

РАЙАН

ХОЛИДЕЙ



ЭГО – ЭТО ВРАГ

# Райан Холидей

## Эго – это враг

### Серия «МИФ Саморазвитие»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62972502](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62972502)*

*Райан Холидей. Эго – это враг: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-00169-201-0*

### Аннотация

Бытует мнение, что препятствия на пути к полноценной успешной жизни возникают вовне – во внешнем мире. Но в действительности самый опасный враг находится внутри – это наше эго. На любом этапе нашей жизни именно эго становится помехой. Райан Холидей на примерах известных людей рассказывает, как, обуздав свое эго, можно достичь самого высокого уровня власти и успеха. Взяв на вооружение уроки, стратегии и тактики, описанные в ней, вы освободитесь для решения тех задач, которые перед собой ставите. *На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Мучительный пролог	9
Введение	18
Часть I. Стремление	29
* * *	29
Для всего, к чему вы стремитесь, это – это враг	30
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Райан Холидей

## Эго – это враг

*Издано с разрешения Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC и Anna Jarota Agency*

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.*

© Ryan Holiday, 2016

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



*Не верьте, будто тот, кто стремится утешить вас, безмятежно существует среди простых и тихих слов, которые иногда несут вам*

*благо. У него тоже много трудностей и печали, и его жизнь сильно отстаёт от вашей. Будь иначе, он никогда бы не сумел подобрать эти важные для вас слова.*

*Райнер Рильке, поэт-модернист XX века*

Райан Холидей – один из самых тонких мыслителей своего поколения, а эта книга – лучшее его произведение.

*Стивен Прессфилд, автор бестселлера «Война за креатив»<sup>1</sup>*

Комик Билл Хикс сказал, что мир заражен воспаленными эго. В книге «Эго – это враг» Райан Холидей выписывает нам рецепт: смирение. Книга набита историями и цитатами, которые помогут вам перестать создавать себе проблемы. Начинаете ли вы впервые или, наоборот, решаете начать все заново – вам есть что почерпнуть из этой книги.

*Остин Клеон, автор книги «Кради как художник»<sup>2</sup>*

Я хотел бы, чтобы эту книгу прочитал каждый спортсмен, честолюбивый лидер, предприниматель, мыслитель и деятель. Райан Холидей – один из самых перспективных молодых писателей своего поколения.

*Джордж Равелинг, баскетболист, тренер, член Зала славы*

---

<sup>1</sup> Прессфилд С. Война за креатив. Как преодолеть внутренние барьеры и начать творить. М.: Альпина Пабlishер, 2016. *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Клеон О. [Кради как художник. 10 уроков творческого самовыражения](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. *Прим. ред.*

Каждый день я вижу токсичное тщеславие эго, и меня не перестает удивлять, насколько часто оно уничтожает многообещающие творческие устремления. Прочитайте эту книгу, прежде чем оно уничтожит вас, проекты и людей, которых вы любите. Это так же необходимо, как соблюдать режим или правильно питаться. Идеи Райана бесценны.

*Марк Эко, дизайнер одежды (бренд Ecko), основатель молодежного социального медиа Complex*

У меня не так много правил в жизни, но одно я никогда не нарушаю: если Райан Холидей пишет новую книгу, я читаю ее, как только удается ее достать.

*Брайан Коппельман, сценарист, кинорежиссер, продюсер (фильмы «Тринадцать друзей Оушена», «Миллиарды» и др.)*

Нам часто говорят, что для достижения успеха необходима уверенность в себе. Райан Холидей оспаривает такое предположение с бодрящей прямоотой. Он подчеркивает, что мы можем сформировать в себе уверенность, стремясь достигнуть большего, нежели собственный успех.

*Адам Грант, автор бестселлеров «Оригиналы» и «Брать или отдавать?»<sup>3</sup>*

---

<sup>3</sup> Грант А. Оригиналы. М.: АСТ, 2019; Грант А. [Брать или отдавать? Новый взгляд на психологию отношений](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. Прим. ред.

У философии дурная репутация, но Райан Холидей возвращает ее на надлежащее место в нашей жизни. Эта книга, наполненная незабываемыми историями, стратегиями и уроками, идеально подходит всем, кто пытается что-то делать и чего-то добиться. Не будет преувеличением утверждение, что после ее прочтения вы уже никогда не сядете за работу так, как делали это раньше.

*Джимми Сони, автор книги Rome's Last Citizen («Последний гражданин Рима»)*

Я бы хотела вырвать все страницы и наклеить вместо обоев, чтобы постоянно иметь перед глазами напоминание о смирении и работе, необходимой для истинного успеха. На полях своего экземпляра я раз за разом делала одну и ту же пометку: «Блеск!..ение этой книги вернуло меня к смирению и упорному труду, необходимым для победы.

