



# Оглавление

---

Предисловие Дэниела Гоулмана . . . . .	11
Предисловие Джона Кабат-Зинна . . . . .	15
<b>Вступление. Ищи в себе . . . . .</b>	<b>21</b>
Тренировка внимания . . . . .	27
Познание себя и умение управлять собой . . . . .	27
Создание полезных ментальных привычек . . . . .	27
<b>Глава 1. Даже инженер может достичь процветания</b> <i>благодаря эмоциональному интеллекту . . . . .</i>	<b>29</b>
Что такое эмоциональный интеллект и как его развить . . . . .	29
Польза эмоционального интеллекта . . . . .	32
Оптимизируй себя . . . . .	36
Развитие эмоционального интеллекта . . . . .	37
Тренируйте внимание . . . . .	39
Тренируйтесь на уровне физиологии . . . . .	41
<b>Глава 2. Дышите так, будто от этого зависит ваша жизнь . . . . .</b>	<b>47</b>
Теория и практика медитации осознанности . . . . .	47
Расслабленный и собранный одновременно . . . . .	49

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Счастье — это состояние ума «по умолчанию» . . . . .	49
Медитация сродни упражнению . . . . .	51
Практики медитации осознанности . . . . .	52
Положение тела и все такое . . . . .	57
Время сидячей практики . . . . .	61
Где моя наука, чувак? . . . . .	63
<b>Глава 3. Оторвать задницу от подушки . . . . .</b>	<b>69</b>
О том, как осознанность приносит пользу, даже когда вы не сидите . . . . .	69
В общем, распространите осознанность . . . . .	70
Осознанность в действии . . . . .	71
Осознанность, направленная на других . . . . .	75
Внимательный разговор . . . . .	78
Поддержание практики . . . . .	82
Легкость и радость медитации . . . . .	85
Мастерство направленного и открытого внимания. . . . .	88
Дзен и малыш, научившийся ходить. . . . .	93
<b>Глава 4. Полностью натуральная, органическая уверенность в себе. . . . .</b>	<b>97</b>
Самоосознание, ведущее к уверенности в себе . . . . .	97
Ясность . . . . .	98
Навыки самоосознания . . . . .	100
Развитие самоосознания . . . . .	107
Журналирование . . . . .	113
Мои эмоции — это не я . . . . .	117
<b>Глава 5. Оседлайте эмоции как лошадь . . . . .</b>	<b>119</b>
Учимся владеть собой. . . . .	119
О саморегуляции . . . . .	120
Саморегуляция — это не избегание и не подавление эмоций . . . . .	121
Словно письмо на воде . . . . .	122
Практика отпускания. . . . .	123

Общие принципы работы с болью . . . . .	126
Модель эмоциональной регуляции в нервной системе . . .	129
Работа с триггерами . . . . .	130
Северо-Сибирская железная дорога . . . . .	131
Как не задушить тещу . . . . .	137
Другие способы обработки триггеров . . . . .	137
От саморегуляции — к уверенности в себе . . . . .	140
Подружиться с эмоциями . . . . .	142

### Глава 6. *Получить прибыль, переплыть океан и изменить*

<i>мир</i> . . . . .	147
Искусство самомотивации . . . . .	147
Удовольствие, страсть и высшая цель . . . . .	147
Три простых шага к мотивации . . . . .	149
Выравнивание . . . . .	150
Воображение . . . . .	157
Гибкость. . . . .	163
Научиться оптимизму и разучиться пессимизму . . . . .	169
Большие волны. . . . .	171

### Глава 7. *Эмпатия и обезьяньи дела умственного танго* . . . . .

Развитие эмпатии через понимание других и установление связи с ними. . . . .	173
Эмпатия, мозг и обезьяньи дела . . . . .	174
Умственное танго . . . . .	175
Эмпатия — это не психологизация и не соглашательство . . . . .	177
Как усилить эмпатию. . . . .	179
Создание ментальных привычек по собственному желанию . . . . .	181
Совсем как я / Практика любящей доброты . . . . .	182
Как спасти свой брак и другие отношения . . . . .	184
Традиционная практика любящей доброты. . . . .	185
Проявить все лучшее в людях . . . . .	187
Доверительные отношения полезны для работы . . . . .	187
Начните с искренности, доброты и открытости . . . . .	190

