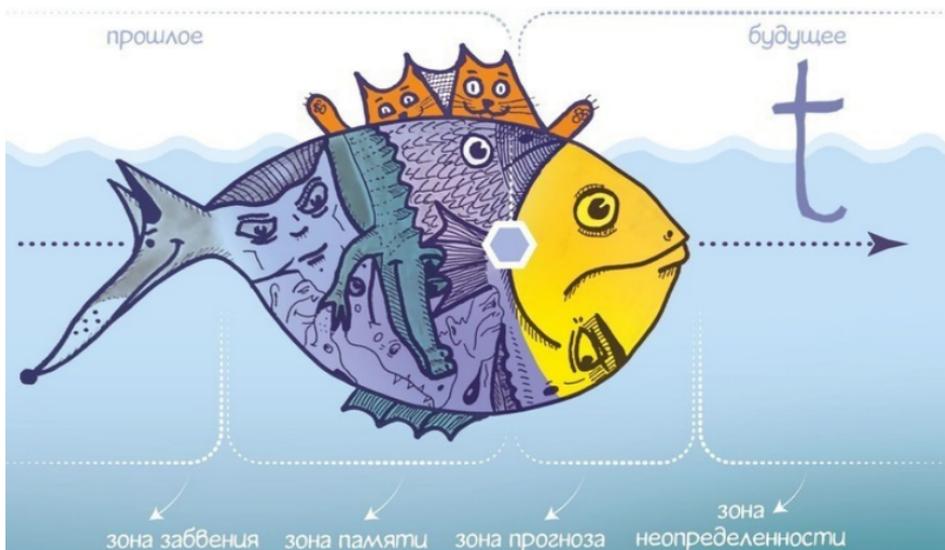


МИХАИЛ КАЗАНЦЕВ
АЛЕКСАНДРА ДЕРБЕНЁВА

живи как хочется!

РЕЦЕПТ ПРОСТ: ЭТА КНИГА, РУЧКА, БЛОКНОТ
И НЕМНОГО МОЗГОВ



[27 упражнений и 137 иллюстраций]

**Александра Дербенёва
Михаил Казанцев**

**Живи как хочется! Рецепт
прост: эта книга, ручка,
блокнот и немного мозгов**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41608500
ISBN 9785449640369*

Аннотация

«Живи как хочется!» – книга, которая идёт против популярных слащавых концепций о счастье и исполнении желаний. В её основе – фундаментальные исследования классика социальной психологии Курта Левина о влиянии ситуации на нашу жизнь и поведение. Однако, впервые авторы предлагают практичный способ использования ситуационного анализа в повседневной жизни.

Содержание

Введение	5
Почему процветание, счастье и успех – это ситуация, а не состояние	10
Что такое ситуация, из чего она состоит и почему так сильно влияет на нашу жизнь?	10
Ситуация как иллюзия. Почему не существует объективных ситуаций?	16
Магия теоремы Томаса: как то, во что вы верите, становится вашей реальностью	21
Чем состояние отличается от ситуации	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Живи как хочется!
Рецепт прост: эта
книга, ручка, блокнот
и немного мозгов**

**Михаил Казанцев
Александра Дербенёва**

Иллюстратор Казанцев Михаил

Дизайнер обложки Мария Юганова

© Михаил Казанцев, 2019

© Александра Дербенёва, 2019

© Казанцев Михаил, иллюстрации, 2019

© Мария Юганова, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-4036-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга является продолжением, фактически вторым томом, книги «Процветание. Пять элементов счастья». Так же, как и первый том, она писалась в Индии и, как нам кажется, пропитана той энергией и любовью к жизни, которую мы пока не встречали ни в одной стране мира.

Книга написана нами в соавторстве. Нельзя сказать, что один из нас бегал по редакциям, а другой стерег рукопись, но мы работали вместе с большим энтузиазмом.

Мы надеемся, что частицу этой увлеченности и удовольствия нам удалось вложить в текст этой книги.

