


Дж. Нардонэ  
Ст. Бартоли

# КАК ВЫЙТИ ЗА ПРЕДЕЛЫ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Краткосрочная Стратегическая терапия



Современные методы в психотерапии

Джорджио Нардонэ

**Как выйти за пределы своих  
возможностей. Наука и  
искусство высоких достижений**

«И-трейд»

2019

**Нардонэ Д.**

Как выйти за пределы своих возможностей. Наука и искусство высоких достижений / Д. Нардонэ — «И-трейд», 2019 — (Современные методы в психотерапии)

ISBN 978-5-00144-554-8

В книге рассказывается о том, как улучшать свои достижения в любой области, преодолевать свои ограничения и превращать их в ресурсы. Что означает выходить за пределы своих возможностей? Кто он, этот человек, добивающийся выдающихся достижений? Какими личностными характеристиками он обладает? Как этому научиться? Это тот, кто ежедневно улучшает себя и то, что он делает. Он достигает поставленной цели, получает удовлетворение от достигнутого результата и тут же продолжает свой путь постоянного самосовершенствования. Это тот, кто не сдается, он устойчив и целеустремлен. Это тот, кто никогда не останавливается и кто понял, что улучшение себя - это постоянный процесс. Книга предназначена для специалистов-психотерапевтов, психологов, медиков, студентов означенных специальностей и других читателей, интересующихся современной психологией и решением человеческих проблем. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-00144-554-8

© Нардонэ Д., 2019  
© И-трейд, 2019

# Содержание

Вступление	7
Глава 1. Мышление деятеля	10
Устойчивая целеустремлённость	10
Меняться, оставаясь собой: гибкость и адаптивность	14
Обученное бессознательное	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Джорджио Нардонэ, Стефано Бартоли**  
**Как выйти за пределы своих**  
**возможностей. Наука и**  
**искусство высоких достижений**

Giorgio Nardone  
Stefano Bartoli

Oltre se stessi.  
Scienza e arte della performance  
PONTE ALLE GRAZIE



© 2019, Adriano Salani Editore

© 2023, ООО «И-трейд»

## Вступление

*Лишь тот, кто рискует зайти слишком далеко, сможет узнать,  
как далеко можно зайти.*  
**Томас Стернз Элиот**

Желание человека выйти за пределы собственных возможностей – феномен, конечно, не новый. Это извечное побуждение, лежащее в основе прогресса и эволюции. Оно вывело нас из пещер и привело к космическим кораблям. С самых древних времен, однако, стремление встретиться с неизведанным и превзойти собственные ограничения было столько же привлекательным, сколько и пугающим.

На протяжении тысячелетий лишь немногие избранные смогли взрастить в себе стремление идти неизведанным путём, развивать самих себя и встречаться с препятствиями, кажущимися непреодолимыми.

Сегодня, в так называемой «текущей современности» массовой коммуникации (Бауман, 2008) многие вещи воспринимаются иначе: считается, что любую цель можно легко достичь, и для этого достаточно природного таланта, а усилия, слёзы, “пот и кровь” остались в прошлом. Но это только иллюзия. Научный и технологический прогресс, действительно, обещают нам воплотить то, что раньше казалось научной фантастикой; однако в том, что касается попытки выйти за пределы собственных возможностей, ситуация не слишком изменилась. Планка личных достижений поднялась, но путь, который позволяет человеку преодолеть самого себя, остаётся прежним. На этом пути талант соединяется с тренировками и приверженностью делу, что поддерживается усердием, сильной мотивацией и принятием риска неудачи. Успешные учёные, художники, спортсмены, руководители, которые хотят преодолевать собственные ограничения, должны предъявлять счёт самим себе.

Однако часто счёта не сходятся и, как утверждал древнеримский политик и писатель Катон, «ты должен просить у себя в долг то, чего тебе не хватает». Действительно, ты достигнешь высоких результатов в одиночестве. Ты и только ты сражаешься за то, чтобы преодолеть свои ограничения.

Несмотря на невероятные вспомогательные средства, которые есть в нашем распоряжении, на пути к результату мы достигаем определённый предел. Для его преодоления мы можем и должны обратиться к нашим способностям извлекать из себя большие ресурсы относительно тех, что уже были мобилизованы. Это делает современного человека похожим на человека древнего.

Именно поэтому, говоря о науке достижения высоких результатов, мы обращаемся к изучению древних и современных практик.

Каким образом великие изобретатели были способны выйти за пределы их воображения? С помощью каких упражнений шаолиньские монахи развивают сверхчеловеческие способности в бою? Благодаря каким состояниям ума тибетские наставники учатся выдерживать низкие температуры? Как йогам удаётся поддерживать в себе жизнь в суровых условиях ограничений? Каким способом великий ученый разрабатывает теорию, превосходящую все предшествующие?

