



# Введение

Здравствуйте, мои дорогие читатели!

Я задам вам простой вопрос: «Как жизнь?». Вам часто приходилось слышать этот вопрос и задавать его, не правда ли? И вы часто отвечали что-то вроде «нормально». И слышали в ответ то же. Это формальный вопрос и формальный ответ. Но сейчас я попрошу вас задуматься и ответить, как вы на данный момент оцениваете свою жизнь. Нормально? Хорошо? Отлично, как никогда? Плохо, как никогда? Книга «Полная Ж: жизнь как проект» научит вас управлять своей жизнью, делать ее лучше, интереснее, приятнее — полноценнее. Стоит ли читать ее, если дела ваши лучше некуда? Давайте вспомним, что было написано на внутренней стороне кольца царя Соломона: «Все проходит, пройдет

и это». Как бы ни были хороши ваши дела, в любой момент это может измениться. Вспомните, не бывало ли в вашей жизни случаев, подобных следующим.

1. Вы наслаждались любовью, вам казалось, что возникшие отношения — навсегда. Еще утром вы строили планы на будущее. А вечером того же дня внезапная ссора из-за пустяка — и вы снова «в активном поиске». Все прошло.
2. Вы гордились крепкой дружбой и радовались, что вам повезло с другом, как мало кому. Вам казалось, что вы готовы за своего друга отдать жизнь, если придется, и были уверены, что и он готов поступить так же. И вот в компании малознакомых людей вы слышите рассказ о некоем человеке, который хвалится тем, что обманывает своего партнера по бизнесу. В героях рассказа вы узнаете себя и «друга». Дружбе конец, на душе мерзко. Все прошло.
3. Вы достигли финансового успеха. Вырвались из наследственной бедности, вам больше не нужно экономить. Можно наслаждаться жизнью и приумножать богатство. Но гря-

нул финансовый кризис, зависло несколько крупных сделок, подвел поставщик, атаковали налоговики, «кинули» партнеры. И вот от былого благополучия нет и следа. Снова нужно думать, как обеспечить хоть какую-то доходность. Все прошло.

Но припомните, как происходило и обратное.

1. Уже не надеясь встретить любовь, вы смирились с одиночеством как с неизбежностью. Стали искать и находить в нем преимущества. Мимолетные связи бывали, да, но они лишь укрепляли вас в мысли, что любовь — не для вас. Если она вообще существует. И тут... случайная встреча, ни на что не похожие чувства, мимолетное сближение, и вот уже вы не представляете, как раньше жили друг без друга.
2. Дружья детства остались в детстве, а в нынешней жизни немало приятелей, товарищей по работе. Но друга, настоящего друга нет. Годы и годы. И где-то вы даже слышали, что дружья бывают только из юности, что в зрелые годы они не появляются. И вдруг на вечеринке у общих друзей, или в салоне

самолета, или в фитнес-клубе — знакомство, слово за слово, и будто дружили всю жизнь.

3. Финансовые проблемы заедали, не ладился бизнес, не складывалась карьера. И вдруг череда удачных сделок, масштабное предложение, удачный поворот на рынке и... не было ни гроша, и вдруг алтын! Все наладилось, пошло в гору.

Все проходит. И порой проходит внезапно. Читая эту книгу, вы будете вооружены на те случаи жизни, когда что-то пойдет не так. Но ради одной этой цели не стоило писать книгу. **Вы получите нечто более ценное — возможность избежать таких внезапных перемен. Сможете сделать свою жизнь более устойчивой к потрясениям и неприятным сюрпризам. Сделать жизнь... более жизнеспособной.** Как вам такая цель?

Если вы ответили на вопрос, что я задал в самом начале: «Жизнь моя ужасна, как никогда прежде. Дела идут из рук вон плохо. Я уж и не знаю, может ли быть хуже». Ну или что-то вроде

того. Стоит ли читать книгу? Ведь все проходит, пройдет и это. Да, несомненно, и это пройдет. Но когда? Вы уверены, что доживете до этого момента? Что если я скажу, что книга научит вас тому, как приблизить этот момент и впредь снизить до минимума вероятность того, что подобное положение дел повторится?

