions sur l'éducation* (1776). Великий немецкий философ XVIII века объясняет, что качество образования определяется степенью достигнутой самостоятельности мышления. Быть образованным – значит более не нуждаться в тех, кто тебя учил. Таким образом, вера в себя становится верой в свое здравомыслие, самостоятельное мышление.

Джон Боулби, «Создание и разрушение эмоциональных связей», *Amour et rupture* (1956–1976); «Привязанность», *Attachement et perte* (1969). Этот британский психиатр и психоаналитик является автором фундаментальных работ, посвященных теориям привязанности и потребности в чувстве безопасности, на которые ссылается, в частности, и Борис Цирюльник.

Катрин Дестивель и Эрик Декамп, «Аннапурна: вдвоем на восьмитысячник», *Annapurna, duo pour un 8000* (1994). Из этого документального отчета двух великих альпинистов видно, что вера в

себя неотделима от веры в других людей. Когда штурмуешь вершины в связке, это проявляется особенно наглядно.

Мария Монтессори, «Дети – другие», *L'enfant* (1936); «Впитывающий разум ребенка», *L'esprit absorbant de l'enfant* (1949). Чтобы понять метод Монтессори, лучше всего обратиться к первоисточнику. В этих книгах итальянского педагога описывается воспитательная методика, основанная на доверии, оказываемом ребенку, доброжелательности к нему, уважении к его творческому потенциалу и свободе.

Анна Дюфурмантель, «Сила доброты», *Puissance de la douceur* (2013). Книга, вышедшая из-под пера известного французского психоаналитика, дает понять, что первоначальным источником любой неуверенности в себе является недостаток веры в других людей.

Изабель Филльоза, «Поверь в себя», *Fais-toi confiance* (2005). Книга современного французского психолога богата описанием случаев из ее многолетней клинической практики.

ГЛАВА 2. ТРЕНИРУЙТЕСЬ

Малcolm Гладуэлл, «Гении и аутсайдеры», *Tous winners!* (2008). В этой весьма познавательной книге автор, журналист *New Yorker*, исследует вопрос о том, каким образом компетентность превращается в уверенность в себе.

Эдмунд Гуссерль, «Картезианские размышления», *Méditations cartésiennes* (1931). В этом введении в феноменологию от одного из величайших философов XX века мы можем прочитать, что «всякое сознание есть сознание чего-то». Уверенность в себе, со своей стороны, тоже является верой в свое «я», которое чего-то достигает.

Гераклит, «Фрагменты», *Fragments* (VI век до н. э.). «Нельзя войти в одну реку дважды», – утверждает этот философ до-сократовской эпохи. Уверенность в себе не сводится к простому мастерству, овладению известным: она должна давать нам способность справиться с непредвиденным.

Фридрих Ницше, «Так говорил Заратустра», *Ainsi parlait Zarathoustra* (1883). Здесь нас больше всего интересует гротескный персонаж по прозвищу Совестливый духом, являющий собой идеальное воплощение человека, замкнувшегося в своей компетентности.

Фридрих Ницше, «Несвоевременные размышления», часть 2, *Seconde considération intempestive* (1874). Здесь раскрывается, в каких случаях знания и умения несут не замыкание в себе, а освобождение и веру в себя.

Фридрих Ницше, «Веселая наука», *Le Gai Savoir* (1882). Здесь мы ближе всего подходим к спасительной философии «скажи жизни “да”».

Жан-Пьер Вернан, «Истоки греческой философии», *Les origines de la pensée grecque* (1962). В этом произведении величайшего эллиниста наибольший интерес для нас представляет фигура Гефеста: только куя, становятся кузнецами...

Эммануэль Делессер, «Осмелитесь довериться», *Oser faire confiance* (2015). Молодой французский философ очень красиво демонстрирует, что уверенность в себе – это не просто самоуспокоенность.

ГЛАВА 3. СЛУШАЙТЕ СЕБЯ

Иммануил Кант, «Критика способности суждения», *Critique de la faculté de juger* (1790). В своей третьей «критике», которая следует за «Критикой чистого разума», *Critique de la raison pure* (1781) и «Критикой практического разума», *Critique de la raison pratique* (1788), немецкий философ определяет чувство прекрасного как «свободную и гармоничную игру человеческих способностей». Эстетические переживания – это мгновения самосозерцания. Не может быть настоящей веры в себя без такой способности прислушиваться к себе.