Мы обратимся к примерам выхода за пределы собственных возможностей, чтобы изучить методы, разработанные человечеством в разные эпохи и в разных культурных традициях. На основании этого мы сформулируем современные модели науки достижения высоких результатов.

Что общего у людей, преодолевших пределы человеческих ограничений? Что объединяет Эдисона и Александра Македонского, Леонардо да Винчи и Моцарта, Альберта Эйнштейна и

Чарли Чаплина, Пикассо и Александра Флеминга, Марка Аврелия и Августина Блаженного, Паскаля и Архимеда, Алессию Зеккини и Билла Гейтса, Майкла Фелпса и Стива Джобса? Все они относятся к той категории людей, которых Хосе Ортега-и-Гассет называл «искателями»: личностями, обречёнными собственной природой и опытом на поиски нового за пределами уже известного и удовлетворяющего потребности. Испанский философ так говорит о них: «Ищи, искатель! Твоя судьба – искать».

Плутарх, великий биограф и автор первых «бестселлеров» в истории человечества, в своих «Сравнительных жизнеописаниях» выделяет качества и преимущества великих людей, сравнивая их жизни и деяния. Следует заметить, что наличие необычайных способностей часто ассоциируется с крайне неуравновешенной личностью. С этой точки зрения сочетание гениальности и необузданности, храбрости и жестокости, искусства и сумасшествия – это правило, а не исключение. Фридрих Ницше обращался к философии выхода за свои пределы, предлагая дионисийскую интерпретацию жизни как преодоления ограничений, налагаемых наукой и моралью, когда те становятся жёсткими в системах правил и предписаний. Однако же следует подчеркнуть: если верно, что гений – это тот, «кому удаётся постигать сущность вещей с неординарных точек зрения», как говорил великий психолог Уильям Джеймс, то это не означает, что он непременно должен быть психически неуравновешенным.

Спортсмен-экстремал, превосходящий в своих достижениях человеческие пределы – вспомним Анджело д'Арриго<sup>1</sup>, Майка Хорна<sup>2</sup> или Алессию Зеккини<sup>3</sup> – это не больной с адrenalиновой зависимостью. Он, скорее, исследователь-практик, который преодолевает ограничения и соединяет передовые знания с тренировками высочайшего уровня. Необходимо подчеркнуть: современная наука о достижении наилучших результатов должна базироваться на этике достижений: например, на отказе от применения препаратов или практик, которые могли бы повредить физическому и ментальному здоровью спортсмена. Таким образом, романтично-декадентское представление о гении как о неуравновешенном и страдающем субъекте заменяется представлением о человеке высоких достижений как о здоровой и сбалансированной личности, которая, обладая талантом и культивируя его многократным упражнением и передовыми знаниями, выходит за пределы ранее достигнутого в своей сфере. Впрочем, биографии людей, достигших значительных высот, доказывают, что некоторые из них, без сомнения, были безумны или измучены судьбой. Однако же, были среди них и удивительно устойчивые и уравновешенные люди. Именно примеру последних и нужно следовать.

Хороший «маэстро», мастер своего дела, узнаётся, помимо его результатов, так же и по личной жизни, которая находится в гармонии с качеством его достижений. Если уровень того, что он воплощает в своей деятельности и частной жизни не соответствуют друг другу, он движется к неотвратимому провалу как в личном, так и профессиональном плане. К сожалению, и сегодня образ «проклятого и мятежного гения» сохраняет своё очарование. Люди любят миф об «одарённом», который полагается только на свой талант, и стремятся к нему из-за героического и романтического флёра.

---

<sup>1</sup> Анджело д'Арриго – итальянский авиатор и дельтапланерист. Став чемпионом международных соревнований по полётам на сверхлёгких моторных аппаратах, он оставил спорт, чтобы посвятить себя освоению свободного полёта. Придумал и реализовал проекты, далеко выходящие за пределы обычных спортивных мероприятий. Многие годы изучал полёты крупных хищных птиц, с которыми совершил невероятные перелёты над разными частями нашей планеты. Он пролетел над морями и пустынями; в свободном полёте преодолел высоту более, чем 9000 метров, поднявшись над вершинами Эвереста и Аконкагуа.

<sup>2</sup> Майк Хорн – южноафриканский путешественник и исследователь, успешно совершивший экспедиции, которые прежде казались невозможными, среди которых – спуск с Монблана на бодиборде. Он побил мировой рекорд по высочайшему спуску с гидроускорителем с водопада на реке Пакуаре в Коста-Рика и совершил кругосветное путешествие вдоль экватора всего за 17 месяцев.