И еще вопрос в том, пройдет оно само собой или пройдет по нашей воле. Мы можем приложить к этому наши целенаправленные усилия, наше невероятное желание, или мы позволим обстоятельствам самим изменить нашу жизнь? Даже если мы не будем ничего делать с нашей ситуацией, она изменится. Вот сейчас вы сидите и читаете эту книгу. Вы вроде бы ничем, кроме чтения, не занимаетесь, но ваши отношения с вашим мужем или женой меняются: проходят годы, возникает привыкание, в ее или его жизни происходят некие события, она смотрит какое-то кино, читает какую-либо книгу или с кем-то общается. Возможно, он или она уже принимает какое-то важное решение, которое в самое ближайшее время изменит вашу жизнь.

Вы читаете эту книгу и не занимаетесь прямо сейчас вашим здоровьем. Вы не улучшаете его и не ухудшаете, но ваше здоровье меняется. Погибают клетки, выделяются гормоны, размножаются бактерии, незаметно развивается какое-то заболевание, а в другой части организма так же незаметно что-то восстанавливается.

И сейчас незаметно и неизбежно меняются ваши отношения с вашими детьми и друзьями, меняется ваша карьера. Вы сейчас, сидя с книгой в руках, не занимаетесь карьерой, но она меняется, потому что к руководителю приходит новая информация, в компании появляются новые люди, возникают какие-то новые задачи, с которыми вы, возможно, не готовы справиться, и ваша карьера меняется прямо сейчас. Вы становитесь богаче или беднее. Ценность денег, которыми вы располагаете, меняется ежечасно. Растет или падает цена на вашу недвижимость. А ваша машина, несомненно, дешевеет.

Мы меняемся, наши жизни меняются самопроизвольно и постоянно. Но развитие, улучшение крайне редко происходит самопроизвольно! Не может само собой улучшиться здоровье, не

могут сами собой улучшиться отношения, не может сама собой улучшиться карьера.

**Я пишу эту книгу для того, чтобы у вас была возможность осознанно и целенаправленно производить изменения в своей жизни, чтобы вы могли сделать ее такой, какой вы хотите ее видеть.**

Это не означает, что, как по мановению волшебной палочки, используя эти методики, вы измените ее, и она будет именно такой. Несомненно, всегда будут обстоятельства, которые будут влиять на вашу жизнь. Но хозяин своей жизни стремится сделать так, чтобы его влияние на жизнь было максимальным, точно так же, как хозяин своего дома. Его могут затопить соседи, но это не значит, что он должен отказаться следить за ним — прибирать в нем, создавать уют, расставлять мебель — лишь на том основании, что может произойти что-то непредвиденное. В конце концов, в дом может даже самолет врезаться, но это не избавляет нас от необходимости управлять домом, ухаживать за ним ежедневно.

Да, произойти может любая случайность, но лучше, чтобы мы максимально влияли на то, что происходит в нашей жизни, не правда ли?



Возможно, вы затруднились с ответом. Потому что очень трудно оценивать жизнь в целом. В чем-то жизнь идет отлично, в чем-то — хуже некуда. Как правило, так и бывает. Но общая оценка жизни дается по худшему показателю, как в командной велогонке результат команды определяется по последнему гонщику. Если болит один зуб, нас вряд ли успокоит, что здоровы все остальные. Если левая туфля жмет, нам не легче от того, что правая впору. Мы склонны обобщать и, если остро недовольны одним аспектом жизни, оцениваем негативно жизнь в целом.

Ну и, наконец, убийственный аргумент в пользу чтения этой книги — она может сохранить вам жизнь. Да-да, это не фигура речи. В самом буквальном смысле, оставить вас живым в ситуации, оказавшись в которой многие до вас жить перестали. Перестали по своей воле или в силу на первый взгляд случайно сложившихся обстоятельств. Если вы уже дочитали до этого места, продолжайте. Каждая следующая прочитанная страница будет вкладом в ваш главный проект — проект «Полноценная жизнь».

**Мы меняемся, наши жизни меняются самопроизвольно и постоянно. Но развитие, улучшение крайне редко происходит самопроизвольно! Не может само собой улучшиться здоровье, не могут сами собой улучшиться отношения, не может сама собой улучшиться карьера.**

## Как появилась эта книга

Однажды передо мной встала задача изучить английский язык для работы. Времени для этого у меня было немного. И я понимал, что в мои годы для того, чтобы получить навык, лучше заплатить больше, но пользоваться услугами более квалифицированного специалиста, чем долго заниматься без уверенности в результате. И вот такого специалиста (его звали Арсений) мне посоветовали друзья. В тот момент у Арсения не было свободного времени для меня, мне пришлось ждать месяца полтора, и наконец он согласился со мной встретиться для предварительного пробного занятия.