*Чандра Кроффорд, олимпийская чемпионка 2006 года в лыжном спринте*

Сегодня, когда все гоняются за мгновенным вознаграждением, искажена сама идея успеха: многие считают, что путь к их целям линеен. Как бывшая профессиональная спортсменка я скажу вам: этот путь совсем не прямой. Он состоит из поворотов, изгибов, взлетов и падений, он требует, чтобы вы погрузились в работу целиком. Своей книгой Райан Холидей попадает в самую точку, напоминая, что подлинный

успех заключается в путешествии и процессе обучения. Жаль, что такого сокровища не было у меня, пока я играла.

*Лори «Молния» Линдси, полузащитник в женской сборной США по футболу*



# Мучительный пролог

Эта книга об эго, но не лично обо мне. Я собираюсь ответить на вопрос, о котором вынужден думать, чтобы не быть лицемером: кто, черт возьми, я такой, чтобы писать об этом?!

Моя история не особо важна для уроков, которые будут описаны дальше, но я хочу кратко коснуться ее, чтобы задать определенный контекст. Я сталкивался с эго на всех стадиях своей короткой жизни. Устремление. Успех. Неудача. И снова, и снова, и снова.

Когда мне исполнилось девятнадцать, я почувствовал поразительные возможности, способные изменить жизнь, и бросил колледж. Наставники бились за мое внимание, поскольку видели во мне перспективного протеже. Успех пришел ко мне быстро, когда я был еще *ребенком*.

Я стал самым молодым руководителем в агентстве по работе с талантами в Беверли-Хиллз. На мне были контракты и контакты со множеством рок-групп. Я консультировал по книгам, которые продавались миллионами и авторы которых создавали собственные литературные жанры. В двадцать один я стал специалистом по стратегии для American Apparel, одного из самых популярных брендов в мире моды. Вскоре я занял в этой компании пост директора по маркетингу.

К двадцати пяти я выпустил первую книгу со своим лицом на обложке; издание немедленно стало дискуссионным бестселлером. На телевидении захотели сделать шоу о моей жизни. Следующие несколько лет принесли мне целую коллекцию атрибутов успеха: влияние, стабильную и престижную работу, авторитет, возможности, деньги и даже некоторую скандальную известность. На основе этих активов я позднее создал небольшую компанию, стал работать с хорошо известными платежеспособными клиентами и выполнять заказы, которые позволяли мне выступать на конференциях и модных мероприятиях.

Успех вызывает искушение приврать, сгладить углы, уменьшить значение элементов везения и приправить все это какой-то мифологией. Вы знакомы с подобными искрящими повествованиями о геркулесовой борьбе за величие наперекор всему. В них непременно будут и сон на полу, и разрыв с родителями, и страдания из-за амбиций. В рассказах такого рода талант замещает вашу личность, а достижения предстают вашей главной ценностью. Однако подобные истории никогда не бывают честными или полезными.

В перечисленных мной успехах многое весьма удобно пропущено. Вы не прочли о стрессах и искушениях; катастрофичные падения и тошнотворные ошибки – все ошибки!..стались на полу монтажной комнаты, так как не вошли в итоговый вариант ролика. И у меня были времена, которые сейчас я предпочел бы не вспоминать и не обсуждать:

уважаемый мной человек устроил мне публичное освежаение. Я оказался настолько раздавлен, что даже попал на скорой в больницу. Я потерял самообладание и объявил начальнику, что с меня хватит и я возвращаюсь учиться. Бестселлер оказался однодневкой: в лидерах продаж книга продержалась всего неделю. На автограф-сессию явился *один* человек. Компания, которую я построил, разлетелась на куски, и ее пришлось воссоздавать. Причем дважды. И это только некоторые из моментов, которые я опять изящно отредактировал.

Я только что нарисовал более полную картину – и это по-прежнему всего лишь часть жизни. Хотя теперь задан более правильный тон – как минимум более правильный для этой книги: амбиции и достижения соседствуют с невзгодами.

Я не из тех, кто верит в чудеса и озарения. Один момент не способен в корне изменить человека. Таких поворотных, значимых моментов обязательно бывает много. В течение примерно шести месяцев 2014 года в моей жизни все эти события происходили подряд.

American Apparel, компания, в которую я вложил столько усилий, оказалась на грани банкротства: миллионные долги превратили ее из уважаемого бренда в собственную тень. Основателя American Apparel, которым я восхищался с юности, совет директоров бесцеремонно выставил за дверь. Этих людей он сам когда-то взял на работу, а после бесславной отставки был вынужден ночевать у старого друга на диванчике.

Я имел неплохой доход в агентстве по работе с талантами, но история повторилась: клиенты настойчиво требовали денег. Так исчерпались мои взаимоотношения еще с одним патроном.