Александра Дербенева и Михаил Казанцев

В конституции одного государства написано: «Человек имеет право на стремление к счастью». Это очень человеческий посыл. Все мы действительно хотим жить долго и счастливо. Чего-то добиться. Кем-то стать. Что-то получить от мира и что-то дать ему взамен. Все это происходит в процессе того, что мы называем «нашей жизнью». Именно то, как мы ее проживаем, делает нас счастливыми или несчастными, довольными или недовольными, победителями или проигравшими. Эта небольшая книга предназначена для тех, кто хочет понять основные законы своей жизни и научиться лучше взаимодействовать с ней.

Сразу хотим сказать, что в этой книге нет 100% работающего рецепта счастья. Потому что универсального рецепта не существует. Не верьте тем, кто обещает вам, что выполнение каких-либо заповедей, норм и правил автоматически сделает вас преуспевающим и процветающим. Это ложь.

В отличие от несуществующих универсальных способов улучшения жизни, гарантированные способы ее ухудшения точно известны. Чтобы вам стало хуже, достаточно ничего не делать, плыть по течению, быть как все, не слушать голос своей интуиции, игнорировать сигналы своего тела, жить чужим умом и забыть о своем эгоизме. Чтобы что-то улучшить, нужно творить, искать свой путь, исследовать себя и быть собой.

Как ни печально, на пути к лучшей жизни приходится проявлять ответственность, принимать непростые решения, выбирать, чем-то жертвовать.

Это непростой путь, и он не для всех. Нам кажется, что эта книга будет полезна, если вы:

- Чувствуете, что «застоялись», жизнь проходит мимо, а вы ничего не можете изменить.
- Не понимаете, куда двигаться дальше.
- Не понимаете, чего вы хотите в жизни и что делать дальше.
- Семейные отношения рушатся, и вы не знаете, как это предотвратить.
- Вы переживаете кризис или конфликтную ситуацию

на работе.

– Вам что-то сильно не нравится в своей жизни, но вы не знаете, как это изменить.

– Вы не понимаете себя или тех, кто вас окружает.

– Если вы достигли многого, хотите двигаться дальше, но что-то вам мешает.

Подходить к переменам в своей жизни можно с разных сторон. С точки зрения мистики, психологии, нумерологии, астрологии, здравого смысла, опыта других людей и т. п. Мы предлагаем воспринять жизнь как ситуацию. Это позволяет системно подойти к улучшению и изменению своей жизни. Такой подход основывается на том, что любая сложная система, а именно таковой и является ваша жизнь, существует и развивается по вполне определенным внутренним законам. Если вы их не знаете, то ваши попытки улучшить жизнь будут похожи на поиски черной кошки в темной комнате. Вам останется полагаться только на везение.

Если вы эти законы знаете, вы понимаете, как управлять системой, прикладывая минимум усилий. Это не теория и не академическое знание. Это козырной туз в вашем рукаве. Именно он позволит вам выиграть партию вашей жизни. Только при этом условии вы можете быть любым: ленивым, эгоистичным, беспечным, праздным – и при этом достигать состояния счастья, успеха, процветания, иметь прекрасные отношения с людьми и жить полной жизнью.

Для успеха, радости и счастья вам не нужно бесконечно

бороться с чем-то или против чего-то. Не нужно прикладывать сверхусилия и совершать подвиги (если только это не доставляет вам удовольствия).

Итак, осталось ответить на главный вопрос: как узнать законы вашей личной системы – вашей жизни. Это можно сделать тысячами разных способов, один из которых изложен в этой книге.

Эта книга – самоучитель, с помощью которого вы можете создать иллюстрированный путеводитель по собственной жизни и с его помощью увидеть, каким законам она подчиняется.

В этой книге нет готовых ответов. В ней есть вопросы, наглядные примеры, простые и практичные методики. С их помощью вы:

- Сможете добавить в свою жизнь динамики и реализуете изменения, о которых до сих пор только мечтали.
- Найдете свой путь в жизни.
- Поймете, что делать в конкретной жизненной ситуации и как жить дальше.
- Сможете наладить отношения в семье и с близкими (герои книги Вася и Лиза вам в этом помогут:)).
- Сможете преодолевать кризисы и выходить из конфликтов без потерь.
- Уберете из жизни все лишнее и раздражающее.
- Лучше поймете себя и людей.
- Выйдете на новый уровень успеха.

Предупреждение:

Посмотрите внимательно на приведенный выше список. Все это может стать реальностью вашей жизни. Но для этого придется поработать и выполнить целый ряд заданий.