<sup>3</sup> Алессия Зеккини – итальянская фридайвер, обладательница мирового рекорда по апноэ с постоянным весом на -105 метров (затем до -107 метров), совершенного 10 мая 2018 года в Сан Андрес, Колумбия, во время Nirvana Oceanquest Freediving Competition.

Эта книга задумывалась не как сборник волшебных рецептов, а скорее как путеводитель и карта для поиска сокровищ, которые скрыты в каждом. В работе будет представлен строгий метод, ставший результатом изучения, прикладного исследования и тридцатилетнего опыта в сфере высоких достижений. Мы будем говорить о пути, который подразумевает напряжение, фрустрацию и необходимость выдерживать трудности, не сдаваясь. Этот путь, если он пройден с умом и терпением, приносит профессиональное и личностное удовлетворение.

Всегда нужно помнить два золотых правила: «Ничего не возникает из ничего» и «Побеждён лишь тот, кто сдаётся».

## Глава 1. Мышление деятеля

*Научись писать о своих ранах на песке и вырезать свои радости на камне.*  
*Лао-цзы*

### Устойчивая целеустремлённость

*Зачастую трудности готовят обычных людей к необычайной судьбе.*  
*Клайв Стейнлз Льюис*

Как было сказано ранее, человек, способный выйти за пределы собственных возможностей – это тот, кто умеет достигать высоких результатов не только случайно, но на постоянной воспроизводимой основе. В противном случае, выдающееся достижение может быть результатом благополучного стечения обстоятельств. Единичного успеха недостаточно, чтобы считать человека способным преодолевать свои ограничения: нужно быть способным повторять и улучшать результат. Спортсмен, который не может подтвердить и улучшить свой рекорд, становится выдающимся однократно, только в тот единственный момент, и не сможет называться «искателем» по определению философа Ортега-и-Гассета. То же самое верно и в отношении учёного, совершившего одно открытие, за которым последовала череда неудач: он будет иметь признание за этот единичный вклад в прогресс науки, но его нельзя будет считать выдающимся. Если руководитель «угадаёт» выигрышную стратегию для своей компании, но не сможет удержать результаты по прошествии времени, он будет считаться тем, кто совершил прорыв в будущее, но, конечно, не станет тем, кто сумел выйти за пределы и ограничения корпоративного управления. Если художник создаёт лишь одно удивительное произведение, его навсегда запомнят как автора этой работы, но, безусловно, никогда не сравнят с Микеланджело, Боттичелли или Джотто. Чтобы считаться выдающимся в своём деле, недостаточно достичь единственной вершины мастерства; важно продолжать добиваться результатов.

Кроме того, «человек существует по-настоящему, лишь борясь со своими ограничениями», как утверждал итальянский писатель и мыслитель Иньяцио Силоне. В моменты, когда прерывается это стремление к повторяющемуся преодолению, исчезает и способность выходить за свои пределы в достижении большего.

Речь идёт не только о количественном аспекте, но, прежде всего, о том качественном преимуществе, которое определяет профиль тех, кто достигает высоких результатов. Иными словами, такой подход подчёркивает необходимость целеустремлённости и устойчивости как основных качеств индивида, способного постоянно улучшать ранее достигнутое. Этот психологический конструкт выражается в способности человека противостоять неизбежным ударам судьбы и личным разочарованиям на протяжении всего пути. Чем более индивид готов встретиться с препятствиями и трудностям, тем более результативным будет его путь. Человек может справляться с этими сложностями, только если невзгоды не сбивают его с ног, и он не тонет в страданиях, а, напротив, извлекает из них пользу, чтобы стать сильнее: так кактусы не только растут на пепле лавы, но и питаются содержащимися в нём веществами. Неслучайно именно устойчивость как человеческое преимущество стала одним из самых изучаемых в последние десятилетия личностных и социальных факторов (Nardone et al., 2017). Это то самое «отличие, которое создаёт различие» между людьми, достигающими значительных результатов, и теми, кто таковых не имеет.

Однако же и устойчивости, понимаемой как способность психологически стойко переносить поражение и подниматься после падений и несчастий, недостаточно для достижений выдающихся результатов. Необходимо также наличие выраженной целеустремлённости. Следовательно, основное преимущество тех, кто превосходит самих себя, – это возникающее «новое качество»<sup>4</sup>, появляющееся при сочетании целеустремлённости и устойчивости в достижении цели, синтез более высокого порядка двух психологических характеристик, самих по себе тоже высокого порядка. Следует подчеркнуть: ни целеустремлёнными, ни устойчивыми не рождаются; ими становятся в процессе повторяющегося опыта противостояния трудностям и фрустрациям на пути к задуманной цели. Вспоминаются слова французского писателя и культуролога Андре Мальро: «Остерегайтесь тех, у кого было слишком счастливое детство», поскольку – добавим мы – такой человек будет неспособен преодолевать собственные ограничения. Этим утверждением мы не хотим сказать, что целеустремлёнными становятся только те, кто пережил травмы и страдания; это означает, что тот, кто не должен был преодолевать трудности и разочарования и испытывать свою способность противостоять неудачам, редко развивает такие качества, как умение добиваться цели. Как утверждал Нельсон Мандела, выдающийся южноафриканский политик и лауреат Нобелевской премии мира, «одних людей сложности разрушают, других же делают сильнее».

