

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> (обязательно к прочтению).....	5
<b>Глава 1.</b> Интуиция: метод поиска решений или способ познания мира? .....	15
Интуиция — что это такое.....	16
Подход к систематизации .....	23
Типы интуиции.....	24
Практическая интуиция: методы достижения.....	27
Выводы.....	33
<b>Глава 2.</b> Рестарт, перезагрузка.....	43
Принципы перезагрузки и рестарта.....	45
Перезагрузка.....	48
Рестарт.....	51
Переходный этап.....	52
Мир, в котором мы живем.....	56
Рестарт: устойчивость и динамика.....	59
Инструменты синхронизации в хаосе.....	61
Техника исполнения рестарта.....	63
Реализация идеи рестарта.....	66
Выводы.....	68

<b>Глава 3. Эмоции: подавлять или управлять?</b>	
Эмоциональный интеллект.....	77
Эмоция и настроение.....	80
Эмоциональный интеллект.....	84
Страх, паника.....	89
Подозрительность.....	93
Ярость, паника, гнев, злость, агрессия.....	94
Выводы.....	96
<b>Глава 4. Я и Они (эмоциональный капитал).....</b>	<b>103</b>
«Я и Они» — в чем проблема?.....	107
Этап I — снятие конфликтов.....	108
Этап II — соединение интересов.....	115
Выводы.....	121
<b>Глава 5. Искусство —</b>	
ключ в мир успешного бизнеса.....	129
Бизнес — искусство	
(связанные «полезности»).....	133
Лайфхакинг и искусство.....	140
Выводы.....	146
<b>Заключение. Вне времени.....</b>	<b>151</b>
<b>Библиография.....</b>	<b>155</b>

# ВВЕДЕНИЕ

(обязательно к прочтению)

Эта книга — продолжение трех предыдущих: «Успех в большом городе»<sup>1</sup>, «Дао жизни»<sup>2</sup>, «В предвкушении себя»<sup>3</sup>. Я выдаю книги нечасто, где-то раз в три-четыре года. Дело в том, что каждая из них связана для меня с определенным этапом становления при встрече с вызовами судьбы и открытия новых личностных возможностей.

Что-то происходит, появляются новые знания и опыт. Они осмысливаются в диалоге с миром, и после этого накопленным потенциалом можно делиться. Цель одна — помочь **ищущему** себя обрести баланс, двигаясь в хаотичном пространстве и времени. Попробую уточнить, опираясь на авторитеты. Известный психолог, профессор Гарвардского университета Тимоти Лири, провел анализ формирования сознания человека. Мы всегда стремимся к вершине. С этим стремлением «связаны четыре уровня свободы... и четыре уровня социального слияния индивидуумов современного... общества» («История будущего»<sup>4</sup>):

<sup>1</sup> Хакамада И. Success [успех] в Большом городе. — М.: АСТ, 2008.

<sup>2</sup> Хакамада И. Дао жизни. — М.: Альпина Паблшер, 2017.

<sup>3</sup> Хакамада И. В предвкушении себя. — М.: Альпина Паблшер, 2017.

<sup>4</sup> Лири Т. История будущего. — М.: Янус, 2001

- 1) биологическая свобода (выживание биологического вида, здоровье, доступ к источникам жизнеобеспечения);
- 2) территориальная свобода (защита жизненного пространства);
- 3) технологическая свобода (владение продуктами человеческой деятельности и их использование);
- 4) культурная свобода («свобода выбирать стиль жизни и социосексуальную роль»).

Эти четыре уровня свободы определяют материальное существование первой, низшей ступени личностного развития.

На более высоких уровнях, по Лири, существуют еще четыре уровня свободы:

- соматическая — свобода управлять ощущениями своего тела;
- нейрофизическая — свобода расширять, ускорять и контролировать собственную нервную систему;
- генетическая;
- энергетическая.

Последние две пока что, скорее, научная фантастика на грани с эзотерикой. А вот первые две, соматическая и нейрофизическая свободы, вполне актуальны и становятся важной жизненной мотивацией для продвинутого населения, особенно поколения Z.