Иммануил Кант, «Ответ на вопрос: что такое Просвещение?», *Qu'est-ce que les Lumières?* (1784). Быть просвещенным – значит уметь пользоваться своим рассудком без посторонней помощи, объясняет Кант в своем коротком эссе. Верить в себя – это доверять своему рассудку.

Ральф Уолдо Эмерсон, «Доверие к себе», *La Confiance en soi et autres essais* (1841). В «Доверии к себе», как и в своем эссе «Природа», *La Confiance en soi que La nature*, автор рассуждает о необходимости доверять своей интуиции, этому «свету, озаряющему сознание изнутри».

Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький принц», *Le Petit Prince* (1943). Лис в этой книге очень красиво доказывает пользу обрядов и ритуалов. Как бы нам удавалось слушать себя без них?

Анри Бергсон, «Мысль и движущееся», *La pensée et le mouvant* (1934). Этот сборник текстов представляет собой наилучшее введение в философию Бергсона. Одна из включенных в сборник работ посвящена интуиции.

Фридрих Ницше, «Посмертные сочинения», *Fragments posthumes* (1901). Здесь автор выражает свое восхищение по отношению к Эмерсону, автору «Доверия к себе»: «Никогда книга не внушала мне такого ощущения, что я у себя, в своем доме; я даже похвалить ее не могу – она слишком мне близка».

Фабрис Мидаль, «Понять современное искусство», *Comprendre l'art moderne* (2010). Автор, философ и инструктор по медитации, показывает на примере некоторых опорных произведений, что, любуясь шедеврами XX века, мы слушаем себя.

ГЛАВА 4. ЛЮБУЙТЕСЬ КРАСОТОЙ

Шарль Бодлер, «Эстетические курьезы», *Curiosités esthétiques* (1868). Именно здесь поэт оправдывает свое изречение, что «красивый – это всегда странный». Странной и удивительной на самом деле является та сила, которой наделяет нас красота: она позволяет нам наконец прислушаться к себе, довериться себе.

Иммануил Кант, «Критика способности суждения», *Critique de la faculté de juger* (1790). Это классический философский труд, здесь ставится вопрос о том, каким «странным» образом из гармонии внешней природы возникает наша внутренняя гармония, когда внутренний конфликт угасает и мы обретаем полную веру в свои свободные суждения.

Генри Дэвид Торо, «Уолден, или Жизнь в лесу», *Walden, ou la vie dans les bois* (1854). В этом шедевре Торо, друг Эмерсона, рассказывает о своей уединенной жизни в хижине на берегу пруда в глухи Массачусетса, сопровождая повествование глубокими рассуждениями о связи человека с природой. Это помогает понять, почему прогулка на природе может помочь нам вернуть утраченную уверенность в себе.

Марк Аврелий, «К самому себе», *Pensées pour moi-même* (II век н. э.). Император-философ стоической школы пишет о космической энергии, которая привносит равновесие в этот мир. Как не верить в себя, когда живешь в окружении такой гармонии?

Виктор Гюго, «Песни улиц и лесов», *Les Chansons des rues et des bois* (1865). В стихотворении «Полна любви природа, Жанна» мы видим, что природа полнится жизнью, которая способна поддержать нас, придать нам уверенности.

Анри Бергсон, «Творческая эволюция», *L'évolution créatrice* (1907). В этом произведении автор развивает философскую концепцию «жизненного порыва», созидающей спонтанности, которая объясняет эволюцию живых существ и наполняет нас, когда мы изобретательнее, живые, уверенные.

Франсуа Чен, «Пять размышлений о красоте», *Cinq méditations sur la beauté* (2017). Вот лишь одна из мыслей о силе красоты: «Красота – это то, что виртуально присутствует в нас всегда, это желание, которое бьет изнутри существ, или Существа, эдаким неистощимым родником...»

Франсуа Жюльен, «Эта странная идея красоты», *Cette étrange idée du beau* (2010). Этот философ и синолог показывает нам, каким образом красота помогает нам лучше понимать окружающий мир: «Когда мы разочарованы миром, красота неожиданно является нам этаким ледниковым валуном, словно сохранившимся со времен богов».