Для общества и семейной модели западных стран, ориентированных на идеал благополучия, характерны гиперопека и вседозволенность в отношениях с детьми и подростками (Нардонэ, Джанотти, Рокки, 2022, Nardone, Giannotti, Rocchi, 2001). Воспитание в подобной модели сокращает до минимума препятствия и страдания, таким образом ограничивая детям возможность развивать способность противостоять трудностям в процессе роста и становления. Неслучайно на протяжении нескольких лет говорят, что западное общество лишено «героев», но переполнено слабыми людьми, которые хотели бы чувствовать себя героическими. Тот парадоксальный факт, что общество благополучия возвращает всё более несчастных и менее способных индивидов (Nardone, Tani, 2018), не должно наводить ностальгию в духе Руссо по «благородному дикарю» или склонять к малоубедительным теориям «антироста». Этот парадокс должен призвать родителей и детей к полному принятию ответственности за свою жизнь.

Исходя из этого, родители должны предложить детям возможность испытать ресурсы собственной личности в противостоянии постоянным и возрастающим трудностям. Детей важно поддерживать, но никогда не подменять их собой. С другой стороны, подростки должны спонтанно овладевать навыками и умениями, что способствует их личностному росту: этот процесс требует прикладывать необходимые усилия для достижения поставленных целей.

Тот, у кого были счастливое детство и отрочество, не омрачённые проблемами, вовсе не обречены стать слабыми и неспособными взрослыми. При желании и готовности можно воспитать в себе целеустремлённость и устойчивость. Точно так же нельзя сказать, что пережившие несчастное детство автоматически разовьют в себе эти личностные преимущества. Александр Македонский был воспитан лучшими наставниками своего времени, его детство и отрочество были счастливыми, он рос с товарищами и друзьями, которые следовали за ним во всех его начинаниях. В юном возрасте он был вынужден принять огромную ответственность и пережить глубокие страдания, такие как убийство его отца Филиппа и политическая борьба в Македонском царстве. Способность держать удар позволила Александру стать величайшим полководцем в истории. В отличие от Александра, Леонардо да Винчи, незаконно-рожденный сын дворянина, с самого детства столкнулся с жизненными трудностями. Он не мог учиться и проводил много времени в одиночестве в хозяйственной постройке, где изучал устройство организма животных, которых ему удавалось поймать, или же вырезая из дерева

---

<sup>4</sup> Возникающее новое качество появляется при взаимодействии некоторого числа элементов, которое влечёт за собой создание новых свойств. Новое возникающее качество свидетельствует об эволюции системы.

предметы странных форм. Отец, отчаявшись, отправил Леонардо во Флоренцию учиться у Верроккьо. Известный художник плохо обращался с юным учеником и в конце концов выгнал его из мастерской, но не потому, что тот был недостаточно хорош, а по абсолютно противоположной причине: для наставника было невыносимо, что блистательный подмастерье превосходил его в умениях. Так Леонардо пришлось прокладывать себе дорогу во Флоренции эпохи Возрождения прежде, чем он был признан как художник. По обвинению в содомии он оказался в тюрьме, затем был оправдан. Проведя там часть срока, он подвергся общественному осуждению. Способность преодолевать трудности помогла Леонардо пережить эти и многие другие испытания и стать величайшим гением в истории человечества.

Как доказывают исследования (Kagan, 2002; Нардонэ и др., 2022, Nardone et al., 2001), можно условно разделить детей, выросших в эмоционально неблагоприятных условиях, на две категории. К первой относятся те, кого подавили невзгоды; у них развиваются психопатологии и девиантное поведение. Во второй категории – те, кто «закалился» и сформировал устойчивость, часто связанную с психологическими проблемами, которые индивид должен был решить, чтобы благоразумно и в полную силу использовать личностные ресурсы. Иначе, в лучшем случае, мы будем иметь дело с терзаемым жизнью безумцем, у которого случаются большие достижения. Мы вновь видим, как человек, реагируя на неблагоприятные вызовы судьбы, создаёт собственную реальность. Вспоминаются слова Жан-Поля Сартра: «Мы не всегда делаем то, что хотим, но мы всегда ответственны за то, кем мы являемся». Целеустремлённость и устойчивость требуют долговременного обучения в эмоциональной сфере; они становятся плодами конкретного опыта успешного преодоления препятствий и разочарований.