С последней книги «В предвкушении себя» прошло около четырех лет. Четыре года рецессии в России, усиления мирового хаоса, технологических прорывов,

выхода во взрослую жизнь информационно-цифрового поколения. Все перечисленное я как-то приняла и поплыла, проходя водовороты, не наталкиваясь на рифы — в том числе за счет открытия новых уровней свободы, не связанных с материей выживания социума. Книга — об этом опыте.

Все ее главы связаны друг с другом. Лучше читать их в первый раз последовательно, не выдергивая отдельные куски текста. Метод изложения прост: история вопроса, мой опыт, инструменты достижения результата. Инструменты (!), а не модели поведения. Вы все неповторимы, и ситуации ваши тоже неповторимы. Но овладев инструментами

- интуиции;
- рестарта и перезагрузки;
- эмоционального регулирования;
- управления своим «Я» в сообществе,

вы создадите **частные модели** на каждый момент изменчивой ситуации. Подобный метод сложнее в освоении, чем простое копирование чужого опыта, зато он результативен, гибок, органичен вашей натуре и, что главное, порождает **самоподкрепляющийся эффект поведения** в соответствии с качеством изменений окружающей среды. Боже мой, какое длинное предложение...

Не пропускайте (особенно — мужчины!) короткие художественные отступления автора. Они дают возможность отдохнуть от довольно сложного текста и приучают получать информацию в образной форме.

Итак, предложенная книга поможет стать более устойчивым в неустойчивом мире.

Мы живем в условиях постоянного усложнения технологий, и сейчас прогресс идет по экспоненте. Этот экспоненциальный рост наметился с XIX века, когда скорость нововведений возросла по сравнению с равномерным небольшим приростом, происходившим в предыдущие столетия. В наше время она достигла таких величин, что близка к технологической сингулярности, после которой все события станут уже абсолютно непредсказуемыми. Например, Uber — одна из самых быстрорастущих компаний, использующих новые формы предоставления такси-услуг. Ей всего около пяти лет. Но уже сейчас ее эксперты ломают головы над тем, что они будут делать через 10–15 лет, когда дороги займут машины без водителя. Простой подсчет количества предстоящих увольнений показывает миллиарды долларов расходов на выходные пособия. Компания умрет.

А вот другой пример — из настоящего. Человек, пытаясь воспользоваться всеми достижениями IT-технологий, стремится заработать деньги в социальных сетях, на криптовалютах, модернизируя управление в своих компаниях, и сталкивается с невозможностью прогнозировать успехи и доход даже на год, не говоря уж о долгосрочных планах. Скрытые процессы экспоненциального роста и сингулярности проявляются то в неожиданных взлетах, то в провалах. Например, у вас вроде бы стабильно растет количество клиентов — потребителей ваших услуг. Вы решили ускорить рост и вложили кучу денег в традиционную рекламу в расчете на сверхприбыль, но получилось наоборот: клиенты стали уходить. Или обратный случай: вы сделали что-то случайно, например,

перепутали ценник на услугу и приписали лишнюю ноль, а получили ажиотажные продажи.

От непредсказуемости будущего и от того, что проверенные методы работают вхолостую, у вас сдают нервы, вы начинаете суетиться и делаете неверные шаги. Стремясь к высотам, с каждым неверным шагом все глубже роете себе яму. Таков закон диалектики. Человечество, стремясь упростить себе жизнь, усложняет ее еще больше. Древние философы предсказывали подобные явления, а современные ученые облекли экспоненциальный рост и сингулярность в графики и формулы. И если знание этих формул помогает в зарабатывании денег, то в формировании своего думающего по-новому «тела», то есть всего организма, включая и физику, и сознание, и подсознание, ничто не поможет. Чтобы самостоятельно формировать проект жизненного успеха и подбирать правильную команду для семьи и работы, необходимо быть частью этого сложного турбулентного мира. Не страдать, стоя в стороне от большого тренда, а стать им: жить, чувствовать его, смотреть его глазами, оставаясь самим собой. Недаром столь популярны Экхарт Толле и Садхгуру (у обоих я была на лекциях). Толле — писатель и духовный учитель. Садхгуру — индийский йогин и философ. Оба, один — опираясь в большей степени на психиатрию и буддизм, другой — на медитативные практики, пытаются простыми словами донести до человека сложные законы его взаимодействия с внешним миром. Например, Толле рекомендует, когда вы нервничаете в машине, застряв в пробке, включить высшее «Я» и сосредоточиться на процессе езды, забыв о цели поездки. Это принцип буддизма: «я есть только здесь