И вот мы сидим за столом друг напротив друга. И между нами происходит следующий диалог:

— Для каких целей вам нужен английский?

— Я хотел бы общаться на английском языке и использовать его для работы.

— Как вы оцениваете уровень, на котором хотели бы языком владеть?

— Я хотел бы владеть английским в совершенстве.

— А как вы оцениваете уровень, на котором находитесь сейчас?

— Оцениваю уровень как нулевой.

— А прежде вы изучали английский?

— Да, изучал.

— И как долго?

— Больше тридцати лет.

— И сколько же времени вы даете мне для того, чтобы вывести вас на уровень владения языком в совершенстве?

— Я реалист, и поэтому мне не нужны быстрые результаты, я готов выделить на это полгода.

Арсений усмехнулся: «Да, тридцать лет — и ноль. А потом полгода — и в совершенстве. Действительно, реалист!». Он мне объяснил, что, во-первых, никакого понятия «владение английским в совершенстве» не существует; что английский в совершенстве — это выдумка не слишком

профессиональных преподавателей английского, поскольку даже носители английского языка не могут успеть за постоянно меняющимся языком, поэтому стремиться к этому не стоит.

Во-вторых, английский не может быть на нулевом уровне. Он спросил на английском, как меня зовут, чем я занимаюсь, задал еще кое-какие вопросы, и я без труда на них ответил. И он привел меня к мысли, что мой стартовый уровень все равно не ноль, что я слишком занижаю тот уровень английского, которым владею.

После чего мы с ним стали заниматься, и довольно успешно, но в моем рассказе это уже не так важно. А важно следующее. Довольно часто у людей есть идея, какой должна быть жизнь, что она должна быть идеальной, как английский в совершенстве. Как в мечтах дошкольницы: дворец, принц, платье, паж и балы. Но в реальности нет никакой идеальной жизни. **Жизнь — это динамика, постоянные изменения, в ней все время что-то смещается, меняются наши критерии...** И испытывать недовольство жизнью на том основании, что она не идеальна, это так же смешно, как верить в то, что существует английский в совершенстве и расстраиваться, что владеешь им не

на этом уровне. Или на том основании, что нет ни дворцов, ни пажей.

Такая идея существует как о жизни в целом, так и в отношении ее составляющих. Жена должна быть умница и красавица, всегда в хорошем настроении. Всегда при деле, но всегда свежая и отдохнувшая. Всегда может вкусно накормить, но при этом всегда готовая к сексу, и так далее. И муж должен быть такой, «чтоб не пил, не курил, и цветы всегда дарил, был к футболу равнодушен и в компании не скучен, и к тому же чтобы он и красив был, и умен», как пелось в одной популярной песне. И здоровье всегда должно быть безупречно, и денег должно быть всегда вдоволь, и работа должна быть ежеминутно в радость, и времени свободного должен быть вагон. И если что из этого хоть на йоту не так, это вполне достаточный повод для переживаний и сетований на судьбу-злодейку.

Ситуация же в реальности обычно не так плоха, как кажется. Мой английский, который ноль, на самом деле вовсе не ноль. Так и любая промежуточная ситуация у любого человека в жизни не безнадежна, из любой ситуации существует выход. Как гласит не слишком пристойная шутка: «Даже если вас съели, у вас есть, по крайней мере, два

выхода». Но для того чтобы этот выход (или эти выходы) найти, нужно избавиться от радикального дуализма: вот, дескать, у меня жизнь отстой, а где-то там существует некая идеальная жизнь, к которой я хотел бы прийти.

Или: «Вот есть же люди. У них жизнь как жизнь, мужа как мужа, а у меня ситуация безвыходная!» Она не безвыходная. И это — основополагающий принцип. У любого из нас ситуация не безнадежна, и не нужно стремиться к некоему идеалу, которого к тому же и не существует. Не стоит ожидать и каких-то ментальных и радикальных изменений. Нельзя годами пренебрегать женой, обижать ее и изменять, а потом вдруг раз — и наладить с ней прекрасные отношения одним поступком или одним подарком. Нельзя в профессиональной жизни годами игнорировать все новое, отказываться от обучения новым методам работы, не проявлять инициативы и вдруг — за полгода сделать блестящую карьеру. Про здоровье даже говорить не буду, многие из вас прекрасно знают, что наивно пытаться восстановить его за считанные недели ко дню рождения или к пляжному сезону.