Я опирался на этих людей, строил вокруг них жизнь. Я смотрел на них снизу вверх и учился у них. Их стабильность – финансовая, эмоциональная, психологическая – была для меня не просто чем-то само собой разумеющимся. Она составляла основу моего существования и самооценки. Однако все казавшееся незыблемым и неистребимым одно за другим взрывалось прямо на глазах.

Колеса отрывались от земли – во всяком случае, именно такими были ощущения. Желая всем существом быть похожим на кого-то, невозможно в один миг осознать, что на самом деле быть таким *не надо*. Подобная мысль бьет под дых, вызывает шок, и к этому нельзя быть готовым.

Подобное разрушение не обошло и меня. Проблемы, которыми я пренебрегал всю жизнь, начали возникать или активизироваться именно в момент, когда я меньше всего мог себе это позволить.

Несмотря на достигнутые успехи, я снова оказался в городе, где когда-то начинал. Я был переутомлен и перегружен, большую часть с трудом заработанной свободы приходилось обменивать на деньги и острые ощущения: сказать им нет казалось невозможным. Нервы были настолько истрепаны, что приступы безудержной ярости начинались от малейшего

напряжения. Работа, которая всегда давалась легко, превратилась в мучение. Рухнула вера и в себя, и в других людей. Обвалилось качество жизни.

Однажды я вернулся домой из долгой поездки и обнаружил, что нет связи с интернетом.

Паника тут же обрушилась лавиной: *«Если я не отправлю эти электронные письма... Если я не отправлю эти электронные письма... Если я не отправлю эти электронные письма... Если я не отправлю эти электронные письма...»*

Вы считаете, что заняты тем, чем положено. Общество вознаграждает вас за это. Но вдруг девушка, которую вы уже видели своей женой, бросает вас, потому что вы не тот человек, кого она полюбила, – вы не тот, каким были раньше. Как такое возможно? Способны ли вы избавиться от ощущения, что еще вчера стояли на плечах гигантов, а сегодня вам надо выбраться из-под руин и начать собирать целое из груды обломков?

В том факте, что я трудоголик, был единственный плюс. Он и заставил меня смириться с собственным трудоголизмом. Я осознал: мои увлечения и качества, которые рано привели к успеху, имеют свою цену. Подобное происходит и с другими людьми. Дело не столько в объеме работы, которую было необходимо проделать для достижения высоты, – дело в непомерной роли, которую она играла в ощущении моего «я». Я оказался в ловушке собственных мыслей. Оказалось, я бесконечно кручу колесо боли и разочарования,

и хорошо бы теперь выяснить, почему я это делаю, – разумеется, если я не хочу сломаться.

Как исследователь и писатель я много лет изучал историю и бизнес. И, как обычно бывает при длительных наблюдениях, у меня начали возникать универсальные вопросы. Главным увлекавшим меня предметом оказалась тема эго.

Нельзя сказать, что я не был знаком с эго и его влиянием. Перед событиями, о которых я только что рассказал, я изучал вопрос почти год. Однако полученный болезненный опыт сместил предмет моего интереса в центр внимания; раньше я не мог представить ничего подобного.

Передо мной предстали негативные последствия эго, причем не только лично во мне или на страницах истории, но и у друзей, клиентов и коллег (а некоторые из них занимали очень высокое положение в своих сферах). Людям, которыми я восхищаюсь, их эго стоило сотни миллионов долларов. Как мифологический Сизиф, из-за своего эго они никак не могли приблизиться к вожаемым целям. И вот я сам заглянул в эту пропасть.

Через несколько месяцев я набил на правом предплечье: «Ego is the enemy» – «Эго – это враг». Не знаю, откуда взялись эти слова; возможно, давным-давно я их где-то прочитал. Но они сразу же стали источником и утешения, и руководства. Татуировка на левой руке (почерпнутая из столь же неясного источника) гласит: «The obstacle is the way» – «Пре-

пятствие как путь»<sup>4</sup>.

Эти две фразы я перечитываю по многу раз каждый день; я делаю это, принимая решения. Я не могу не видеть их, когда плаваю, медитирую, пишу, выбираюсь из душа утром. Они обе увещевают – заклинают!..ея выбрать верный курс фактически в любой ситуации.

Я написал эту книгу не потому, что достиг какой-то мудрости, и не потому, что считаю себя достойным проповедовать. Просто мне не хватает подобной книги в поворотные моменты собственной жизни. Передо мной, как и перед каждым, периодически встают самые важные вопросы: кем быть, каким путем пойти? («*Quod vitae sectabor iter*»<sup>5</sup>.) Я счел эти вопросы вечными и универсальными, поэтому попытался опираться в этой книге на философию и примеры из истории, а не на личный опыт.