и сейчас, нет прошлого и будущего». Садхгуру советует вовсе отречься от предрассудков общества. Чтобы развить личность и понять суть мира, надо стать «нелепым», типа танцующего Шивы. Поэтому он предлагает залу танцевать. Почему залы у обоих ораторов переполнены? Потому что люди чувствуют усложнение мира и начинают понимать необходимость качественного рывка в развитии своего интеллекта. Сложный человек не боится перемен, он сам переменчив и готов ко всему новому, скорее чувствуя, чем просчитывая, свежие тренды. Сложный человек счастлив в постоянном развитии, а не в параноидальном стремлении укрепить стабильность вокруг себя.

Я не хочу никого пугать, но все продвинутое информационное пространство переполнено прогнозами будущих грандиозных взрывов. Эксперты сходятся во мнении, что минимум через 7–8, максимум через 30–35 лет мир столкнется с проблемой качественной занятости. Индустриальная эпоха ставила своей целью накормить население. Весь развитый мир I и II уровней решил эту проблему и увлеченно занялся насыщением растущих потребностей все более разнообразными услугами и товарами. Рынок в погоне за прибылью и снижением издержек заглатывал новые технологии.

Информационные технологии на базе компьютерной обработки больших данных сначала незаметно, а затем все стремительнее стали массово заменять не только людей, занимающихся физическим трудом, что происходило с XIX века, но и работников умственного труда. Последовательное ускорение технического прогресса с середины XIX века в XXI веке привело



к экспоненциальному росту, а значит, непредсказуемости последствий. Мы живем в технологической революции, которая, как и все революции, несет не только обновление, но и ряд разрушений. Во всех странах, включая Россию, грядет сингулярный взрыв<sup>5</sup>. Почему? Потому что экономика не сможет накормить всех людей смыслом жизни, то есть духовностью. На духовный голод будет обречено огромное количество людей с хорошим образованием и навыками. Корпоративные юристы, бухгалтеры, проектировщики архитектурных сооружений, программисты, маркетологи, аналитики, водители и множество других профессий **со средними** компетенциями **объективно**, а не в силу политики правительств, начнут исчезать. Их заменит искусственный интеллект. Их заменит программа, способная значительно быстрее, чем человек, осуществлять перебор вариантов.

Духовный голод — это дефицит возможностей самореализации и зарабатывания денег. Человек всегда задается вопросом о смысле жизни и находит утешение в создании чего-то нужного людям. Оплата труда означает, что общество признало ваш профессионализм в создании того, в чем люди нуждаются. Самореализация держит на плаву при любых передрыгах, в том числе и в личной жизни. И что нас ждет в будущем? Самореализация станет возможна только для тех, кого компьютер заменить не способен. Человеческий мозг при определенных навыках работает не только в категориях «да/нет», но и в категории возможного. Инвалид без ног опровергает медицинский

<sup>5</sup> Сингулярность — высшая точка неопределенности.

прогноз и катается на лыжах. Стивен Джобс, человек, так и не получивший высшего образования, меняет мир. Не имеющая никакой поддержки брошенная мама с четырьмя детьми делает карьеру, зарабатывает деньги и еще дважды выходит замуж, при этом от первого мужа уходит сама (и это тоже реальный случай). Адвокат вытаскивает из тюрьмы несправедливо осужденного при наличии улики против клиента, полководцы выигрывают битвы с войском в разы меньше, чем у врага. Все эти случаи не подвластны холодному перебору вариантов. Это сложные случаи, и в них побеждает **сложный человек**.

Только такие представители рода человеческого станут будущей интеллектуальной правящей элитой — не в смысле чиновниками, а в смысле не испытывающими духовного голода, самореализовавшимися. И хотя я описываю картины будущего, настоящее тоже уже стало другим. Оно меняет ориентиры и требования к качеству человеческого ресурса. Даже такое личное понятие, как счастье, становится все более сложным в ощущениях. И нам необходимо меняться здесь и сейчас. Для тех, кто готов отбросить прежний опыт и страх и ринуться в новый мир возможностей, эта книга.

В каждом из нас заложено больше, чем мы думаем, слушая бубнеж честолюбивого, но не уверенного в себе бытового «Я». Попробуем все изменить в быстроменяющемся мире.