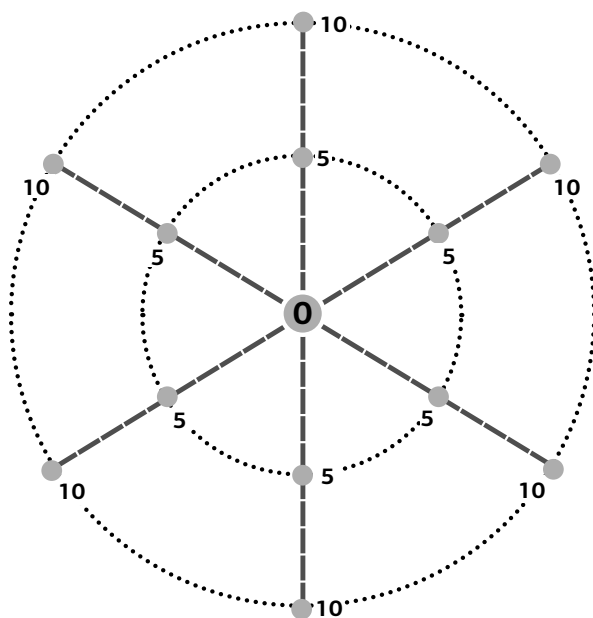
Я это говорю вовсе не для того, чтобы демомотивировать вас. Просто нам необходимо реалистично смотреть на вещи и понимать, какие реальные результаты и за какое время мы можем получить. Книга не о чудесных способах моментально все исправить. Она о постоянной, осознанной и кропотливой (порой) работе по управлению своей жизнью таким образом, чтобы она максимально нас удовлетворяла.

Начав тогда заниматься английским с Арсением, я продолжаю это делать и по сей день, хотя минуло уже гораздо больше полугода. Вот и сегодня по дороге из аэропорта я слушал подкасты на английском языке, читал блог англоязычного автора. Уже изданы в Лондоне две мои книги, уже прошла презентация, я уже веду блог и аккаунты в англоязычных социальных сетях, выступаю по-английски со сцены, но еще не считаю, что я овладел языком в совершенстве. Я продолжаю совершенствовать его дальше.

Так же я не считаю, что достиг совершенства в своей профессии — проведении тренингов и семинаров. Несмотря на внушительный список профессиональных достижений, я продолжаю почти ежедневно делать что-то, что может по-



высить мой профессиональный уровень. Так, однажды я участвовал в тренинге для тренеров, где мы получили шуточное задание сделать тренинг, которого не может быть. И я придумал тренинг, который назывался бы «Полная Ж...». В основе этого тренинга была матрица из шести осей, эдакая система координат, где предлагалось оценивать сферы своей жизни по 10-балльной шкале. Эти шесть областей жизни потом надо было сводить в матрицу напоминающую букву «Ж».



Идея была хорошая, но несерьезная, шуточная. Именно так я и собирался представить ее в презентации. Напомню — нужно было придумать и разработать проект тренинга, которого не может быть. Игра есть игра, можно было позволить себе вольности, ничем не рискуя. И вот настало время презентации. Я вышел и сказал, что буду представлять тренинг «Полная Ж». И тут все участники тренинга дружно высказались, что такого тренинга не может быть, потому что никто не придет на тренинг с таким названием. Все посмеялись, но тем не менее презентацию мне закончить дали. Задание было выполнено, оно было оценено, я получил сертификат и забыл о своем шуточном проекте.

Спустя долгое время мой тогдашний партнер из Нижнего Новгорода Александр Базанов позвонил мне и сказал, что собирается проводить конференцию, которая будет называться «Бизнес и жизнь». На эту конференцию он собирается пригласить топ-менеджеров, собственников бизнеса, но есть одно условие — со сцены не должно ничего звучать о бизнесе. Только о жизни. Я усомнился в жизнеспособности этой идеи и ответил: «Александр, вы планируете конфе-

ренцию, которой не может быть. Никто из деловых людей не приедет. Зачем ехать за город, платить немалые деньги, чтобы слушать что-то там о жизни? Люди бизнеса хотят слышать выступления об эффективности бизнеса». Он сказал: «Вы знаете, я сам — владелец бизнеса, и я понял, что значительную часть моей жизни я прожил таким образом, что развивал бизнес ценой других очень важных областей моей жизни. Помнится, в начале моей предпринимательской практики я спрашивал себя — зачем я делаю бизнес.