Они не сложные. Но потребуют от вас внимания, честности и глубины.

Эта книга написана на основе системы визуального мышления Дэна Роэма, который активно и успешно применяет ее для бизнес-анализа. Опираясь на систему Дэна, автор этой книги Михаил Казанцев создал собственную систему для анализа и изменений жизненных ситуаций. Системы Михаила и Дэна во многом похожи. Но в них есть и существенные различия. В системе Михаила учитывается то, что наши жизненные ситуации наполнены эмоциями, межличностными взаимодействиями и субъективностью.

Естественно, авторы не утверждают, что визуальный анализ – это единственный способ понять, что такое ваша жизнь и как ее изменить. Но он очень хорош на практике, потому что прост, доступен для понимания и применения без помощи партнера, тренера, коуча. Помимо этого, визуальные инструменты помогают сформировать объемное видение ситуации, учесть огромное количество взаимосвязей и найти совершенно неочевидные на первый взгляд закономерности и решения.

Почему процветание, счастье и успех – это ситуация, а не состояние

Что такое ситуация, из чего она состоит и почему так сильно влияет на нашу жизнь?

В книге «Процветание. Пять элементов счастья», которая является первой в серии книг о нестандартном подходе к процветанию и счастью, мы показали, как личностные особенности (познавательные фильтры, система убеждений, базовые компоненты характера) и привычные стратегии взаимодействия с людьми влияют на вашу жизнь и ее качество. Достаточно ли этого набора для того, чтобы описать причины, по которым вы живете так, а не иначе? Долгое время считалось, что достаточно. Однако в конце первой трети XX века великий психолог Курт Левин обратил внимание на третий фактор, имеющий огромное влияние на жизнь людей. Этот фактор – ситуация.



Рис.1 Ситуация – третье измерение вашей жизни

Исследования ситуаций и их влияния на поведение людей были продолжены американскими социологами и психологами в 50—60-х годах XX века. Они выяснили, что ситуация оказывает необычайно мощное и совершенно незаметное для человека воздействие на его поведение, эмоции и мысли.

Давайте посмотрим, что такое ситуация. На настоящий момент не существует общепризнанного определения этого слова. Однако мы все употребляем его в обыденной речи. Давайте разберемся, что мы имеем в виду под ситуациями.

Наша жизнь течет непрерывно. Нас окружают различные люди и предметы. Люди совершают различные действия, во-

круг нас и с нами происходят события. Где же здесь ситуация? Она только у вас в голове!

На самом деле она не одна. Мы постоянно находимся в нескольких ситуациях, отличающихся друг от друга по важности, масштабу, напряженности. Наш мозг обладает способностью объединять объекты и события в группы, выделяя главное на фоне того, что он считает малозначимым.



Рис. 2 Фон и фигура у каждого свои.

Этот факт был открыт немецкими психологами Максом Вертгеймером, Вольфгангом Кёлером и Куртом Коффкой еще в начале XX века. Они ввели понятия гештальта, фона и фигуры. Фигура – это то, что ваше внимание выделя-

ет из общего фона, который вы воспринимаете. Например, вспомним первый фильм трилогии «Матрица». Нео идет с Морфеусом по улице, которая полна одинаково одетых людей. Внимание Нео рассредоточено, ему не на чем сфокусировать его. Внезапно в толпе появляется эффектная блондинка в красном платье. Все внимание Нео без остатка переключается на нее. Окружающий мир для него исчезает. Естественно, это исчезновение происходит только в восприятии Нео. Но это меняет его реальное поведение.

Это ключевой момент. Ситуация существует в восприятии человека. Вы, чаще всего абсолютно бессознательно, формируете ее с помощью своего внимания. Эту субъективную виртуальную природу восприятия ситуации мы будем анализировать подробно далее.

Какие-то события, люди, обстоятельства, воспоминания связываются для вас в некое единое целое. Это целое начинает обладать свойствами сложной системы и жить своей жизнью.