Ну что? Поехали...

**ПОЕХАЛИ!**

ГЛАВА

1

# ИНТУИЦИЯ: МЕТОД ПОИСКА РЕШЕНИЙ ИЛИ СПОСОБ ПОЗНАНИЯ МИРА?

Как-то один знакомый о чем-то поспорил с моим мужем. Последний привел в пример меня, тогда еще действующего политика. Приятель в сердцах бросил что-то вроде:

— Вот только этого не надо! Ирина вообще не политик!

Муж офигел:

— ???

Ответ был неожиданным:

— Да она все делает на ощущениях, плюя на правила. Интуитивное животное.

Я вначале не поняла, то ли обидеться, то ли попытаться переубедить. Но решила не спешить. И подумать. И думаю до сих пор. Что-то в этом есть. Ведь ни вход в большую политику, ни жесткий выход из нее логически никак не встраивались в мою жизнь. Тогда как же все — или почти все — получилось? Не вышло только то, что от меня не зависело вовсе.

После ухода из политики интуитивный подход, по счастью, победил окончательно. По счастью, несмотря на то, что чем дальше, тем круче становились вызовы. И теперь, после десяти лет успешного свободного плавания, накопленным опытом можно и поделиться. Итак, делюсь. Для разминки, навскидку:

1. Развиваюсь я, и развивается профессиональная интуиция.
2. Интуиция не всегда спасает, 100-процентного попадания не бывает. На 100 процентов верен только один прогноз — наше тело смертно.
3. Интуиция проявляется по-разному.
4. Мне она была присуща не всегда.
5. Потребность в интуиции сильно зависит от вида деятельности.
6. Интуиция невероятно эффективно экономит время и силы.
7. Интуицию убивает избыток информации.

А теперь подробнее.

## Интуиция — что это такое

1990-е. Надоело зарабатывать деньги на рынке купли-продажи товаров. И вообще все надоело. Зависла между настроениями. То есть вообще без настроения. Поняла, что надо менять жизнь. Возникла идея пойти в политику (конец 1992 года), причем самостоятельно, избираясь по округу в Москве. Все — и муж, и коллеги — рассмеялись в лицо и отказали в помощи.

Приснилась инструкция, и я решила пошагово ей следовать. Победила. Что это было? В смысле — сон. Конечно, интуиция.

Или недавно: из-за ипотеки схлопнулась семейная кредитная пирамида. Катастрофа. Дошла до ручки. От отчаяния впала в анабиоз с одной мыслью: «Жить здесь и сейчас, не паниковать и ни о чем не думать. Придет». И пришел проект. Заработала, долг закрыла. Это что было? В смысле анабиоза? Интуиция. Только совсем другая, без инструкций и снов.

Так что же такое интуиция? Давайте разбираться.

Один из моих подходов — не пытаться копировать чужие модели поведения. Нам так хочется получить готовый модуль, чтобы легко и весело обустроить в нем свою жизнь. Но кажущаяся легкость бытия в этом случае оборачивается вполне конкретными катастрофами. Мы все разные, и вроде бы похожие ситуации на самом деле очень индивидуальны. Я всегда ищу универсальные инструменты, базирующиеся на поиске сути ключевого понятия, а затем стараюсь адаптировать их к личной ситуации. Итак, разберемся, в чем суть интуиции, выработаем инструменты поиска, а дальше каждый пойдет своим путем.

«Наше сознание может знать нечто, что мы не осознаем каждодневно, то есть не можем выразить в виде последовательной цепочки мыслей и слов. Это свойство сознания давно известно людям Востока и называется оно интуиция» («Дзен-буддизм как интуитивный способ познания мира»). Китайский мудрец Лао-цзы, например, призывал людей «опустошать головы и наполнять животы». Только не надо бросаться к холодильнику. Не все так просто. Имелось в виду,

что решение нужно искать не в наборе привычных понятий, его надо чувствовать всем телом или всем существом.