И отвечал: “Я делаю бизнес, чтобы быть более свободным. Прежде всего, свободным финансово, чтобы путешествовать, куда я хочу, чтобы проводить время с близкими столько, сколько я хочу, а не столько, сколько определил мне мой работодатель”. И что же? Прошли годы. Я работаю больше, чем любой человек, который работает на меня. И я ничего не успеваю. Я почти не путешествую, потому что каждое мое путешествие отрывает меня от бизнеса, а он без меня не жизнеспособен. Я езжу на старой машине, потому что у меня нет времени, чтобы подобрать себе новую, у меня нет времени, чтобы

сидеть в автосалоне или посещать тест-драйвы. Я давно не делал дома ремонт, потому что я понимаю, что это потребует очень значительных затрат времени. Я мало вижу с детьми, откладывая это на потом, когда, наконец, раскручу свой бизнес.

И вот мне уже за 40, и я понимаю, что живу вторую половину жизни. И у меня нет ни малейшего шанса на то, что в этой жизни что-нибудь существенно изменится. И получается, что я живу ради бизнеса. У меня бизнес и жизнь, где бизнес постепенно поглощает мою жизнь. И давайте вспомним, для чего я делал этот бизнес — для того, чтобы быть свободным. Это произошло? Нет, цель не достигнута. Я стал менее свободным из-за того, что у меня свой бизнес. И я знаю из частных разговоров с моими товарищами, что я такой не один. И поэтому я придумал конференцию, которая позволит людям чуть больше расширить зону жизни и уменьшить зону бизнеса».

Это звучало убедительно. Тем более что я мог почти то же самое сказать о себе и своей работе. Но сомнения в том, что достаточно людей осознают свою проблему схожим образом,

остались. И я ответил: «Давайте сделаем так: эти даты я занимать не буду, но за неделю до конференции позвоните и скажите, что конференция не состоится. Я эту дату сниму. Если же, во что я слабо верю, вы конференцию подтвердите, я быстро подготовлю выступление». И что же? Александр позвонил мне за две недели до конференции и сказал: «У меня проданы все билеты, весь дом отдыха будет забит все дни. Это все — собственники бизнеса, первые лица компаний, и поэтому готовьте доклад и берите билет». И я понял, что у меня нет ни одной темы, которая бы была «за жизнь». Все только про бизнес. Я стал искать и... нашел. Вспомнил, что когда-то на тренинге для тренеров выполнял задание — разрабатывал проект тренинга, которого не может быть. Вот и пригодится для конференции, «которой не может быть»! Пятнадцатиминутную презентацию я превратил в двухчасовой доклад с практическими заданиями.

Началась конференция, я готовлюсь к выходу за сценой. И в этот момент звонит моя жена и без преамбул таким голосом, как будто нужно решить что-то срочное, говорит:

— Давай купим лошадь.

Я удивился этому предложению:

— Лошадь? Какую лошадь? Почему лошадь?

— Наш сын ходит кататься на лошади в секцию верховой езды, и мне позвонила тренер и сказала, что продается хорошая лошадь.

— Любимая, нет времени обсуждать этот вопрос. Если ты считаешь нужным, возьми деньги и купи лошадь. Если нужны наличные, то ты знаешь, наличные есть в сейфе, возьми их.

Я даже не спросил, сколько лошадь стоит, во сколько обойдется ее содержание. Я знаю, что лошадь — это дорогое удовольствие. Но у меня не было времени и желания вникать. Многие могут удивиться: «Ничего себе, такие вопросы решаются вот так, с кондачка». Но если я в нескольких словах опишу обстоятельства моей жизни на тот момент, станет понятно, почему моя реакция была именно такой. Тогда мы с семьей жили в доме площадью 600 квадратных метров. Там был банный комплекс, полноразмерный спортивный зал с теннисным столом, отдельный кинотеатр, в котором можно было смотреть кино большой компанией, каминный

зал с высотой потолка восемь метров. А высота камина была два метра, то есть туда человек мог войти.