Именно поэтому столь бессмысленны и иллюзорны некоторые двухдневные курсы выдающихся мотиваторов, ускоренные программы по коучингу или техникам выживания. Эффект Барнума, то есть иллюзия встречи с необычайным феноменом, имеет мало общего с формированием устойчивости и личной целеустремлённости. Точно так же использование новых технологий, таких как виртуальная или дополненная реальность, для ускорения формирования этих качеств, оказывается проигрышным: никакая, даже самая сложная и утончённая симуляция, не может заменить конкретного опыта – об этом, в частности, свидетельствует подготовка элитных военных подразделений.

Таким образом, как уже было сказано, тот, кто хочет выйти за пределы собственных ограничений, должен вступить на сложный путь и пройти его, не выбирая кратчайшей дороги и затрачивая необходимое время. Мало найдётся текстов, столь выразительно иллюстрирующих эту мысль, как стихотворение Редьярда Киплинга «Если», которое он посвятил своему сыну:

О, если ты покоен, не растерян,  
Когда теряют головы вокруг,  
И если ты себе остался верен,  
Когда в тебя не верит лучший друг,  
И если ждать умеешь без волнения,  
Не станешь ложью отвечать на ложь,  
Не будешь злобен, став для всех мишенью,  
Но и святым себя не назовешь,

И если ты своей владеешь страстью,  
А не тобою властвует она,  
И будешь тверд в удаче и в несчастье,  
Которым, в сущности, цена одна,  
И если ты готов к тому, что слово  
Твое в ловушку превращает плут,

И, потерпев крушение, сможешь снова –  
Без прежних сил – возобновить свой труд,

И если ты способен все, что стало  
Тебе привычным, выложить на стол,  
Все проиграть и вновь начать сначала,  
Не пожалев того, что приобрел,  
И если сможешь сердце, нервы, жилы  
Так завести, чтобы вперед нестись,  
Когда с годами изменяют силы  
И только воля говорит: «Держись!»

И если можешь быть в толпе собою,  
При короле с народом связь хранить  
И, уважая мнение любое,  
Главы перед молвою не клонить,  
И если будешь мерить расстоянье  
Секундами, пускаясь в дальний бег, —  
Земля – твоё, мой мальчик, достоянье!  
И более того, ты – человек!

*(перевод С.Маршака)*

## Меняться, оставаясь собой: гибкость и адаптивность

*Тот, кто мягок и податлив, идёт дорогой жизни; тот, кто негибок и твёрд, идет дорогой смерти.*

*Лао-цзы*

Внимательно наблюдая за явлениями природы, древнекитайские даосские мудрецы замечали, как гибкое и мягкое побеждает жёсткое и твёрдое: так вода одерживает победу надо всем, потому что она подстраивается под любую вещь. Вода – единственное вещество в природе, способное изменять своё состояние, приспосабливаясь к обстоятельствам: замерзая, она становится твёрдой; нагреваясь, она превращается в пар; в обычных условиях она остаётся жидкой. Вода может быть спокойной и безмятежной, бурной и быстрой, стремительным водопадом или сметающей волной. Она может быть обжигающей или ледяной, солёной или пресной, целебной или ядовитой. Именно поэтому вода считается самым сильным природным элементом.

Вторым важнейшим преимуществом людей, достигающих выдающихся результатов, является способность приспосабливаться к постоянным изменениям. Они умеют адаптироваться, сохраняя при этом свои отличительные характеристики, и поэтому продолжают добиваться успехов. Действительно, как в природе становится хрупким то, что затвердевает, так и человек, который фокусируется лишь на одном аспекте, ослабевает. Гибкость ума, как и гибкость физическая, является одним из важнейших условий для любого достижения высокого уровня, для каждого человека, намеревающегося выйти за пределы своих личных ограничений. На уровне теории эти рассуждения вполне принимаются, однако на уровне практического применения из-за сопротивления изменениям наша человеческая природа и функционирование организма препятствуют гибкости. Это происходит из-за стремления поддерживать гомеостатическое равновесие<sup>5</sup>, даже когда оно влечёт за собой дисфункциональные последствия. Как было указано в других работах (Nardone, Watzlawick, 1990; Нардонэ, Балби, 2019, Nardone, Balbi, 2008; Nardone, Milanese, 2018), изменения и сопротивление изменениям – это феномены, общие для всех организмов. Эта естественная биологическая амбивалентность воспроизводится на интеллектуальном уровне и в аффективной динамике: индивид постоянно колеблется между предрасположенностью к изменениям и сопротивлению им, стагнацией и эволюцией, открытостью и закрытостью по отношению к новому, даже когда последнее очевидно предпочтительнее. Вспомним, например, о любовных и эмоциональных конфликтах, или о сомнениях, мешающих принять решение, даже когда оно представляется наилучшим с рациональной точки зрения. Ещё более универсальным является повторение схем поведения, которые привели к успеху в прошлом, но не подходят к нынешним обстоятельствам (Нардонэ, Балби, 2019, Nardone, Balbi, 2008). На механизме предпринятых попыток решения – изначально успешных, а затем превратившихся в провальные стратегии (Вацлавик и др., 2020, Watzlawick et al., 1974) – фокусируется стратегическое изменение (Nardone, Watzlawick, 1990; Нардонэ, Балби, 2019, Nardone, Balbi, 2008; Nardone, Milanese, 2018): именно воздействие на эту динамику с помощью умственных и поведенческих уловок позволяет подорвать устойчивый повторяющийся механизм и открыть дорогу стратегически запланированному решению проблемы. В этом отношении современные исследования сочетаются с древней мудростью (Вацлавик и др., 2020, Watzlawick et al., 1974; Nardone, 2017) в том, что рассматривают постоянные изменения вещей в качестве двигателя жизни, которому, однако, противопоставляется обратная тенденция поддержания равновесия в живых системах, т. е. гомеостаз (Bernard, 1859;

