

ВЫРАСТИТЬ ХОРОШЕЕ

В школе я был младше своих одноклассников на год-два. Представьте застенчивого тощего ботаника в очках. Со мной не происходило ничего ужасного, но я будто смотрел на остальных сквозь стеклянную стену. Аутсайдер, которого все игнорировали, не любили и унижали. Мои проблемы были так незначительны по сравнению с проблемами многих людей. Но, как правило, мы хотим, чтобы нас заметили и оценили, особенно в детстве. Если эти врожденные потребности не удовлетворяются, мы как будто питаемся одним только жидким супом. Да, мы выживем, но не получим нужных питательных веществ. В те годы я ощущал пустоту внутри — дыру в сердце.

Но поступив в университет, я столкнулся с тем, что поражает меня до сих пор. Что-то в жизни начало меняться. Например, несколько парней могли сказать мне: «Пойдем съедем пиццу», а незнакомая девушка — улыбнуться. Казалось бы, ничего особенного. Однако я обнаружил, что если позволить положительному событию превратиться в положительное *ощущение* и затем удерживать его в течение хотя бы нескольких вдохов, не отмахиваясь и не переключаясь на что-то другое, то я чувствовал, как в меня проникает нечто хорошее

и становится частью меня. Фактически я *принимал хорошее* в течение десяти секунд. Это было быстро, легко и приятно. И мне становилось лучше.

Поначалу дыра в сердце казалась огромным пустым бассейном. Но принимая приятные ощущения вовлеченности, одобрения или заботы, я словно выливал в него пару ведер воды. День за днем, ведро за ведром, месяц за месяцем постепенно дыра заполнялась. Эта практика улучшала настроение. В моей жизни появлялось все больше спокойствия, радости и уверенности.

Спустя многие годы, уже став психологом, я понял, почему эта, казалось бы, незначительная практика так изменила мою жизнь. Я вплетал внутренние силы в ткань своего мозга, разума и жизни. Именно это я называю подключением счастья.

ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ

Раньше я занимался хайкинггом, поэтому зависел от содержимого своего рюкзака. *Внутренние силы* — это те припасы, которые лежат в вашем рюкзаке, когда вы идете по извилистому и нелегкому жизненному пути. Это позитивное настроение, здравый смысл, честность, душевное равновесие, решительность и доброе сердце. Исследователи также добавляют к этому списку самосострадание, надежную привязанность, эмоциональный интеллект, приобретенный оптимизм, расслабленную реакцию, самоуважение, стрессоустойчивость, самоконтроль²³. Я использую слово «сила» в широком смысле, включая в это понятие спокойствие, удовлетворенность и ощущение заботы. Кроме того, сюда относятся полезные навыки и склонности, а также личные

качества, такие как энергичность или расслабленность. В отличие от мимолетных психических состояний, внутренние силы устойчивы. Это надежный источник благополучия, мудрых и эффективных действий, а также помощи другим.

Идея внутренних сил может поначалу показаться абстрактной. Давайте обратимся к конкретным примерам. Звенит будильник, но вам не хочется вставать. Но вы проявляете силу воли и встаете. Или у вас есть дети, которые ссорятся друг с другом. Вас это очень расстраивает. Однако вместо того, чтобы кричать на них, вы находите внутри себя место, свободное от гнева. Или, расстроившись из-за совершенной ошибки на работе, вы вспоминаете о своих прошлых достижениях, наполняясь осознанием собственной значимости. Вы устали от долгого бега и поэтому находите приятное спокойствие, совершив несколько медленных выдохов. Вам грустно из-за того, что у вас нет партнера, но успокаивают мысли о друзьях... Ежедневно внутренние силы автоматически включаются в игру на задворках вашего разума: например, ощущение перспективы, адекватная оценка, вера или самосознание.

Согласно популярной идее из области медицины и психологии²⁴, ваши чувства и действия в конкретных отношениях и ситуациях определяются тремя факторами. Это *сложности*, с которыми вы сталкиваетесь; *слабые места*, на которые они воздействуют; *сильные качества*, которые вы используете, чтобы справиться со сложностями и защитить свои слабые стороны. Например, сложность, связанная с критически настроенным начальником, усилится, если тревожность является слабым местом человека. Однако можно преодолеть ее, воспользовавшись своими внутренними силами — способностью успокаиваться и ощущением, что его уважают другие.

У всех есть слабые стороны. Лично мне бы хотелось меньше беспокоиться и не быть таким критичным по отношению к себе. Жизнь полна проблем — от мелочей вроде сброшенных телефонных вызовов до старости, болезней и смерти. Вам нужны силы, чтобы справиться со сложностями и слабыми местами. И то и другое может усиливаться, поэтому ваши силы тоже должны расти. Они позволят вам стать менее тревожным, напряженным, расстроенным, раздражительным, подавленным, разочарованным, одиноким, виноватым, ущемленным и т. д.

Внутренние силы — основа счастливой и продуктивной жизни, наполненной любовью. Согласно результатам исследования, посвященного позитивным эмоциям, они снижают реактивность и стресс²⁵. Они способствуют исцелению психологических ран, повышают устойчивость, благополучие и удовлетворенность жизнью. Позитивные эмоции мотивируют нас следовать возможностям, создают циклы позитива и помогают добиться успеха²⁶. Они также укрепляют нашу иммунную систему, защищают сердце и способствуют здоровому долголетию²⁷.

В среднем около трети всех сил человека являются врожденными²⁸. В их основе лежат генетически заложенный темперамент, таланты, настроение и личность. Остальное человек развивает в течение жизни. *Вы получаете это, создавая это.* Отличная новость, на мой взгляд. Она означает, что мы можем сформировать свое счастье. Возможно, самым важным открытием в жизни станет понимание того, *как* вырастить силы, которые укрепляют чувство удовлетворенности, любовь, личную эффективность, мудрость и внутреннее спокойствие. Именно этому посвящена книга.