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Три допущения . . . . .	193
Эмпатичное слушание . . . . .	193
Искусство хвалить людей . . . . .	197
Политическая осознанность — это эмпатия++ . . . . .	199
Практики для политической осознанности . . . . .	199
Ментальные привычки людей с высоким уровнем эмпатии . . . . .	203
<b>Глава 8. Как быть эффективным и любимым одновременно . . . . .</b>	<b>205</b>
Лидерство и социальные навыки . . . . .	205
Быть любимым полезно для карьеры . . . . .	205
Использование доброты для рождения дружбы в самой отвратительной ситуации . . . . .	207
Сострадательное лидерство . . . . .	209
Сострадательное лидерство — самое эффективное лидерство . . . . .	211
Развитие сопереживания через преумножение добродетели . . . . .	215
Практика сопереживания для смелых . . . . .	218
Влиять с добротой . . . . .	221
Модель SCARF для социального мозга . . . . .	223
Расширение влияния . . . . .	226
Как добродетель может изменить жизнь человека за десять минут . . . . .	228
Коммуникация с пронцательностью . . . . .	229
Сложные разговоры . . . . .	230
Глубинные догадки и упражнение в сложном разговоре . . . . .	231
Внимательные имейлы . . . . .	235
Волшебная грибная мантра Меня . . . . .	237
<b>Глава 9. Три простых шага к миру на планете . . . . .</b>	<b>239</b>
Как появился курс «Ищи в себе» . . . . .	239
Начать с себя . . . . .	241
Сделать медитацию научной областью . . . . .	241
Привести медитацию в соответствие с реальной жизнью . . . . .	242

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Эпилог. Спасение мира в свободное от работы время . . . . .	249
Благодарности. . . . .	253
Рекомендуемая литература и источники. . . . .	259
Примечания . . . . .	265
Предметно-именной указатель. . . . .	273



# Предисловие Дэниела Гоулмана

---

Мое первое впечатление от Google сложилось благодаря Чад-Мень Тану, которого все называют просто Мень. Мень — неофициальное лицо компании, неугомонный славный малый («чего никто не может отрицать»\*, как утверждает его визитка). Познакомившись с ним поближе, я понял, что Мень — особенный человек. Сначала, проходя мимо его офиса, я увидел рядом с дверью доску объявлений, покрытую фотографиями Меня с разными знаменитостями: Мень с Элом Гором, Мень с Далай-ламой, с Мухаммедом Али и Гвинет Пэлтроу. Позже из статьи на первой полосе The New York Times я узнал, что Мень получил известность как «тот парень из Google», единственный инженер, чей уровень социального интеллекта достаточно высок для того, чтобы любой посетитель почувствовал себя как дома — и сфотографировался с ним.

Но Меня делает особенным не это. Скорее, главное то, что в нем волшебным образом сочетаются блестящие способности к системному анализу и золотое сердце.

Сначала — об анализе.

---

\* Цитата из популярной шуточной английской песенки: *For he's a jolly good fellow, which nobody can deny* — примеч. пер. В дальнейшем примечания переводчика, обозначенные астериском (\*), даются внизу соответствующих страниц. Примечания автора обозначаются в тексте цифрами и приводятся в конце книги.

## ПРЕДИСЛОВИЕ ДЭНИЕЛА ГОУЛМАНА

В Google я пришел, чтобы рассказать об эмоциональном интеллекте в рамках цикла лекций *Authors@Google*. Я чувствовал себя одним из бесчисленных и знаменитых «перков» — бонусов, которые положены сотрудникам Google, чем-то средним между массажем и бесплатной газировкой.

От мысли о лекции в этом бастионе интеллекта — в конце концов, чтобы просто стать кандидатом на вакансию Google, нужно получить самые высокие оценки в тесте SAT\*, — меня бросало в дрожь, я не был уверен, что кто-то из этих практических инженеров захочет слушать о «гибких» навыках взаимодействия с другими людьми. Поэтому, оказавшись в комнате, где должна была пройти лекция, — в самом большом зале для мероприятий данной части Googleplex, я был поражен тем, что она заполнена под завязку, а часть людей даже толпилась в коридоре. Было очевидно, что им очень интересно мое выступление.

Вероятно, аудитория в Google — самая интеллектуальная из всех, перед которыми мне когда-либо доводилось выступать. Но из всех высокопоставленных слушателей той моей лекции только Меню хватило ума провести обратный инжиниринг эмоционального интеллекта. Он разобрал его на части, а затем вновь собрал, сделав удивительный вывод: в основе эмоционального интеллекта лежит знание самого себя, и лучшим приложением по психологии, позволяющим обрести это знание, станет метод ментальной практики под названием «осознанность» (*mindfulness*)\*\*.