Историческая литература полна рассказов об одержимых гениальных фантазерах, которые с почти иррациональной силой переделывают мир. Однако я заметил, что реальную историю творят люди, на каждом шагу побеждающие свое эго: они отказываются от света прожекторов, ставят достижение цели выше стремления к признанию. Моим методом изучения и усвоения историй стал их пересказ.

---

<sup>4</sup> Под таким названием вышла еще одна книга Райана Холидея. См.: Холидей Р. [Препятствие как путь](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. *Прим. ред.*

<sup>5</sup> «Как мне выбрать жизненный путь» (лат.). Цитата из эклоги древнеримского поэта Авсония (ок. 310 – ок. 394). Перевод М. Л. Гаспарова. *Прим. пер.*

На эту работу, как и на другие мои книги, сильно повлияли философия стоиков и фактически все великие классические мыслители.

Я много заимствую у них, когда пишу, но также опираюсь на них в собственной жизни. И если что-нибудь в этой книге окажется вам полезным, то причиной буду не я, а они.

Оратор Демосфен говорил: понимание – начало доблести, мужество – ее исполнение. Прежде всего мы должны по-новому посмотреть на себя и на мир. Затем надо бороться за то, чтобы стать и оставаться другими, – это самая трудная часть. Я не настаиваю на подавлении и сокрушении каждой крупики эго в своей жизни. Я даже не утверждаю, что это вообще можно сделать. Это всего лишь напоминания, моральные истории для поощрения наших лучших устремлений.

В «Этике» Аристотель сравнивает человека с кривым деревом: опытный садовник медленно прилагает к деформированному участку давление в противоположном направлении, по сути, выгибая его до прямоты<sup>6</sup>. Разумеется, спустя пару тысячелетий Кант фыркнул: «Из столь кривого дерева, из какого сделан человек, нельзя сделать ничего совершенно прямого»<sup>7</sup>. То есть, возможно, мы никогда не сможем стать идеально прямыми, но мы можем стремиться стать *прямее*.

---

<sup>6</sup> «От этой нашей склонности мы должны себя отвлекать в противоположную сторону, и если мы удалимся насколько возможно от нашей ошибочной природной склонности, то достигнем середины; того же самого придерживаются садовники, желающие выпрямить кривое дерево». Перевод. Э. Л. Радлова. *Прим. пер.*

<sup>7</sup> В эссе «Идея всеобщей истории во всемирно-гражданском плане». *Прим. пер.*



Всегда приятно ощущать себя особенным, наделенным редкими способностями или вдохновением. Но цель этой книги в другом. Я попытался организовать ее таким образом, чтобы вы оказались там же, где и я по завершении работы. То есть чтобы вы стали меньше думать о себе. Я надеюсь, вы меньше станете вкладываться в истории о собственной уникальности и в результате освободитесь для решения тех задач, которые вы ставите перед собой.

# Введение

*Главный принцип: ты не должен дурачить самого себя.*

*А себя одурачить как раз проще всего.  
Ричард Фейнман, нобелевский лауреат по физике*

Возможно, вы юны и амбициозны, молоды и переживаете сложные времена. Не исключено, что вы заработали миллион или даже два, заключили первую сделку, вас выбрали в какую-то элитную группу или вы просто уже настолько успешны, что вам хватит полученного на оставшуюся жизнь. Возможно, вы были ошеломлены, узнав, насколько пусто наверху и что вам вменяется вести других через кризис. Допустим, вас только что уволили и вы только что достигли дна.

Кем бы вы ни были и что бы вы ни делали, ваш злейший враг уже живет внутри вас. Это ваше эго.

«Да это не про меня, – думаете вы. – Никто никогда не называл меня эгоцентристом». Может быть, вы считаете себя вполне уравновешенным человеком. Но для людей с амбициями, талантами, импульсами и потенциалом неотъемлемая часть жизни – эго. То же самое, что превращает нас во многообещающих мыслителей, творцов, предпринимателей, делает нас уязвимыми перед этой стороной психики.

Это не книга об эго, как его понимал доктор Фрейд. Великий психоаналитик любил такую аналогию: наше эго – это

всадник на лошади. Бессознательные влечения – это оседланное парнокопытное, а эго пытается им управлять. Современные психологи называют эгоистом (эгоманьяком) человека, опасно сфокусированного на себе и пренебрежительного относящегося к другим. Приведенные определения вполне верны, однако за пределами медицины не особо ценны.