Последнее высказывание мне особенно созвучно в свете опыта исследования периферийного зрения. После тяжелого сотрясения мозга — упала на катке, потеряла сознание — я решила сходить к офтальмологу. Меня усадили перед аппаратом. Велели смотреть одним глазом в горящую точку. Предупредили, что по периферии через разные промежутки времени будут возникать точки помельче, светящиеся с неодинаковой интенсивностью. Мое дело, увидев точку, не двигая зрачком, нажать на клавиатуру под пальцем рабочей (в моем случае правой) руки. Я вначале дико разволновалась. То ли я их не вижу, то ли их нет. Поймаю — нажму, словно бой выиграла. Но это была репетиция. А затем мы перешли к 30-минутному тесту. Все ушли. Я аж взмокла вся. И тут пришла спасительная мысль: не в рулетку играю на последние! Просто развлекаюсь и кайфую, как ребенок. Расслабилась, улыбнулась, и вперед: будь что будет, мне все равно, просто ловлю, как могу, зайчиков на экране. И понеслось. Жутко понравилось. Через минуту я просто чувствовала эти точки всем своим существом, даже самые коварные, крохотные и далекие от центра. Может, пример не совсем удачный, но состояние было восхитительное: ты, как ракета в космосе, летишь и попадаешь в цель всем своим корпусом. Результат превзошел ожидания врача: 99 процентов попаданий, а один процент, думаю, я потеряла вначале, когда волновалась. При чем тут пустота? Не спешите, читайте дальше.



Психологи разделяют способы познания человеком мира на **витальный**, то есть эмоционально-чувственный, и **ментальный** — мыслительно-интеллектуальный. В моем примере, как вы уже догадались, ментальный способ — настройка на игру, а витальный — сама стрельба по точкам. Возникает вопрос, где интуиция — в витальном состоянии или в ментальном? И напрашивается естественный ответ: конечно, на витальном уровне. Но! Все не так просто, господа. При мне многие не справлялись с тестом не из-за проблем со зрением, а из-за суетливости, нервозности, попыток «стать отличником». Очень боялись, что результат будет плохим (а это означает плохое зрение), и в результате им приходилось по многу раз начинать все заново. Так бывает, когда люди не могут сознательно опустошить себя — освободиться от страха и других установок.

Чтобы начать чувственно-ментально (интуитивно) стрелять по точкам, мне пришлось с помощью одной части мозга сознательно убрать все мысли из другой части и перенастроить себя на детские развлечения. Оказалось, что этот процесс не так прост: вначале надо до этого додуматься, а потом усилием воли сделать.

На протяжении всей истории человечества мыслителей интересовала способность перенастраивать мозг на другой лад. Учение о способе познания мира сверх опыта и сути человека называется метафизикой. Сверх опыта значит умозрительно, без анализа накопленных исследовательских данных, что было абсолютно естественно для наших далеких предков. Им не хватало развитой науки, технологий. Но мысль стремилась объять необъятное. В метафизике соединилось все:

и египетский мистицизм, и индийская философия, и древнегреческая, идеи которой наиболее системно изложили Аристотель и Платон. Последний рассматривал интуицию как часть метафизики. Мир, вселенная, человек виделись как нечто статичное, постоянное. И так, **в те времена естественные науки и философия объединялись в едином учении о мире — метафизике.**

С развитием научной мысли и приборов наблюдения произошло отделение естественных наук от метафизики, а затем в спор с нею вступил Гегель с его диалектикой. Он рассматривал мир в постоянном саморазвитии и на базе этого принципа открыл философский метод изучения всех объектов, включая материальный и нематериальный миры, в то время как метафизика считала мир неизменным, хотя и очень сложным.

Спрашивается, зачем я вам всю эту тягомотину излагаю? Да затем, что тысячелетиями интуитивный метод познания применялся наравне с научным. Мало того, в новейшее время происходит медленный разворот науки лицом к метафизике, особенно к откровениям дзен-буддизма и даосизма. Почему? Потому что деятельность и достижения великих ученых от Менделеева до Эйнштейна убедительно доказали, что открытия совершаются в момент пересечения научного знания и абсолютно иррационально-интуитивного. Интуиция играет огромную роль и в бизнесе, и в политике. Все великие деятели отличались интуитивным подходом к жизни. Именно поэтому они предвидели и открывали. Кстати, стремление постичь иррациональное для достижения успеха особенно отчетливо

наблюдается в мотивации нового поколения Z. Роденные в более свободной стране, а не за железным занавесом, они живут «сверх опыта» СССР и поэтому сами более свободны в поиске решений на стыке рациона и иррационального. Это так называемое поколение индиго.