Эта догадка лежит в основе программы, разработанной Менем. Запущенный им в Google University курс назывался «Ищи в себе» (вполне в духе компании, у которой все завязано на поиск в интернете). Как будет сказано позже, многих людей этот курс действительно изменил.

Мень с пониманием подошел к выбору соавторов курса, среди которых были учитель дзен Норман Фишер и моя давняя подруга и коллега Мирабай Буш, основательница и директор Центра развития созерцательного разума в обществе (*Center for Contemplative Mind in Society*). Мень также привлек в качестве эксперта еще одного моего старого друга, Джона Кабат-Зинна, первого человека, открывшего практику осознанности/внимательности для многих медицинских учреждений в разных уголках планеты. Мень знает, что такое каче-

---

\* Стандартизованный тест при поступлении в высшие учебные заведения США.

\*\* Термин *mindfulness* также можно перевести как «психическая вовлеченность» или «внимательность [к себе]».

## ПРЕДИСЛОВИЕ ДЭНИЕЛА ГОУЛМАНА

ство. Но и на этом он не остановился. Мень и его команда отобрали лучшие из лучших, проверенных методов, позволяющих привнести в жизнь самоосознание и благополучие, доброту и счастье.

Теперь — о золотом сердце.

Увидев, что внутренний поиск приносит такую пользу, Мень ощутил потребность поделиться этим методом со всеми, кого он заинтересует, а не только с горсткой счастливых, имеющих возможность пройти курс в Google.

Вообще-то во время нашей первой встречи Мень вздохнул рассказывая мне, что цель его жизни — установить мир на планете, которого можно достичь, когда каждый обретет внутреннее согласие и милосердие. (Как я заметил — не без некоторой неловкости, — подобное заявление звучит довольно громко.) Его видение, подробно описанное в этом прекрасном тексте, подразумевает бета-тестирование в Google курса по эмоциональному интеллекту, основанного на практике осознанности, и последующее распространение его среди всех, кому он может быть полезен, — как говорит сам Мень, он хочет «сделать его одним из даров Google этому миру».

Поближе познакомившись с Менем, я понял, что он не простой инженер — он тайный бодхисатва. Хотя теперь, после выхода этой книги, не такой уж и тайный.



# Предисловие Джона Кабат-Зинна

---

**В**первые встретив Меня, я подумал: «Кто *на самом деле* этот парень, называющий себя славным малым из Google?» (Именно эта должность указана на его визитной карточке вместе с подзаголовком «чего никто не может отрицать».)

Мень пригласил меня в Google прочитать лекцию об осознанности. Не успел я приехать в Google, как он заговорил об осознанности и мире во всем мире, выдавая одну шутку за другой. Его чувство юмора показалось немного странным. Мень провел для меня экскурсию по офису. Первой остановкой была доска с его фотографиями в коридоре главного здания Googleplex... На этих снимках Мень был запечатлен в компании практически всех знаменитых и влиятельных людей этого мира. «Кто этот парень, приветствовавший в Google всех этих глав государств, нобелевских лауреатов и знаменитостей? Могу ли я воспринимать его всерьез? Могу ли я верить всему, что он мне говорит?»

А говорил он много, в том числе о том, что его главная цель — создание условий для мира на планете еще при его жизни, и, по его мнению, для достижения этой цели необходимо, чтобы пользу медитации смогли ощутить абсолютно все люди. И Google, будучи Google, может сыграть в этом особую роль.

Вообразите, что творилось у меня в голове: «Google, квинтэссенция всемирной доступности (не распространяющейся на страны, пытающиеся заблокировать его или ограничить доступ к нему), хочет

## ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖОНА КАБАТ-ЗИННА

сыграть в нашем мире такую роль?! Или по крайней мере этого хочет один провидец из Google. Потрясающе. Возможно, он только притворяется сумасшедшим, а на самом деле единственный нормальный человек здесь? Он сотрудник № 107, поэтому, очевидно, должен достаточно хорошо делать то, ради чего его наняли. Сомневаюсь, что он был просто славным малым, когда все остальные писали код для следующего большого проекта». Именно такие мысли носились у меня в голове во время первого визита в Google. Если Мень, несмотря на весь юмор, говорил серьезно, потенциальное воздействие и масштаб его планов казались мне безграничными. Мень обратил мое внимание на инфографику в главном холле, которая произвела на меня большое впечатление. На ней был изображен вращающийся земной шар, испускавший в черноту космоса цветные огни из всех точек на Земле, откуда в настоящий момент исходили поисковые запросы в Google. Разные цвета изображали языки запросов, а длина лучей была пропорциональна количеству запросов, поступавших из данной точки планеты. Одновременно на большом экране отображались тексты запросов. Все это вместе вселяло трогательное и очень глубокое чувство единства нашего мира, сродни эмоциональному эффекту, который производит сделанное с Луны изображение Земли в черном космическом пространстве, когда видишь его впервые. Кроме того, это говорило о мощности поиска — и могуществе Google.

Не стану описывать лекции, позже прочитанные мною в Google, и рассказывать о коллегах, которых Мень упоминает в этой книге и которые также участвовали в этом цикле лекций. Все это можно найти на YouTube, который является частью Google. Я также не буду говорить о занятиях по снижению стресса с опорой на осознанность, которые Мень запустил в Google и которые идут уже несколько лет. Не стану рассказывать и о программе «Ищи в себе» по развитию эмоционального интеллекта на основе осознанности, которую Мень разработал параллельно при поддержке команды замечательных людей, пришедших в Google, потому что это был Google и потому что в нем был Мень. Обо всем этом написано в книге. Я же хочу рассказать о том, что понял о Мене, прочтя эту книгу, и что вам, возможно, будет полезно помнить при ее прочтении, поскольку это не просто книга — это учебный план, путь, по которому вы можете идти, выполняя упражнения и используя рекомендации и техники медитации для общения с другими и с самим собой, дающий при неотступном следовании опыт глубоко преобразующий и освобождающий, а также,

будем надеяться, забавный. Если же вы, несмотря на все попытки, обнаружите, что эта книга вам совсем не интересна, что она не притягивает вас и не дает возможности для развития всего самого глубокого и лучшего в вас, то, возможно, вам стоит подождать более подходящего момента, чтобы следовать программе «Ищи в себе» во всей ее полноте. Однако семена будут посеяны (и это необратимо), даже если вы просто прочтете книгу и попробуете выполнить упражнения в любом подходящем вам на данный момент виде — в качестве открытого эксперимента и приключения в области психологического и эмоционального фитнеса и его приложения к жизни, работе, призванию. Я обнаружил (и вы тоже обнаружите это), что Мень, без всяких шуток, очень серьезный парень, он полностью посвятил себя (и это вы тоже скоро увидите) развитию осознанности, созданию условий для мира на планете и превращению миролюбия в основной принцип существования — по крайней мере среди людей. Он намерен использовать платформу и влияние Google для того, чтобы исполнить задуманное. Полагаю, это было его стратегией с самого начала, когда он приглашал в Google с лекциями учителей медитации, буддийских наставников и ученых, с клинической и нейробиологической точек зрения изучающих созерцательные практики и их применение в области медицины, здравоохранения, образования и т. п. Это была подготовка плацдарма для реализации плана по мирному существованию на планете. Сначала — Google, потом — весь мир.

Мне кажется, Мень относится к своей миссии очень ответственно и знает: принимать слишком всерьез что-то настолько важное, как практика осознанности и ее возможность изменить мир, не всегда полезно. Поэтому он приправляет осознанность своим смертельно (или лучше сказать, «живительно») серьезным юмором. Возможно, чтобы проникнуться чувством юмора Меня, к нему нужно привыкнуть, и, как мне кажется, читая эту книгу, вы быстро поймете его, а с ним — и самое главное, то, чему посвящена книга: ваши глубинные внутренние ресурсы, которые позволят вам действовать в собственных интересах, если вы осознаете, что вашим интересам лучше всего служит распознавание нужд других людей и забота о них. Это и есть эмоциональный интеллект, основанный на осознанности.