---

<sup>5</sup> Термин «гомеостаз» происходит от греческих слов *òmois* – «одинаковый» и *stasis* – «положение» и означает тенденцию всех живых организмов поддерживать постоянные условия жизни во внутренней среде, то есть собственное равновесие, несмотря на изменения во внешней среде.

Shannon, 1949). В даосизме есть понятия Инь и Янь: эти две противоположных силы, объединённые в Дао, чередуются и дополняются, превращаясь друг в друга в динамике круговой зависимости. Понятием энантиодромии (от греч. *enantios* – «противоположный»; *dromos* – «бег») греческий философ Гераклит обозначал способ, которым изменяются вещи, «крутятся» вокруг самих себя и постоянно превращаясь в собственную противоположность. Энтропия живых систем проявляется в виде небольшого беспорядка внутри порядка системы, вызывая в ней слом, чем приводит систему к равновесию более высокого уровня. Всё это может быть представлено в концепции эволюционного изменения (Nardone, Milanese 2018), то есть постоянного изменения системы, которое модифицирует свои менее значимые характеристики и поддерживает характеристики основополагающие. Этот процесс происходит в соответствии с дарвиновской эволюцией, то есть через способность к адаптации, что позволяет организму улучшать собственные характеристики и достижения посредством естественного отбора наиболее функциональных свойств в связи с определёнными целями. Отличие примитивных, просто организованных живых организмов от развитых существ, имеющих сложную организацию – таких, как человек – состоит в способности последних принимать решения относительно своего поведения, чего лишены первые. На протяжении веков человек развил способность не только управлять окружающей средой, но и самим собой, став творцом собственной судьбы. Иными словами, в ходе эволюции человек освободился от непосредственной необходимости выживания, типичной для дарвиновского понятия приспособления, и создал реальность, в которой главным образом несёт ответственность за эволюцию, переставшую быть исключительно биологической.

Это исключает любую форму детерминизма в искусстве достижений, которое больше не сводится только лишь к таланту: талантливыми рождаются и ими становятся (Nardone, 2017). Природные способности, если они не поддерживаются и не тренируются, не развиваются наилучшим образом, или же становятся грузом, который нужно нести. И, наоборот, даже без особенного таланта можно достичь выдающихся результатов благодаря упорной и постоянной практике. Развитие гибкости и способности адаптироваться к обстоятельствам и условиям среды требует ещё более упорной практики для того, чтобы не оставаться в ловушке предвзятых идей и убеждений. Соппротивление эволюционному изменению скрывается в естественной склонности разума к схематизации и избыточному повторению действий, которые когда-то позволили достичь определённых результатов. Речь идёт об одной из самых коварных «психологических ловушек» (Нардонэ, 2020, Nardone, 2013), которые возникают в отношениях с самим собой, другими и миром. Они являются очень удобной стратегией упрощения тех невероятных сложностей, с которыми мы сталкиваемся, взаимодействуя с реальностью. Риск возникает тогда, когда эти умственные и поведенческие схемы становятся ригидными, кристаллизуются, что препятствует постоянному и необходимому процессу реадaptации. Когда Протагор утверждал, что «мастерство – это синтез предрасположенности и постоянной практики», он имел в виду именно непрестанную работу, которую должны выполнять те, кто хочет выйти за пределы привычных ограничений, адаптируя свои навыки и способности к эволюции окружающего мира.