То, о чем мы говорим, обычно определяют менее официально: эго – это нездоровая вера в собственную важность. Высокомерие. Зацикленные на себе амбиции. Именно таким смыслом слова «эго» мы и будем оперировать в этой книге. Эго – это вздорный капризный ребенок внутри каждого из нас. Он предпочитает добиваться желаемого, пробиваясь через что угодно или наступая на тех, кто мешает на пути. Жажда быть *лучше*, чем диктует разумная потребность, жажда *признания* за ее рамками – это эго. Это ощущение превосходства и самоуверенность, выходящие за границы уверенности в себе и таланта.

Эго – это настолько раздутое представление о себе и мире, что окружающая реальность начинает искажаться. Когда, как объяснял американский футболист и тренер Билл Уолш, «упорство становится упрямством, а уверенность в себе – высокомерием и безрассудством». Это и есть то эго, которое, по словам английского прозаика Сирила Коннолли, «засасывает нас, как закон гравитации».

Такое эго становится врагом того, чего вы желаете, и то-

го, что у вас есть. Овладения каким-нибудь мастерством. Настоящего творческого озарения. Хорошей работы с другими людьми. Создания лояльности и поддержки. Долголетия. Повторения и поддержания успеха. Оно отвергает выгоды и возможности. Оно магнит для врагов и ошибок. Сцилла и Харибда.

Большинство из нас не являются патологическими эгоистами, но эго лежит в основе почти всех мыслимых проблем и помех – от «почему мы не можем выиграть» до «почему нам нужно выигрывать все время и за счет других». От «почему у нас нет того, что нам хочется» до «почему, получив то, чего нам хочется, мы не чувствуем себя лучше».

Мы обычно не рассматриваем ситуацию с такой точки зрения. Мы считаем, что в наших проблемах виновато что-то или кто-то (чаще всего другие люди). Мы – тот самый больной, что не ведает причины болезни, как выразился тысячи лет назад поэт Лукреций. Особенно эго вредит успешным людям: они не могут увидеть, как эго мешает им, поскольку замечают только уже сделанное. Эго подрывает, а то и сводит на нет усилия, направленные на достижение любой цели – большой и маленькой.

Миллиардер и многолетний руководитель корпорации ИТТ Гарольд Дженин сравнивал эгоизм с алкоголизмом: «Эгоист не спотыкается, сбивая вещи со стола. Он не бормочет и не пускает слюни. Но он становится все более и более высокомерным, а некоторые люди, не зная, что под этим

скрывается, принимают такое высокомерие за чувство силы и уверенности в себе». Вы могли бы сказать, что они начинают ошибаться и в отношении себя, не осознавая, что заболели или что тем самым они убивают себя.

Если это – это голос, который вещает, что мы лучше, чем есть на самом деле, то можно утверждать: это препятствует истинному успеху, мешает прямой честной связи с окружающим миром. Один из первых участников содружества «Анонимные алкоголики» определил это как «сознательное *отделение*». От чего? Да от всего.

Это отделение проявляется огромным количеством способов. Мы не можем общаться с другими людьми, если возводим вокруг себя стены. Мы не можем улучшить мир, если не понимаем его или себя. Нельзя получить обратную связь, если мы неспособны прислушаться к внешним источникам или не заинтересованы в этом. Нельзя распознать или создать возможности, если не присмотреться к тому, что перед нами, – мы будем продолжать существовать в собственных внутренних фантазиях.

Если не оценить свои способности и *верно* не соотнести их с чужими, то у нас возникнет не уверенность в себе, а заблуждение. Как нам достучаться до других людей, мотивировать или возглавлять их, если у нас отсутствует связь с их потребностями, поскольку мы утратили связь даже с необходимым нам самим?

Мастер перформанса Марина Абрамович<sup>8</sup> формулирует это прямо: «Если вы начинаете верить в свое величие – это смерть вашего творчества».

Только одно удерживает эго: комфорт. Погоня за чем-то большим в спорте, искусстве или бизнесе часто ужасает – эго смягчает страх. Оно – бальзам для незащищенности. Заменяя рациональную сознательную часть нашей души самовосхвалением и самолюбованием, эго нашептывает нам то, что мы хотели бы слышать, причем делает это в подходящее время.

Однако все это временные меры с протяженными последствиями.

## **ЭГО БЫЛО ВСЕГДА. СЕЙЧАС ОНО ПООЩРЯЕТСЯ**

Сегодня наша культура раздувает пламя эго сильнее, чем когда бы то ни было. Никогда еще не было проще выступить и наслаждаться ощущением своей значимости. Мы можем хвастаться своими целями перед миллионами поклонников – раньше это делали только рок-звезды и лидеры культов. Мы можем следить за своими кумирами в Twitter, общаться там с ними, читать книги и публикации на сайтах,

---

<sup>8</sup> Марина Абрамович (род. 1946) – сербская художница, «бабушка современного перформанса». *Прим. пер.*

смотреть выступления на конференциях TED<sup>9</sup> – и перегружаться информацией, как никогда ранее (для всего этого существуют специальные мобильные приложения). Мы можем именовать себя генеральным директором собственной – существующей только на бумаге – компании. Можем публиковать любые новости в социальных сетях и принимать поздравления. Можем размещать статьи о себе в изданиях, которые раньше были объективной прессой. Некоторые из нас делают это чаще и в больших объемах, чем другие. Но это только вопрос степени.