Именно поэтому так важно в буквальном и переносном смысле искать внутри себя. В процессе этого поиска вы обнаружите — или откроете — всю полноту своей личности и осознаете, насколько глубоко вы вплетены в многослойную ткань человечества и жизни

## ПРЕДИСЛОВИЕ ДЖОНА КАБАТ-ЗИННА

вообще. А поскольку осознанность направлена не на то, чтобы оказаться в каком-то другом месте, а на то, чтобы полностью присутствовать там, где вы уже есть, и увидеть потенциал такого присутствия и осознания данного момента, программа Меня на самом деле связана с пребыванием, а не с поиском. Она об открытии, понимании и воссоздании той многомерности вашего бытия, которая уже принадлежит вам, и последующего ее развития с помощью систематической работы и практики. Позже, в соединении с тем, что вы любите больше всего, с вашим воображением и творческими способностями, она непременно проявится в мире множеством (будем надеяться) искусных способов, через служение нашему общему благополучию и счастью. Это может казаться утопией, но это не утопия. Но если вы сочтете, что это практическая стратегия достижения мира на планете — как во внешних, так и во внутренних, как в индивидуальных, так и в коллективных, как в локальных, так и в глобальных его аспектах, — это действительно так. Именно такой задумал ее Меня. Разработав свою программу во время работы в Google и обкатав в этом рабочем пространстве, Меня готов сделать ее — через эту книгу и то, что за ней последует, — доступной всему миру, подобно программному обеспечению с открытым исходным кодом.

Учебная программа «Ищи в себе» бесплатна. Ее можно использовать множеством способов, в различных областях, и вы позже убедитесь в этом сами. Ее польза и адаптивность ограничены лишь вашим воображением. Программа «Ищи в себе» плывет по океану практик медитативной мудрости, развивающих осознанность, доброту, сострадание, радость, самообладание, проявленное присутствие, эмоциональный интеллект и многие другие фундаментальные качества нашего ума и сердца, которые станут присущи вам, после того как вы пройдете через этот портал. Меня с предельной ясностью заявляет, что его цель — «сделать пользу медитации доступной для человечества» и такой же понятной любому, как польза регулярных физических упражнений. Что еще важнее, он хочет — насколько это возможно — сделать так, чтобы медитация применялась, проживалась и воплощалась каждым из нас, из тех, кого может заинтересовать приглашение к поиску внутри себя. Для этого Меня предлагает хорошо проработанный и проверенный способ развития и применения эмоционального интеллекта на рабочем месте и дома. Он основан на новейших научных открытиях и убедительных протоколах исследований в области эмоций, эмоционального интеллекта, важности оптимизма, силы со-

страдания и добра, а также на все увеличивающемся потоке нейробиологических данных, связанных с осознанностью и состраданием. Эти исследования подтверждают, что уже после восьми недель практики медитации наблюдается заметный положительный эффект. Мы с Ричи Дэвидсоном провели исследование в нескольких колледжах, которое показало, что люди, практиковавшие внимательность в форме осознанной работы со стрессом на рабочем месте в течение восьми недель, продемонстрировали смещение эмоционального состояния «по умолчанию» в префронтальной коре к усилению эмоционального интеллекта — в этом же направлении происходят изменения у монахов, практиковавших более десяти тысяч часов. Данные говорят о том, что вам необязательно становиться монахом, уходить с работы или бросать семью, чтобы получить пользу от медитации. В сущности, офис и семья — это идеальное окружение для той работы с собственным сознанием и телом, когнитивными способностями и эмоциями, которую описывает в этой книге Мень. До этого исследования считалось, что эмоциональное состояние закрепляется в подростковом возрасте и не может быть изменено. Результаты нашей работы показали, что в ответ на медитативную практику мозг реагирует усилением эмоционального равновесия. Другие исследования свидетельствуют: перестраивается сама структура мозга, это пример феномена, известного как нейропластичность.

Похоже, что Мень — действительно уникальный и очень необычный мастер, такой учитель медитации, которого обычно изображают на карикатурах. Он совершенно не скрывает того, что всему научился у других людей. Он, безусловно, учился у великих наставников и сотрудничал с великими людьми, такими как Дэн Гоулман, Мирабай Буш, Норман Фишер. Но Мень очень продуктивно соединяет все эти знания и прилежно указывает ссылки на источники. «Ищи в себе» намеренно рекомендует максимально короткое время выполнения формальной медитативной практики. Попробовав медитировать, человек, вероятнее всего, обретет мотивацию увеличить время формальной практики, и не для того, чтобы достичь какого-то особого состояния, а просто чтобы пребывать в осознанности, не ограниченной временными рамками. Это практика недеяния, присутствия с открытым сердцем, чистой осознанности, сопряженной с сопереживанием и неотделимой от него. Это не бегство от жизни. Напротив: практика осознанности/внимательности — это врата к опыту взаимосвязанности и взаимозависимости, результатом которого яв-