Шарль Пепен, «Когда красота спасает нас», *Quand la beauté nous sauve*. Это эссе, которое можно было назвать насколько длиннее – «Когда красота спасает нас от кризиса веры», опубликовано в 2013 году. Глава 4 данного издания продолжает тему, поднятую в этой книге.

ГЛАВА 5. РЕШАЙТЕ

Сенека, «Письма к Луцилию», *Lettres à Lucilius* (I век н. э.). В этом шедевре стоической философии, состоящем из 124 писем, мы находим обсуждение всех важнейших тем, интересовавших стоиков, в том числе настоящую апологию принятия решений: «Время от времени случаются события, требующие принятия решений, и именно этого нужно требовать от нее». От «нее» – то есть от философии. Поверить в себя – значит научиться принимать решения.

Блез Паскаль, «Мысли», *Pensées* (1670). «Существование Бога не доказывается, а испытывается», – писал этот апологет христианства. Из этого становится понятно, в какой мере вера в себя может быть одновременно верой в то, что больше нас.

Серен Кьеркегор, «Дневник обольстителя», *Journal du séducteur* (1843); «Страх и трепет», *Craintes et tremblements* (1843); «Заключительное ненаучное послесловие», *Post-scriptum aux miettes philosophiques* (1846). Во всех крупных работах этого датского философа-экзистенциалиста вера выступает как скачок за пределы разума, как чистое решение, а не рациональный выбор. Необходима полная уверенность в себе, чтобы решиться на такой прыжок в неизвестность: нужно поверить в себя вопреки сомнениям.

Жан-Поль Сартр, «Экзистенциализм – это гуманизм», *L'existentialisme est un humanisme* (1946). Короткая работа, в которой четко проявляется связь между верой в свободу и верой в способность принимать решения. Для экзистенциалиста вера в себя – это прежде всего вера в свою свободу.

Жан-Поль Сартр, «Бытие и ничто», *L'être et le néant* (1943). Длинный и трудный текст, из которого вытекает, что боязнь действия есть не что иное, как «рефлексивное замыкание свободы на себя». Иными словами, это индикатор нашей свободы. Решение действовать позволяет избавиться от этого страха и оценить степень нашей реальной свободы.

ГЛАВА 6. ПРИЛОЖИТЕ РУКИ

Мэтью Кроуфорд, «Урок труда как работа души», *Éloge du carburateur* (2009). Удивительная книга от дипломированного философа, где теория перемешана с жизненной практикой и где говорится о том, как обрести уверенность в себе, занявшись... ремонтом мотоциклов.

Аристотель, «Никомахова этика», *Éthique à Nicomache* (IV век до н. э.). Здесь говорится о том, что каждый должен иметь работу, позволяющую достичь совершенства и таким образом обрести уверенность в себе.

Аристотель, «О частях животных», *Parties des animaux* (IV век до н. э.). Автор рассматривает руки как продолжение человеческого разума. Когда мы ничего не делаем руками, то рискуем оказаться отрезанными от части себя...

Карл Маркс, «Экономическо-философские рукописи 1844 года», *Manuscrits de 1844*. Маркс критикует труд в условиях капиталистической экономики, но не труд вообще. Из-под его пера выходят несколько очень красивых страниц об идеальных условиях труда, где нет места для эксплуатации и отчуждения продуктов труда, но есть все возможности для самореализации, развития своей личности и обретения настоящей веры в себя.

Георг Вильгельм Фридрих Гегель, «Феноменология духа», *Phénoménologie de l'Esprit* (1807). В своей «диалектике хозяина и раба» Гегель, в частности, показывает, насколько мы нуждаемся в признании и в настоящей связи с вещами, чтобы поверить в себя и в свою ценность и построить свое счастье.

Анри Бергсон, «Творческая эволюция», *L'évolution créatrice* (1907). Автор определяет человека скорее как *homo faber* («человек творящий»), нежели как *homo sapiens* («человек разумный»): «Интеллект, рассматриваемый в его исходной точке, является способностью фабриковать искусственные предметы, в частности орудия для создания орудий, и бесконечно разнообразить их изготовление». Если наша глубинная природа действительно *homo faber*, тогда мы понимаем, что нас может охватить кризис веры, когда мы ничего не «делаем», и что нам нужно снова начать что-то «делать», чтобы вернуть эту веру в себя.