Дело не только в изменившихся технологиях. Нас убеждают: прежде всего, надо верить в собственную уникальность. Нам предлагают масштабно мыслить и масштабно жить, запоминаться и отваживаться. Мы думаем, что для успеха необходимо какое-то смелое видение или какой-то всеобщий план: именно это, по идее, было у создателей вон той компании или чемпионской команды. (Было? Точно?) Мы видим в интернете и средствах массовой информации рискованных и успешных людей и вслед за ними устремляемся к собственным успехам, пытаюсь сформировать у себя правильное отношение, занять правильную позицию.

Мы интуитивно устанавливаем причинно-следственные связи, которых на самом деле нет. Мы предполагаем, что

---

<sup>9</sup> TED (Technology, Entertainment, Design) – американская организация, проводящая ежегодные конференции под слоганом «Идеи, стоящие распространения». *Прим. пер.*

признаки успеха – то же самое, что сам успех, и в этой наивности путаем побочный продукт с причиной.

Конечно, для некоторых людей эго срабатывало: многие вошедшие в историю мужчины и женщины были откровенно эгоистичны. Но у них случалось и множество неудач. И на деле гораздо больше, чем нам известно. Но наша культура поощряет бросать кости – играть в азартные игры, игнорируя ставки.

## ЭГО С ВАМИ ВСЕГДА

В любой момент времени человек находится на одной из трех стадий. Мы стремимся к чему-нибудь, пытаюсь оставить след во Вселенной. Либо мы достигли успеха – возможно, маленького, возможно, побольше. Или мы недавно потерпели неудачу (или терпим их постоянно). Большинство находится на этих стадиях динамично: стремится вперед, пока не преуспеет, преуспевает, пока не провалится или пока не устремится к большему, а после неудачи может вновь начать стремиться куда-то или преуспевать.

Эго – враг на каждом этапе этого пути. В определенной степени эго – враг создания, поддержания и восстановления. Когда все идет легко и быстро, это, может быть, и хорошо. Но во времена перемен и трудностей...

Именно поэтому в этой книге три части: «Стремление», «Успех», «Неудача».



Цель такой структуры проста: помочь подавить эго задолго до укоренения вредных привычек; заместить искушение смирением и дисциплиной (на подходе к успеху); воспитать силу и стойкость (чтобы не дать неудаче погубить вас, когда весь мир против). Структура этой книги поможет вам быть:

- скромными в устремлениях,
- добрыми при успехах,
- стойкими в неудачах.

Я не говорю, что вы не уникальны, что у вас нет ничего интересного, чтобы оставить след в истории. Я не намекаю даже, что нельзя раздвигать творческие границы, изобретать, чувствовать вдохновение или устремляться к действительно амбициозным переменам и новациям, — для этого в мире достаточно места. Но чтобы правильно это делать и принимать возникающие риски, нужен баланс. Как заметил один из отцов-основателей США, квакер-пацифист Уильям Пенн, если вокруг постоянно дуют сильные ветра, зданию нужен хороший фундамент.

## **И ЧТО ТЕПЕРЬ?**

Книга, которую вы держите в руках, основана на одном оптимистичном предположении: ваше эго не та сила, которую вы вынуждены подпитывать на каждом шагу. Эго можно управлять. Эго можно направлять.

В этой книге мы взглянем на таких людей, как Уильям Шерман, Кэтрин Грэм, Джеки Робинсон, Элеонора Рузвельт, Билл Уолш, Бенджамин Франклин, Велизарий, Ангела Меркель и Джордж Маршалл. Могли бы они добиться того, чего добились: спасти ненадежные компании, развить военное искусство, внести вклад в бейсбол, революционизировать атаку в американском футболе, противостоять тирании, храбро переносить несчастья, – если бы это оставило их неподготовленными и поглощенными собой?

По словам писателя и специалиста по стратегическому мышлению Роберта Грина, именно их чувство реальности и осознания мы должны принять, поскольку именно они стали основателями великого искусства, великой литературы, великого дизайна, великого бизнеса, великого маркетинга и великого лидерства.

Когда мы знакомимся с этими людьми, мы обнаруживаем, что они были осмотрительны и непоколебимо реалистичны. Не то чтобы кто-нибудь из них вообще был лишен эго. Но они знали, как его подавить, укротить и направить. Они великие, но скромные.