Это отражено даже в нашем языке. Мы часто говорим, что ситуация «развивается» или «стабилизировалась», как будто она обладает возможностью самостоятельно что-то делать. Очень часто мы, не замечая этого, даже одушевляем ситуацию. Например, говорим «меня преследует одна и та же ситуация», или «ситуация заставляет меня поступить именно так», или «эта ситуация загнала меня в угол». Обратите внимание на то, что в этих устойчивых выражениях ситуацию

наделяют волей и властью, способной подчинить себе даже сильную личность.



Рис. 3 Ситуация живая и изменчивая.

Ситуация ведет себя как динамическая система. Она возникает, развивается, завершается, переходит в другую. Важным является то, что, находясь в ситуации, вы испытываете ее воздействие вне зависимости от того, активно вы действуете или проявляете пассивность.

Давайте рассмотрим, из чего обычно состоит ситуация.

В нее могут входить:

- Люди
- Предметы
- Процессы

- Интересы
- Взаимодействия
- Ценности
- Убеждения
- Эмоции
- Память и история
- Обстоятельства
- Обязательства и т. п.

В следующей главе мы рассмотрим, как ситуация подчиняет себе разных людей и заставляет их действовать определенным образом, вне зависимости от их желания, на конкретном примере.

Ситуация как иллюзия. Почему не существует объективных ситуаций?

Давайте в качестве примера рассмотрим анекдотический случай.

Полицейский идет по улице. Внезапно из дома, к которому он подходит, выскакивает молодая женщина с искаженным лицом и огромным кухонным ножом в руке. Она что-то бессвязно кричит и бежит прямо на полицейского.



Рис. 4 Ситуация глазами прохожего. Его восприятие автоматически выделяет в ситуации главное.

Так эту ситуацию увидит прохожий. Для него в ней при-

сутствуют два участника: полицейский и молодая женщина. Каждый из них что-то делает: полицейский спокойно идет, женщина бежит и кричит. В ситуации присутствует привлекающий внимание предмет, который, благодаря убеждениям прохожего, придает определенное значение этой ситуации. Прохожий может испытать эмоции и автоматически делает предположение о том, какие эмоции испытывают остальные участники ситуации. Например, он может предположить, что полицейский будет слегка испуган и сильно удивлен, а женщина агрессивна. Исходя из своего жизненного опыта и картины мира, прохожий сможет предсказать дальнейшее развитие ситуации. Например, он предположит, что полицейский начнет убегать от женщины, или попытается ее обезоружить, или начнет стрелять в нее. Все эти процессы происходят моментально и помимо сознания прохожего. Большинство ситуаций в вашей жизни вы так и оцениваете: автоматически и бессознательно.

Самое забавное произойдет, если мы посмотрим на эту ситуацию с точки зрения других участников.

Молодая женщина только что отправила своего сынишку в школу и занялась приготовление обеда. Вдруг ее любимая собака неожиданно и ловко стянула со стола кусок мяса и выскочила за дверь. Она не побежала на улицу, а шмыгнула на задний двор. Но хозяйка не видела этого собачьего маневра и выбежала на улицу.

Женщина рванулась за собакой с ножом в руках, так как

под действием сильных эмоций просто забыла о нем. Выско-
чив на улицу, она пробежала несколько шагов, возмущен-
но крича все, что она думает о своем питомце, и нос к но-
су столкнулась с полицейским, которого сначала даже не за-
метила. Все ее внимание было направлено на поиск собаки
с куском мяса в зубах.



Рис. 5 Ситуация глазами женщины. Все окружающее, включая полицейского, в тумане. Главное – найти собаку с мясом!

С точки зрения женщины, ее поведение абсолютно оправданно и логично. А вот поведение полицейского вызовет у нее или удивление, или возмущение. Если полицейский начнет убегать от нее, она удивится. Если он попытается ее остановить, обезоружить или тем более достанет пистолет, это вызовет у нее возмущение и агрессию. С ее точки зре-

ния, она спасала семейный обед, а кто-то посмел ей в этом помешать.

Полицейский не просто спокойно шел по улице. Он размышлял о разговоре со своей родственницей из Израиля. Она жаловалась ему по скайпу на участившиеся случаи нападения террористов с холодным оружием на прохожих. Думая об этом, он подходил к небольшому дому, когда неожиданно из него выскочила разъяренная женщина с ножом в руках. С учетом информации, о которой он размышлял, полицейский бессознательно квалифицировал ситуацию как опасную для себя. Дальнейшее поведение полицейского зависит от того, насколько навыки поведения в экстремальных ситуациях были им отработаны ранее.