Это второе важнейшее преимущество людей, достигающих выдающихся результатов, нельзя приобрести раз и навсегда; его нужно ежедневно завоевывать путём постоянной практики. Если великий учёный начнёт почивать на лаврах своих успехов, прекратит учиться, открыто конфронтировать с другими точками зрения, отличными от его собственных, очень скоро он закостенеет в своих идеях, будет терять способность «познавать», все более ориентируясь на то, чтобы «распознавать», и поэтому станет неспособным к открытиям, находясь в плену собственных теорий. Так же и творческий деятель, который прекращает экспериментировать, вскоре «кристаллизует», облекает лишь в одну форму свою творческую активность. Когда управленец в производственной сфере упорствует в реализации определенных страте-

гий успеха, не наблюдая их эволюции, он неизбежно ведёт компанию к краху (Nardone, Tani, 2018; Nardone et al., 2008). К сожалению, катастрофы – это правило, а не исключение в тех сферах деятельности, где высокие достижения индивида и сообщества постоянно востребованы. Именно поэтому необходима постоянная бдительность в отношении тенденции к закреплению определённых стратегий мышления и поведения, а также введение альтернативных точек зрения и иных способов действия. Вышесказанное не означает, что нужно постоянно что-то менять; важно сохранять некоторый уровень трансформации, что-то вроде запланированной «энтропии системы», которая бы удерживала её от заострения, жёсткости. Если есть подходящая идея, необязательно её менять, но важно отдавать себе отчёт в том, когда, где и как она может перестать быть успешной. Когда мы планируем стратегию, ориентируясь на определённый результат и не хотим повторять то, что мы уже успешно использовали в прошлом, мы должны научиться смотреть на вещи с разных точек зрения, разрабатывать различные тактики, сравнивая их по прогнозируемым результатам и, наконец, выбирать способы действия, которые окажутся наиболее эффективными. В любом случае, мы должны подготовить «план Б» и быть готовыми к последующим изменениям в случае неуспеха или неудовлетворительных результатов. В этом последнем случае мы не должны менять всю стратегию, но только внести изменения, которые поддержат её эффективность.

Действенный метод сохранения собственной гибкости и адаптивности состоит в том, чтобы постоянно изучать новое, вводить небольшие поступательные изменения в способ восприятия и поведения. Полезно научиться смиренно принимать то, что мы чего-то не знаем или не умеем, признавая таким образом свои ограничения. Эта практика способствует развитию обоих важнейших качеств людей, достигающих высоких результатов. Мы говорили об этом ранее: прикладывая усилия к изучению нового, человек совершенствует как свою гибкость и адаптивность, так и способность преодолевать фрустрацию. Как утверждал Грегори Бейтсон, «учиться тому, чтобы учиться – это одна из наиболее высоко развитых способностей человеческого существа».

В этом отношении нельзя недооценивать важность языка, который часто «владеет нами больше, чем мы владеем им» (Wittgenstein, 1980). Действительно, лингвистические коды структурируют наше мышление, и мы не осознаём этот процесс. Чем больше мы используем скудный и предметный язык, тем труднее нам будет разрабатывать сложные идеи; чем более сложные слова мы используем, тем больше склоняемся к высокомерию, становясь менее способными рассматривать альтернативы. Когда мы общаемся на причудливом, фантазийном языке, нам трудно сохранять контакт с реальностью в нашем восприятии и поведении. Чем больше мы пользуемся рациональным языком, тем менее мы способны ко взлётам фантазии. Это лишь несколько полезных примеров, которые показывают влияние используемой нами речи на то, кто мы, и что мы делаем.

С первого взгляда может показаться, что невозможно освободиться от этого условия. На самом деле, мы можем пересечь этот океан сложностей, разделяя рулевых нашего корабля, чтобы они были способны направить нас к желанным целям. Нужно приложить усилия, чтобы использовать язык вместо того, чтобы быть им использованными. Это означает умение искусно владеть языком, обращаясь к как можно большему числу лингвистических кодов и выбирая их согласно цели, чередуя рациональный и образный языки, используя инструменты риторики и проводя сравнение с изучением других языков. В античности благороднейшим искусством считалась именно риторика, искусство убеждения (Nardone, 2015), которая служила не только для того, чтобы склонить к какому-то поведению или мысли умы других, но прежде всего – убедить самого себя. Греческие софисты, основоположники риторики убеждения, знали, что мудрое использование языка и стратегической коммуникации – это способ развития гибкости и адаптивности мышления. Неслучайно именно они впервые сформулировали «конструктивистское» видение (Watzlawick, 1981; Foerster, 1974; Glasersfeld, 1975) человека и его реаль-

ности. Нас не должно удивлять то, что больше двух с половиной тысяч лет назад софисты достигли такого уровня личного и социального благополучия, какому можем позавидовать и мы, современные люди. Историки и биографы, такие как Плутарх, Ксенофонт, Лукиан Самосатский описывали их, кроме прочего, как долгожителей, здоровых и успешных людей. Самый впечатляющий пример – жизнь Горгия. Он был столь искусен в искусстве убеждения, что умел убедить аудиторию сначала в одном тезисе, затем – в противоположном. В возрасте 106 лет, произнеся фразу «Мне больше нечего делать в этом мире», великий софист уснул, и его сон постепенно перешёл в вечный покой. Горгий осуществил две основополагающих цели бытия: прекрасную жизнь и хорошую смерть.