Была приусадебная территория с газонами и шесть человек персонала, которые обслуживали мою семью. Помимо нянь, домработницы и шоферов, был садовник, который приходил каждый день — зимой, летом, весной и осенью. На территории был теннисный корт, альпийская горка и большой пруд с карпами. В гараже стояли три новых, современных и престижных машины. Ну ладно, положи руку на сердце, признаюсь, что две новых, современных и престижных, а третья не такая новая и не такая уж престижная. Она была для того, чтобы шофер возил вещи в химчистку, привозил продукты и ездил по другим поручениям. В доме жила моя семья, состоящая из любимой женщины и наших общих любимых детей, а также кошка и собака. Тоже любимые. Как бы вы оценили мою жизнь в то время? Отлично, нормально или так себе? Если не лукавить, вы, наверняка, сказали бы: «Отлично, лучше некуда!». Так вот, представьте себе, что в тот момент, стоя за сценой, я был готов признать, что жизнь моя хуже некуда. Многие

удивятся: «Как такое может быть? Чего же тебе еще нужно?!»

А теперь давайте разберемся, что нам известно о моей жизни той поры. Что у меня три машины, огромный прекрасный дом и, следовательно, много денег. Хотя уровень потребления человека обманчив и не всегда соответствует его возможностям.

А что, если бы вы узнали, что у меня были огромные долги, и этот дом был арендован, а машины куплены в кредит, и мне было совершенно непонятно, как этот кредит отдать? Что, если бы вы узнали, что я сделал эти приобретения в расчете на растущие доходы, а доходы расти перестали. Что, если бы вы узнали, что я работал день и ночь, неделями не видел своей семьи, что я терпел боль и недомогание, но не обращался к врачам, потому что было некогда, — нужно оплачивать проценты по кредитам и платить зарплату персоналу. Что, если я вам скажу, что я проводил в командировках больше двухсот дней в году и дети росли, почти не видя меня? Без меня делали первые шаги, произносили первые слова, а когда мама говорила им: «Покажи папу», — они показывали не на самого



папу, а на папин портрет на стене. Кстати, так и было. Моя дочь показала на мой портрет на стене, когда ее попросили показать, где папа.

Да, в этом случае вы бы согласились, что эта ситуация — хуже некуда, не так ли? **Не смотрите на оболочку жизни, не судите по внешнему: по костюму, туфлям, машине и даже по улыбке на лице. Вы никогда не знаете, что происходит в жизни человека на самом деле.**

Вернемся за кулисы конференции «Бизнес и жизнь». Я поговорил с женой, потом вышел на сцену и в течение двух часов раскрывал тему «Полная Ж». Я предложил участникам оценить свою жизнь по шести параметрам. Они очень активно работали. Я понял, что тема интересна людям вполне успешным, актуальна для них так же, как и для меня. Я получил много положительных откликов. Участники конференции сказали, что моя методика оценки и коррекции жизни была для них важна и ценна и они готовы использовать ее в дальнейшем. И я решил создать тренинг на основе этого выступления. Но уже не шуточный, а настоящий: серьезный и актуальный.

Я рассказал о замысле своим коллегам. И они мне ответили:

— Радислав, это тренинг, которого не может быть.

Я уже это слышал. Но опыт конференции говорил об обратном. И я, на свой страх и риск, объявил о проведении этого тренинга. И каково же было мое удивление, когда все билеты были проданы. 150 мест! И я провел его.

Коллеги сказали:

— Радислав, этот тренинг ты провел сам, но его никогда не решатся проводить твои партнеры в других городах. Этого не может быть.

Вскоре, узнав о моем тренинге, прошедшем в Москве, ко мне обратились из нескольких городов — Краснодара, Ростова-на-Дону, Екатеринбурга и Новосибирска — с предложением провести этот тренинг там. И на них были проданы билеты. Все билеты.

— Ну хорошо, — сказали мои коллеги, — но этого тренинга не может быть в корпоративном формате, компании не приобретут его для своих сотрудников.

И тут я получаю запрос из страховой компании «Россия» на проведение этого тренинга

эсклюзивно для ее менеджеров. Я спросил, почему они выбрали именно эту тему. Они ответили:

— Мы продаем счастье, уверенность в завтрашнем дне, баланс. Несчастливые люди, работающие в области страхования, не могут продавать счастье. Мы хотим, чтобы у нас работали счастливые менеджеры.