Погодите, но вот такой-то и такой-то отличались непомерным эго и были успешными. Что насчет Стива Джобса? Или Канье Уэста?

К таким примерам худшего поведения мы можем отнестись рационально. Однако никто не является действительно успешным *по той причине*, что блуждает в иллюзиях, ото-

рван от реальности или зациклен на себе. Даже если эти черты присущи каким-то популярным личностям, у них есть и другие качества: зависимость, плохое обращение (с собой и с другими), депрессия, одержимость. Когда мы изучим этих людей, то увидим: лучшее, что они делали, происходило в моменты, когда они обуздывали свои импульсы, расстройства и пороки. Человек может достичь предела возможностей, только освободившись от эго.

Именно поэтому мы познакомимся с такими личностями, как Говард Хьюз – младший, персидский царь Ксеркс, Джон Делореан, Александр Македонский, а также рассмотрим множество предостерегающих историй других людей, потерявших контроль над реальностью. На их примере будет понятно, каким рискованным может оказаться эго. За полученные дорогостоящие уроки они заплатили невзгодами и саморазрушением. Мы увидим, как часто даже самые успешные люди колеблются между смирением и эго и какие проблемы это вызывает.

Устранив эго, мы остаемся один на один с реальностью. Эго сменяется смирением, но это твердое смирение и уверенность в себе. Эго искусственно – уверенность в себе выдерживает нагрузки. Эго украдено – уверенность в себе заслужена. Эго самопровозглашено, его самодовольство – уловка. Уверенность готовится к трудностям – эго манипулирует. Это как разница между сильнодействующими и ядовитыми веществами.

Как вы увидите на следующих страницах, именно уверенность в себе превратила во время Гражданской войны ничем не примечательного и недооцененного генерала в главного воина и стратега Америки. Это подхватило другого генерала на высотах власти и влияния после той же войны и довело его до нищеты и бесславия.

Тихий, спокойный немецкий ученый превратился не просто в лидера нового типа, а в силу мира. Два других инженерных ума XX века, разные, но одинаково блестящие и смелые, закружились в шумихе и славе. Но потом их надежды разбило о скалы неудач, банкротства, скандала и безумия.

Один привел одну из худших команд в истории НФЛ к трем победам в Супербоулах, а потом сделал ее одной из доминирующих династий в игре. А бесчисленное множество других тренеров, политиков, предпринимателей и писателей преодолевали аналогичные препятствия лишь для того, чтобы неизбежно уступить первое место кому-то другому.

Некоторые учатся смирению. Другие выбирают эго. Кто-то готов к переменам в судьбе – положительным и отрицательным. Иные – нет. Что выберете вы? Кем станете?

Вы взяли эту книгу, потому что чувствуете (осознавая это или нет), что вам нужно найти ответ на вопрос.

Что ж, мы здесь; приступим.

# Часть I. Стремление

\* \* \*

Итак, у нас есть цель, вызов, новое начинание. Так начинается каждое путешествие, но слишком многие в итоге не достигают своей цели. Виновником чаще всего бывает эго. Мы вооружаемся фантастическими историями, считаем, что всё знаем, позволяем своей звезде гореть ярко и горячо – но лишь для того, чтобы выяснить, что все окончилось пшиком. И мы понятия не имеем почему. Это признаки эго, лекарством от которого являются смирение и чувство реальности.

# Для всего, к чему вы стремитесь, Эго – это враг

*Говорят, что он смелый хирург, рука которого не дрожит, когда он проводит операцию самому себе; и он часто столь же смел, как и тот, кто не боится стянуть таинственную вуаль самообмана, которая скрывает уродства его собственного поведения.*

*Адам Смит, английский экономист и мыслитель*

Примерно в 374 году до н. э. Исократ, один из самых известных учителей и риторов Афин, написал письмо молодому человеку по имени Демоник. Исократ был другом его недавно умершего отца и хотел дать осиротевшему юноше несколько советов. Они варьировались от практических до моральных и выражались в «благородных изречениях», как назвал их автор. По словам Исократ, они являлись «наставлениями на грядущие годы».

Демоник, как и многие из нас, был честолюбив, и Исократ писал, что путь амбиций может быть опасен. Ритор начал с сообщения, что более всего юноше к лицу «стыдливость, справедливость и скромность, ибо считается, что все это украшает нравственный облик молодого человека»<sup>10</sup>.

«Вырабатывай твердость характера», – наставлял Исо-

---

<sup>10</sup> «К Демонику». Все цитаты в переводе Э. Д. Фролова. *Прим. пер.*

крат и предостерегал Демоника от попадания в зависимость от «гнева, наслаждения и боли». И «к льстецам относись с такой же ненавистью, как к обманщикам: и те и другие, когда им верят, причиняют поверившим зло».