Итак, интуиция — это способ познания себя и мира за пределами логики и опыта. То есть постижение реальности, свободное от интеллектуализации. Если в человеке ежесекундно работает физика + дух + интеллект, то получается, что интуиция — это работа физики и духа, но без интеллекта? Так, что ли? Знаменательно высказывание Эйнштейна на эту тему: «...не существует логического пути открытия элементарных законов. Единственным способом их постижения является интуиция, которая помогает увидеть порядок, скрывающийся за внешними проявлениями различных процессов». Проще говоря, интуиция проявляется в инсайтах — внезапных озарениях. В итоге у интуита витальное побеждает ментальное. Но и это не совсем так. Недаром о Ньюtone говорят, что яблоко должно было упасть не просто на голову, а на зрелую голову. В основанном на реальных событиях фильме «Игра в имитацию» обожаемый мною Бенедикт Камбербэтч играет гения, который прошел все круги ада в поисках кода дешифровки немецкой разведки и в итоге решил задачу совершенно случайно. Инсайт был вызван фразой, произнесенной какой-то девушкой в компании людей, веселившихся в баре. Фраза сработала на ассоциативном уровне. Но подобная ассоциация могла навести на мысль только серьезного ученого. Именно по этой причине многие исследователи современности

приходят к выводу, что в науке есть элемент интуиции, а в восточной философии — абсолютно объективные наблюдения. Объединяет и то и другое Его Величество Опыт. Так что тот, кто хочет постичь тайну вселенной и своего бытия, не сможет сделать это, лежа на диване и почитывая разного рода литературу, включая и эту книгу.

Итак, **интуиция** — это просветление. Просветление — результат активизации подсознательного и нейтрализации сознательного, логического мышления. Но! Уровень просветления зависит от постановки задачи с помощью логики. Короче говоря, **интуиция** — это **иррациональный способ познания, применяемый человеком, который обладает знанием**. Для того чтобы понять, как достичь интуиции, необходимо обратиться к самому интуитивному учению о мире — **даосизму**. Даосские правила гласят: «Если хочешь добиться чего-либо, следует начать с его противоположности» (см. Капра Фритьоф «Дао физики»<sup>6</sup>). Лаоцзы: «Для того чтобы что-то уменьшить, безусловно, следует сначала увеличить его. Для того чтобы ослабить, безусловно, следует сначала придать сил...» Переносим на интуицию: чтобы обрести **рациональное**, включи **иррациональное**. Чтобы прийти к **интуиции**, вначале разберись с противоположным, со своим **рациональным** логическим мышлением. Вот так. Подробности позже.

Мы познакомились с общим понятием интуиции, а теперь попробуем изучить ее формы, чтобы понять каждый вид чувствования и выбрать необходимый.

<sup>6</sup> Капра Ф. Дао физики. — СПб: Орис, Яна-принт, 1994.

## Подход к систематизации

Являясь частью природы, человек изменяется и постоянно движется в одном ритме с нею. Если этому движению не мешают привычные штампы, то можно обрести интуицию, заложенную в каждом из нас от рождения. Путь Дао — это путь доверия своему восприятию, не обремененному опытом, которое присуще и природе, и человеку. По словам Хуэй Нань-цзы, «те, кто следует естественному порядку вещей, движутся в общем потоке Дао» («Дао физики»). И Гераклит (все течет, все изменяется), и даосисты, и Гегель, и Эйнштейн определяли движение как сосуществование противоположностей в каждом явлении и — в силу разности — постоянную их борьбу и чередование: там, где инь достигает вершины, его сменяет ян, и наоборот. Поэтому понятие гармонии нельзя рассматривать как нечто постоянное. Она возникает и тут же разрушается. Так, следуя принципу смены энергий, китайцы лечат людей: стимулируют ту энергию, которой не хватает.

Мой опыт показал, что большинство людей не связывают гармонию с движением. Им кажется, что если продать квартиру в Москве и уехать в Индию, то, живя на природе и медитируя, они достигнут вечной гармонии. Но получается наоборот: деньги кончаются, а вновь войти в деловую активность большого города после многих лет, проведенных вне потока, не удается. С другой стороны, люди, участвующие в гонке за прибылью, устают так, что ненавидят весь мир, срываются и все теряют. Только чередование деятельности и опустошения, фактически ежедневное, порождает гармоничную энергию.