И я понял, что на самом деле этот тренинг не просто о коррекции жизни, об исправлении ошибок, о выстраивании стратегии, а о счастье. Потому что счастье — это категория баланса. Счастье — это когда все в жизни нас удовлетворяет. Мы будем счастливы даже без внушительных достижений, если и здоровье, и деньги, и карьера, и досуг, и семья, и друзья — в порядке. Об успехе у меня другие тренинги и книги. Эта — о счастье.

***Довольно часто у людей есть идея, какой должна быть жизнь, что она должна быть идеальной.***

***Жизнь — это динамика, постоянные изменения, в ней все время что-то смещается, меняются наши критерии... Испытывать не-***

**довольство жизнью на том основании, что она не идеальна, это так же смешно, как верить в то, что существует английский в совершенстве, и расстраиваться, что владеешь им не на этом уровне.**

## Почему важен жизненный баланс

Помните игру, в которой участвуют двое и, касаясь друг друга ладонями, стараются вывести соперника из равновесия? В такой игре физическое преимущество почти ничего не решает. Мускулистый игрок может проиграть щуплому, рослый невысокому. Здесь важна не столько сила, с которой мы толкаем, сколько стратегия. Можно так ловко поддаться, что соперник, толкая, упадет сам. Даже за короткую игру мы тратим много сил, и это неудивительно. В поддержании даже обычного равновесия в положении стоя участвует 300 мышц. Так что даже стояние — это динамический процесс.

Представим, что человек умирает стоя. В этом случае он падает, поскольку перестает напря-

гать соответствующие мышцы. Точно так же поддержание баланса в жизни — это не ситуация, которую можно выправить и оставить в покое. Это ежедневное напряжение сотен мышц, сотни поступков, сотни слов, интонаций, взглядов, гримас. Здоровье каждого из нас зависит от того, выпьем ли мы лишний бокал вина, пройдем ли лишний километр, соблазнимся ли выкурить сигарету, закроем ли форточку на ночь или оставим ее открытой, во сколько проснемся, проснемся ли под звук будильника или под пение соловья, сделаем ли зарядку, примем ли близко к сердцу выпуск новостей или звонок коллекторов. Десятки подобных факторов в совокупности влияют на состояние нашего здоровья.

Насколько мы удовлетворены любовными отношениями, тоже зависит от множества поступков. Не только от очень дорогих подарков или каких-либо небывалых подвигов, а от десятков маленьких ритуалов. Поцелуй при прощании, поцелуй при встрече, внимание к мельчайшим просьбам, чашка кофе в постель, цветок без повода, комплименты — ежедневные действия, которые позволяют поддерживать баланс отношений. Но и разрушить их может не только ко-

варная измена. Мелкие трещинки на «стекле» отношений от неосторожного слова, невнимания к мелким просьбам, пренебрежения к чувствам другого постепенно делают это «стекло» хрупким, и один небольшой удар однажды разбивает его на осколки.

Вот еще один пример: я многодетный отец. На момент написания этой книги у меня четверо детей, и моему младшему сыну Марку два года. Я по собственному опыту знаю, что однажды наступает момент, когда ребенок, наконец-то, начинает держать спинку, и тогда можно перестать придерживать его второй рукой, когда он сидит у вас на руках. И это здорово — твоя кровиночка научилась держать баланс! Но есть один нюанс. Его мозг пока не до конца адаптировался к новым функциям. И бывает, что реакция на сигнал от вестибулярного аппарата — «Мы падаем!» — запаздывает. Для того, чтобы компенсировать это запаздывание, ребенок напрягает мышцы спины слишком сильно и может ударить вас лбом в челюсть. Я такие удары получал неоднократно.

Так и некоторые люди, подобно младенцам, допускают в жизни дисбаланс, но запаздыва-

ют с реакцией на него. А потом, чтобы компенсировать потери, им приходится прикладывать сверхусилия, и их заносит в противоположную сторону так сильно, что потом ситуацию снова приходится с трудом выправлять.