Рис. 6 Ситуация глазами полицейского. Он также автоматически фокусирует внимание на том, что для него важно.

Я показал вам простейшую ситуацию, в которой участвуют три человека. Сразу можно заметить, что ситуация у них хоть и одна, но для каждого из них она является уникальной и имеет абсолютно различный смысл и последствия.

Это свойство ситуаций описывает теорема Томаса. Она очень пригодится вам для анализа ситуаций и поиска путей их решения.

Магия теоремы Томаса: как то, во что вы верите, становится вашей реальностью

Теорема Томаса гласит: «Если человек определяет какую-либо ситуацию как реальную для себя, ее последствия становятся для него реальными».

На первый взгляд формулировка теоремы не представляет из себя чего-нибудь экстраординарного. Однако давайте присмотримся повнимательнее.

Первый важный вывод. Согласно теореме Томаса, ситуация – это абсолютно субъективная категория. Человек определяет что-то как ситуацию и делает это чаще всего абсолютно бессознательно. Это приводит к тому, что разные люди, оказавшись в одних и тех же обстоятельствах, воспримут их как совершенно разные ситуации. А некоторые из них не увидят в тех же обстоятельствах никакой отдельной ситуации.

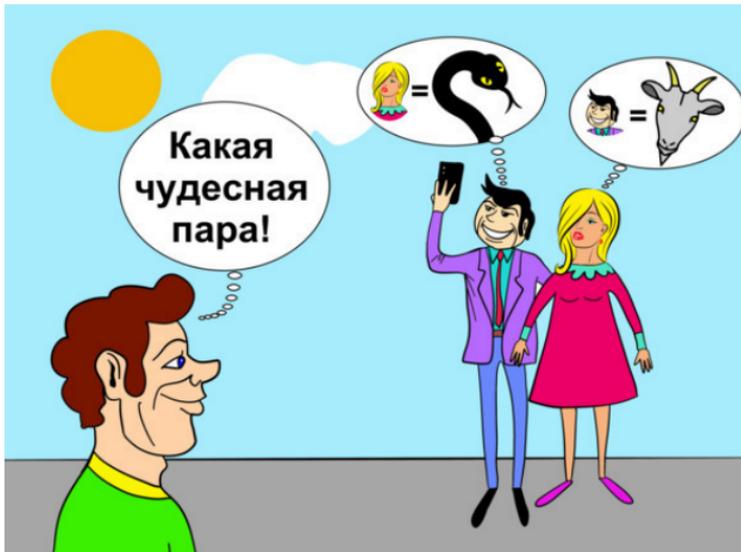


Рис. 7 Восприятие 100% субъективно.

Давайте посмотрим на наш пример с полицейским и женщиной с ножом. Очевидно, что они воспринимают ситуацию абсолютно по-разному. При этом они являются единственными ее активными участниками (помимо собаки). Кроме того, они будут по-разному определять «границы ситуации». Для женщины ситуация начинается в тот момент, когда собака крадет мясо. И в начале ситуации для нее собака является главным действующим лицом. Для полицейского ситуация начинается только в момент, когда перед ним оказывается женщина с ножом.



Рис. 8 Границы и ключевые моменты ситуации для женщины и полицейского. (В случае, если полицейский застрелит женщину).

Для женщины в этой ситуации главное – актуальное действие, а именно – похищение мяса. А вот восприятие ситуации полицейским определяется недавним разговором с родственницей.

Второй важный вывод. Каждый из участников ситуации наделяет ее своим смыслом. Это приводит к тому, что людям очень сложно установить общее понимание ситуации и договориться о чем-либо друг с другом без приложения специальных усилий. Огромное количество проблем во взаимодействии и конфликтах между людьми возникает именно по этой причине.

Рекомендация:

Для того чтобы избежать непонимания и конфликтов с теми людьми, которые вовлечены в ваши ситуации, пожалуйста, выясняйте, как они эту ситуацию воспринимают. И рассказывайте им о своем восприятии. Это поможет избежать многих препятствий на пути достижения ваших целей.