Изменяться, оставаясь самим собой – это ментальный настрой и, одновременно, модальность непрерывного действия. Говоря «совершенство – это привычка», Аристотель обозначал, что ориентация на улучшение – это скорее подход, отношение, нежели предрасположенность. Никогда не нужно стремиться исключительно к совершенству, но важно оставаться способными к совершенствованию и открытыми к улучшениям. В этом смысле образцом является урок Монтеня: «Совершенствуй несовершенное».

## Обученное бессознательное

*Осознание бессознательности жизни – самое большое страдание,  
навязанное разуму.  
Фернандо Пессоа*

Современные нейронауки ясно доказывают, что более 80 % человеческой деятельности (Koch, 2012) происходит бессознательно: тысячелетнее превосходство рационального сознания над примитивным бессознательным – это лишь вопрос логики или самообмана: человек заблуждается в том, что с помощью разума может властвовать над всем вокруг и внутри себя (Nardone, 2017). Учёные уровня Майкла Газзанига (1999), которого считают отцом нейронауки, а также Джозефа Леду (2002) и Антонио Дамасио (2010) показали в своих работах, всё более подтверждаемых многочисленными исследованиями, как «древний ум» большей частью «закрит» для воздействия конечного мозга (telencephalon), т. е. коры головного мозга. Это влечёт за собой то, что когнитивные процессы и сознательное мышление имеют ограниченную способность изменять типичные динамики более древних ощущений, таких как страх, горе, гнев и удовольствие – ответных реакций на пережитый или воспроизводимый в памяти опыт. Рационализация страха не только его не уменьшает, но часто его подпитывает (Нардонэ 2006, 2017, 2021, Nardone, 1993, 2003, 2016); интерпретация компульсивного удовольствия не удерживает нас от того, чтобы ему поддаться (Нардонэ, 2017, Nardone, 2003; Нардонэ, Рампин, 2022, Nardone, Rampin, 2005); рассуждение о том, что заставляет нас страдать, как, например, утрата, не устраняет боль (Cagnoni, Milanese, 2009); попытки усмирить приступы гнева с помощью сознательной мысли не возвращают нам контроль (Milanese, Mordazzi, 2007). Иными словами, сознательная мысль неспособна управлять висцеральными реакциями, запущенными ощущениями и восприятием. Следует подчеркнуть, что все эти реакции не свидетельствуют о «животной природе»; напротив, они говорят о здоровом функционировании живой, очень развитой системы, которая всё же сохраняет активность некоторых примитивных психологических характеристик, необходимых для выживания и приспособления к окружающему миру. Мы спотыкаемся и мгновенно возвращаемся в равновесие благодаря работе механизмов страха, которые позволяют нам отреагировать должным образом и вернуться в прежнее состояние за доли секунды. Если бы мы думали в этот момент, мы бы сокрушительно падали, поскольку наши реакции были бы слишком медленными. Этот пример не означает, что мы обречены полагаться на древние неконтролируемые механизмы, отнюдь. Напротив, мы должны использовать эти механизмы так, чтобы они становились более эффективными и управляемыми. Фехтовальщику удаётся владеть шпагой со скоростью, неуловимой для невооружённого глаза, как раз благодаря длительным тренировкам и практике; он обучается сознательно овладевать психофизиологическим механизмом страха, преобразуя его в источник высокой результативности. Иными словами, речь идёт о том, чтобы воспитывать нашу бессознательную способность реагировать на определённые стимулы многократной работой по моделированию психофизиологических ответов. Тысячелетняя история боевых искусств учит нас, что подготовка требует годы серьёзных тренировок под руководством опытных наставников, которые умеют воспитывать бойца посредством освоения конкретных навыков, постоянно улучшающих его способности к достижению высоких результатов. Эта непрерывная работа, которую совершают также спортсмены и творческие деятели, ориентированные на «взрывные», пиковые результаты, нацелена на создание спонтанных реакций без участия мысли. Такие реакции будут реализовываться за тысячную долю секунды. Сознание будет полезно после получения опыта для его структурирования на когнитивном уровне и, впоследствии, в качестве подготовки к действию, когда таковое может быть спланировано. До совершения действия сознание

выполняет роль предвидения и планирования, а после – работу по рефлексии и оценке результатов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.