Мишель Серр, «Пантопия», *Pantopie, de Hermus à Petite Poucette, entretiens avec Martin Legros et Sven Ortoli* (2014). В этой книге, в частности, поднимается вопрос об уничтожении крестьянского мира и исчезновении всего, что ушло вместе с ним.

Жорж Шарпак (ред.), «Лабораторные работы по физике в средней школе», *La Main à la pâte, les sciences à l'école primaire* (2011). В этой книге лауреат Нобелевской премии по физике показывает, каким образом изобретательные и конкретные физические опыты (узнать температуру кипения воды, изучить принцип плавучести, увидеть выдыхаемый воздух, изготовить песочные часы) позволяют детям не только ближе познакомиться с естественными науками, но и (быть может, это еще важнее) развить свою личность и обрести уверенность в себе.

ГЛАВА 7. ПЕРЕХОДИТЕ К ДЕЙСТВИЮ

Ален, «Беседы о счастье», *Propos sur le bonheur* (1925). Здесь мы обнаруживаем настоящую философию действия: действие не вторично по отношению к мысли, но имеет свою собственную ценность и истину.

Георг Вильгельм Фридрих Гегель, «Феноменология духа», *Phénoménologie de l'Esprit* (1807). Даже Духу нужно действовать, чтобы понять, кто он, даже Богу нужно предпринять действия, чтобы узнать себе цену... Это же относится и к индивидам, то есть к нам: чтобы перейти к действию, мы не должны ждать, когда будем полностью

уверены в себе; наоборот, нужно действовать, чтобы обрести веру в себя.

Марк Аврелий, «К самому себе», *Pensées pour moi-même* (II век н. э.). Здесь мы обнаруживаем, что вера в предначертанность судьбы николько не мешает автору выступать с апологией действия. Действовать – это не значит думать, что все зависит от нас. Вера в себя не есть самоуспокоенность и самоуверенность. Это одновременно смирение и расширенная вера. Смирение – потому, что не все зависит от нас. Расширенная вера – потому, что, действуя, мы верим также и в то, что от нас не зависит, но на что мы можем повлиять своими действиями.

Жан-Поль Сартр, «Трансцендентность эго», *La transcendance de l'ego* (1936). Ценность нашего «я» проявляется не в нас, а вне нас, в мире, который мы покоряем своими действиями, в отношениях, которые создаем с другими благодаря своим действиям. Нужно выйти из себя, из своего внутреннего мира и своей зоны комфорта, чтобы поверить в себя.

ГЛАВА 8. ВОСХИЩАЙТЕСЬ

Зигмунд Фрейд, «Недовольство культурой», *Malaise dans la civilisation* (1930). В этой краткой, но магистральной работе автор показывает, что то, что хорошо для общества («норма»), не совпадает с тем, что хорошо для индивида (проявление индивидуальности, своеобразия). Отсюда и «недовольство». Как же поверить в свое своеобразие, живя в обществе, которое стремится к норме? Восхищаясь необычными людьми, мы ценим в них (вслед за Ницше) то, что они осмелились стать собой, несмотря на груз «нормы».

Мишель Крепю, «Восхищение против идолопоклонства», *L'Admiration, Contre l'idolâtrie* (2017). Идолопоклонство унижает поклоняющегося, тогда как восхищение возвышает восхищающегося. Об этом пишет в своем эссе эрудированный литературный критик.

ГЛАВА 9. ОСТАВАЙТЕСЬ ВЕРНЫ СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ

Бенедикт Спиноза, «Этика», *L'Éthique* (1677). Радость определяется автором как «переход от меньшего совершенства к большему». Это радость прогресса, саморазвития, которая избавляет нас от искушения сравнивать себя с другими, этого яда, отравляющего веру в себя.

Энтони Сторр, «Одиночество», *Solitude* (1988). Психоаналитик юнговской школы защищает достоинства одиночества (не самоизоляции), помогающего нам прислушиваться к своим желаниям, развивать свою индивидуальность, своеобразие, воображение и творческий потенциал. Мы находимся наедине с собой: каждый из нас – бриллиант-солитер. Нужно осознать это, чтобы поверить в себя.