Автор учил адресата: «С теми, кто общается с тобой, будь обходительным, а не надменным. Ведь спесивость тех, кто преисполнен презрения, с трудом смогут выносить даже рабы»; «Обдумывай решения медленно, приводи их в исполнение быстро»; «Знай, что самое лучшее... обладать рассудительностью». Исократ призывал юношу не забывать о разуме: «Забойся обо всем необходимом в жизни, но более всего развивай свой разум. Великое в малом – вот что такое хороший ум в теле человека».

Некоторые из этих советов могут показаться знакомыми. Действительно, через две тысячи лет о бешенстве эго стал часто предупреждать Уильям Шекспир. В «Гамлете» он, фактически используя это письмо в качестве образца, вложил слова Исократ в уста Полония, обратившегося к своему сыну Лаэрту. Речь эта, если вам доводилось ее слышать, заканчивается такими строками:

*Но главное: будь верен сам себе;  
Тогда, как вслед за днем бывает ночь,  
Ты не изменишь и другим. Прощай;  
Благословеньем это все скрепится<sup>11</sup>.*

---

<sup>11</sup> «Гамлет», акт I, сцена 3. Перевод М. Л. Лозинского. Прим. пер.

Слова Шекспира легли на сердце Уильяму Шерману, молодому офицеру в Соединенных Штатах, – впоследствии он станет, возможно, величайшим генералом и стратегом в истории страны. Не исключено, что он никогда не слышал об Исократе, но зато любил «Гамлета» и часто цитировал речь Полония.

Отец Шермана (как и отец Демоника) умер, когда тот был очень молод. И, как и Демоника, юношу взял под крыло мудрый старший товарищ – Томас Юинг, друг отца и будущий сенатор Соединенных Штатов. Юинг усыновил мальчика.

Несмотря на высокое положение приемного отца, практически никто не мог бы предсказать серьезных достижений Шермана. И уж тем более никто не предвидел беспрецедентного шага – отказа от поста президента страны. Восхождение Шермана на политический олимп было медленным и постепенным – в отличие от, например, Наполеона, который стремительно ворвался в историю и так же быстро сошел со сцены<sup>12</sup>.

Молодые годы Уильям Шерман провел в Вест-Пойнте, федеральной военной академии, и в армии. В первые годы

---

<sup>12</sup> На самом деле разницы практически нет. Шерман служил с 1840 до 1853 года, после чего вышел в отставку, занялся бизнесом и был вызван на службу только в 1861 году, а генералом армии США стал в 1869-м. Таким образом, для перехода от выпускника Вест-Пойнта до высшей точки армейской карьеры ему формально понадобился 21 год службы. Наполеон начал военную службу в 1785 году, а императором стал через 19 лет, в 1804 году. *Прим. пер.*



службы он верхом изъездил почти всю страну; каждая поездка приносила офицеру новые знания и умения. Когда разразилась Гражданская война, Шерман отправился на восток и получил звание полковника Добровольческой армии (северян). В первом сражении при реке Булл-Ран северяне потерпели катастрофическое поражение, однако Шерман, успешно командовавший полком, отличился в бою.

После сражения Шермана повысили до бригадного генерала и вызвали для встречи с президентом Линкольном и его военным советником<sup>13</sup>. В таком составе военачальники обсуждали стратегические планы несколько раз, как вдруг Шерман обратился к Линкольну со странной просьбой: не возлагать на него верховное командование. При этом Шерман соглашался на любое другое назначение. Президент с радостью пообещал удовлетворить просьбу; все остальные генералы хотели как раз обратного: как можно больше чинов и полномочий.

В тот период Шерману было комфортно в роли второго номера. Он был уверен, что здраво оценивает свои способности и что выбранная им роль подходит ему лучше всего. Только представьте: честолюбивый человек отказывается от шанса взять на себя ответственность, потому что хочет быть готовым к ней!..безумие ли это?!

---

<sup>13</sup> Источники говорят, что Линкольн появился в войсках 23 июля, где был впечатлен Шерманом и дал ему звание бригадного генерала добровольцев.  
*Прим. пер.*

Но Шерман вовсе не был образцом сдержанности и порядка. В начале войны, когда ему пришлось защищать Кентукки с недостаточным количеством войск, его одержимость и склонность к сомнению в себе странным образом встретились. Он бесился из-за нехватки ресурсов и с паранойей относился к маневрам противника. В результате он сорвался и поговорил с несколькими газетными репортерами в недопустимом тоне. Последовал конфликт, Шермана временно отстранили от командования. Чтобы привести нервы в порядок, офицеру потребовалось несколько недель отдыха. Это был один из немногих почти катастрофических моментов – в остальное время его карьера развивалась достаточно успешно.

# 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.