Пример 1:

Молодая семья с ребенком. Муж очень долго задерживается на работе, часто ездит в командировки, берет работу на дом. Жена интерпретирует эту ситуацию как проявление мужем нежелания заниматься семейными делами и уделять ей с ребенком внимание. С точки зрения мужа, он совершает героический поступок ради своей семьи. Он поставил себе задачу в течение полутора лет заработать на новый дом. Жене он об этом не сказал, поскольку решил сделать ей сюрприз. Разность в восприятии ситуации приведет к реальным последствиям. Начнутся ссоры, взаимные обвинения, эмоциональное охлаждение и т. д. вплоть до развода.

Третий вывод. Ситуация влияет на нас вне зависимости от того, являются ли обстоятельства и элементы ситуации реальными или они существуют только в нашем представлении.

Пример 2:

Некий авторитетный в IT-кругах блогер публикует в твиттере пост о том, что Стив Джобс не умер, а был перевезен

в буддийский монастырь на Тибете. Монахи сумели вылечить его, он прошел курс глубоких медитаций и возвращается к управлению компанией Apple. Блогер выдумал это сообщение. Ничего из этого в действительности не происходило. Однако если у него действительно серьезная репутация, то его сообщение вызовет реальные последствия. Изменится курс акций Apple, кто-то заработает, а кто-то потеряет деньги на бирже, масса людей испытает сильные эмоции, начнет обсуждать эту тему. Огромное количество людей, больных раком, начнут искать адрес монастыря на Тибете и отказываться от современных методов лечения... И все это – реальные последствия нереальной ситуации.

Рекомендация:

Если вам кажется, что вы находитесь в какой-либо ситуации, которая требует от вас действий, проверьте, пожалуйста, на чем базируется ваше восприятие этой ситуации. Если обнаружится, что вы основываетесь на слухах, непроверенной информации или эмоциях, пересмотрите ситуацию заново. Вам стоит критически осмыслить собственное восприятие ситуации и того, из каких элементов вы ее сконструировали.

Если переходить от общих законов ситуации к их практическому применению, стоит принять во внимание, что ситуационный подход – это возможность посмотреть на себя, свое окружение и жизнь в целом и в динамике. Такой подход

очень продуктивен. Наша жизнь – это сложная система. Основным свойством системы является то, что она не сводится к сумме частей, ее составляющих. Вы можете прекрасно знать все отдельные элементы вашей ситуации. Но до тех пор пока вы не построите из этих элементов целостную модель, вы никогда не увидите общей картины и тем более не поймете ее внутренних закономерностей. Это подобно тому, как вы, разглядывая по отдельности элементы сложного пазла, не можете представить себе, что изображено на нем, до тех пор, пока не соберете их в единое целое.

Чем состояние отличается от ситуации

Очень важно различать такие понятия, как состояние и ситуация. К сожалению, в нашей культурной традиции такие понятия, как успех, достижения, счастье, трактуются как состояния. Именно в таком виде они описываются в большинстве книг известных «гуру» и бытуют в общественном сознании. Здесь вспомним наши русские народные сказки, которые во многом определяют наше коллективное бессознательное. Герои, преодолев препятствия, получают «заветный приз» – женятся друг на друге. И дальше сказка «подсовывает» нам мину замедленного действия. Она утверждает, что герои «живут долго и счастливо». Тем самым сказка превращает достигнутый успех в неизменное состояние. Любой здравомыслящий человек понимает, что это невозможно, нежизненно и просто нелогично.

Во многом психологические ловушки, связанные со словом «успех», определяются его происхождением. Сейчас это существительное. Оно статично и неподвижно. Однако природу этого слова (и этого явления) можно понять, если заглянуть в историю его происхождения. У существительного «успех» был свой прародитель-глагол. К сожалению, он не сохранился до наших дней в разговорной речи. Это был глагол «спеть». Он означал «стремиться», «двигаться», «спе-

шить», «развиваться», «созреть», «преуспевать». Великолепный набор действий, которые являются необходимыми для достижения и поддержания успеха. Ибо успех – это процесс, который имеет свое начало, кульминацию и конец. Быть успешным – значит двигаться от одного успеха к другому, уметь поддерживать процесс достижений. А также – просто уметь жить, не концентрируясь только на успехе.

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.