Например, бывает так, что человек, запустивший здоровье, все свои сбережения бросает на выздоровление, весь свой образ жизни подчиняя этой задаче. Его может бросить в крайность — здоровый образ жизни до фанатизма. Порой это вынужденная мера — цена выживания. Порой — свободный выбор. И если другие члены семьи такой образ жизни поддерживать не в состоянии, это может создать массу сложностей для всех. Бывает так, что, чувствуя унижение от нищенского существования в первой половине жизни, человек все свои цели подчиняет материальному успеху. Неразбериха в личной жизни, хроническая усталость, сомнительное окружение сопровождают его на пути к финансовым достижениям, но чем больше эти достижения, тем напряженнее жизнь. Бывает, что неустроенность личной жизни и желание обрести любовь и гармонию толкают женщину на жестокие эксперименты над собой ценой



комфорта, да и порой самого здоровья. Хочется быть всегда красивой, стройной и привлекательной. Оно и понятно. Но мои наблюдения говорят, что критические отклонения в любой области жизни допустимы только на короткое время, затем систему необходимо выравнять для достижения чувства удовлетворенности жизнью и эмоционального баланса — залога устойчивости к потрясениям и нагрузкам.

***Поддержание баланса в жизни — это не ситуация, которую можно выправить и оставить в покое. Это ежедневное напряжение сотен мышц и сотни решений, которые мы должны принимать.***

# Почему важно быть счастливым

Вопрос может показаться абсурдным. Мы с детства знаем: «Человек рожден для счастья, как птица для полета». Но, даже зная это, мы значительную часть своих поступков совершаем отнюдь не для счастья, а порой и во вред ему. Почему — другой вопрос. Сейчас предлагаю осознать, что счастье — это не только приятное эмоциональное переживание, это еще и подушка безопасности, буфер, смягчающий удары судьбы.

Когда-то давно по телевизору часто показывали советско-румынский музыкальный фильм «Мама» с Михаилом Боярским в роли Волка и Людмилой Гурченко в роли мамы Козы. Фильм этот одновременно вышел в прокат на трех

языках — русском, английском и румынском — и имел большой успех. В этом фильме актеры пели, танцевали и катались на льду. После коньков на льду, конечно, остаются царапины. Это нормально, но кинематографистам это не понравилось — в кадре неопрятная картинка. И кто-то в съемочной группе придумал такую уловку: на лед налили тонкий слой воды: когда конек проезжал, царапина сразу же заполнялась водой и замерзала. Никаких следов, таким образом, не оставалось.

И, на мой взгляд, ощущение счастья, гармонии, баланса в жизни человека — это, метафорически выражаясь, слой воды над обстоятельствами. Случится стрессовая ситуация, возникнут какие-то трудности — они человека не ранят, потому что его общее состояние счастья, гармонии, баланса заполнит эти борозды. А несчастливый человек уязвим. Конфликт в троллейбусе, непогода за окном, повышение стоимости жилищно-коммунальных услуг способны нанести такую рану, которая приведет его в состояние бешенства, в состояние крайнего несчастья. Даже пустяковая новость, которая его никак не касается, будет воспринята

так близко к сердцу, что разорвет это сердце на части. Счастье — это защита от царапин, благодаря ему все они заполняются, нивелируются, и все в нашей жизни остается гладким. У несчастного человека этого защитного слоя нет.

Существует также утверждение, что только счастливый человек способен к нравственному поведению в подлинном смысле, ибо несчастного ведет стремление к личному счастью и связанные с этим эгоистические мотивы. Получается, что счастливый человек отвлекается от концентрации внимания на себе и обращает его на внешний мир. На мой взгляд, эта идея спорная, но не лишенная смысла. Я думаю, нравственность человека не зависит от степени ощущения себя счастливым. Случается, люди, будучи невероятно несчастными, помогают другим, а бывает, что абсолютно счастливый человек совершает безнравственные поступки, остается безучастным к чужому горю и боли.

Не хочется приписывать счастливому человеку добродетели, которые зависят не от уровня его счастья, а от чего-то другого — от воспитания, может быть, от того, какие книги он читал

в детстве. Но если счастье все же хоть немного влияет на степень нравственности человека, то это тоже аргумент в его пользу.

***Несчастливый человек уязвим.  
Счастье — это защита от «царапин» жизни, благодаря ему все они  
заполняются, нивелируются, и все  
в нашей жизни остается гладким.  
У несчастного человека этого за-  
щитного слоя нет.***