Жак Лакан, «Этика психоанализа», *L'éthique de la psychanalyse* (1986). Жак Лакан поднимает тему верности своим желаниям. У нас у всех есть масса всяких желаний. Но речь идет о верности своему желанию, своей подсознательной оси, своему «делу», как выражается Лакан, своей тайной гармонии. В противном случае мы отрезаем себя от себя, а возникающее в результате чувство вины запрещает нам верить в себя и даже ввергает нас в депрессию. Вера в себя – это верность себе, своим желаниям, своим исканиям.

Гомер, «Одиссея», *L'Odyssée* (VIII век до н. э.). Внимательно читая это классическое произведение, мы видим Одиссея как воплощение героя, который знает себя, верен своему желанию, несмотря на все искушения и чары. Одиссей верит в себя, потому что знает, в чем его истинное желание.

ГЛАВА 10. ПОВЕРЬТЕ В ТАЙНУ

Лукреций, «О природе вещей», *De la nature des choses* (I век до н. э.). Эта величественная поэма позволяет нам приблизиться к тайне случайности мира, к чуду нашего существования. Верить в себя – это прежде всего сознавать выпавший нам шанс выйти из небытия и осуществиться.

Анри Бергсон, «Духовная энергия», *L'énergie spirituelle* (1919). В этой книге, являющейся, вероятно, одним из самых значимых произведений Бергсона, Жизнь определяется как таинственная духовная сила, которая скрывается в самом сердце материи и которую автор называет «жизненным порывом». Вера в себя является верой в эту творческую энергию, которая наполняет нас, когда мы ей это позволяем, в частности когда выходим из привычной колеи.

Эдмунд Гуссерль, «Руководящие идеи для феноменологии», *Idées directrices pour une phénoménologie* (1913). Гуссерль развивает красивую идею «изначальной веры» в мир. Когда человек рождается, он вверяется миру. И взамен приобретает изначальную веру в себя, которая основывается на этой изначальной вере в мир.

Морис Мерло-Понти, «Видимое и невидимое», *Le visible et l'invisible* (1965); «Феноменология восприятия», *Phénoménologie de la perception* (1945). Согласно этому французскому феноменологу, как и Гуссерлю, мы существуем в «ткани» мира, в его «плоти». Не может быть веры в себя без чувства того, что мы населяем этот мир, что мы в нем у себя дома.

Кристиан Бобен, «Изнеможение», *L'épuisement* (2015); «Руины неба», *Les ruines du ciel* (2009). Для этого христианского мистика и чудесного писателя, способного видеть красоту в самых простых повседневных вещах, вера в себя – это вера в жизнь, каждая микрочастица которой озарена коротким пребыванием Иисуса на земле. Вера в себя для него, как и для Эмерсона, – это одновременно и вера в то, что гораздо больше нас.

Паскаль Киньяр, «Тайная жизнь», *Vie secrète* (1997). В этом прекрасном романе поэт, романист, эссеист, удостоенный в 2002 году Гонкуровской премии за роман «Блуждающие тени», пишет: «Любая неудача приходит изнутри. Во внешнем мире неудач нет. Природа, небо, ночь, дождь, ветер – это все лишь долгий слепой триумф». Триумф жизни, столь же таинственной в своем существовании, как и в своей стойкости. Поверить в себя – значит держаться как можно ближе к этой тайне, к этому триумфу.

Антуан Лейрис, «Вы не дождитесь моей ненависти», *Vous n'aurez pas ma haine* (2016). В этой истории, рассказанной человеком, который потерял жену во время резни в театре «Батаклан» 13 ноября 2015 года и теперь в одиночку воспитывает маленького сына, вера в жизнь противится смерти, несправедливости и ненависти.

Этти Хиллесум, «Я никогда и нигде не умру. Дневник 1941–1943 гг.», *Une vie bouleversée* (1985). Этот дневник, который молодая голландская еврейка вела до своей гибели в Освенциме, – шедевральное свидетельство настоящей веры в жизнь, которую неспособны сломить даже ужасы концентрационных лагерей. Пока живы, мы все в той или иной форме обладаем такой верой в жизнь. И вера в себя черпается из этого источника.