Именно так двигалась в самореализации и я. Стремясь к высшей ступени, могла отступить, а затем рвануть вверх. Чтобы найти новое дело, отказывалась полностью от прежнего. Интуитивное движение не терпит статичности. Чтобы возродиться, надо «умереть».

Однако в истории человечества виды интуитивных методов менялись в зависимости от уровня развития науки и философской мысли. Неизменным оставался лишь главный принцип: статичность — это смерть, жизнь — это движение через чередование крайностей, а мечта — вовремя удерживать баланс.

## Типы интуиции

Строго говоря, я согласна с Гансом Селье: «Поскольку интуитивная умственная деятельность может протекать только без участия сознательного контроля, то и подлинный научный анализ интуиции невозможен». Но нам не нужен глубокий научный анализ. Мы нуждаемся в бытовой систематизации понятия, чтобы легко выбирать тот тип интуиции, в котором нуждаемся в данный момент. Поэтому попробуем подойти с другой стороны, со стороны простой человеческой жизни.

Как уже было сказано, интуитивный путь — путь слияния с естественным в себе и в природе с отключением логики и социального опыта. В связи с этим интуицию можно подразделить на:

- 1) низкочастотную;
- 2) среднечастотную;
- 3) высокочастотную.

Можно также понятие «частота» заменять понятием «вибрация». Смысл будет тем же.

**Низкочастотная интуиция** соответствует **низкочастотным и среднечастотным** чувственным уровням познания. Человек в этом случае сливается с природой, отменяя полностью сознание, присущее его разуму. Это делается с помощью медитативных ритуалов, основанных, прежде всего, на ритмах и движениях. Низкочастотные ритуалы наблюдаются у шаманов, в ритуальных танцах племенных общин и т. д.

Среднечастотными вибрациями работает искусство, в частности китайская каллиграфия, чайная церемония, хоровое пение, а также гадалки и прорицательницы с их свечами и заговорами.

**Высокочастотная интуиция** — синтезированный продукт, соединяющий подсознательное и научное знание. И Юнг, и Фрейд утверждали, что **интуиция** — это **вторжение бессознательных содержаний в сознание**. Соответственно интуиция, как средне-, так и низкочастотная, имеет **пассивный**, не зависящий от вас, **случайный** характер. Высокочастотная интуиция имеет **активный** характер, так как вызывается человеком ради поставленной цели и **управляется его сознанием**.

Вот мы и добрались до **интеллектуальной интуиции**. Фактически это и есть мой способ принятия решений. Что это такое? **Особый вид знания, получаемого на бессознательном уровне и реализуемого осознанной практикой**. Я практикую объединение чувственного и логического, периодически сознательно загоняя себя в «немыслие».

Для примера вспомним, как я ушла в политику. Я описывала это в начале главы. Мне приснилась

инструкция. Она стала плодом работы подсознания под воздействием недовольства жизнью в бизнесе даже при том, что он был успешным. Я проснулась и в тот же день начала этой инструкции следовать. Этот шаг уже был практикой действующего сознания. Или: во время дебатов в перерывах я хотя бы на одну минуту полностью отключалась, ни о чем не думая. Потом выходила на очередной раунд, и меня внезапно осеняло, что делать дальше. И я тут же начинала действовать. Описываю я этот процесс долго, но происходит все быстро и, если делать все в нужной последовательности, эффективно.

Итак, интуиция разделяется на две основные и одну срединную формы в соответствии с разделением мира на **первую природу** и **вторую природу**. Первая природа включает бытие естественных вещей и процессов, вторая — бытие человека со всем, что он сотворил. Вторая природа — мы и наша среда с накопленными нами знаниями и опытом. Но она же нас и разрушает. Мы изводим окружающую среду, усиливаем стрессы, множим переизбыток информации и т. д. Чтобы быть в нашем мире эффективным, надо уметь сохранять баланс между первой и второй природой. Уйдя полностью в жизнь Дао — путь первой природы, вы обретете Будду. Уйдя во вторую — разрушитесь. Обыкновенное человеческое счастье — на пересечении или, точнее, в постоянной **сменяемости** первого и второго миров в познании себя и вселенной. В точке пересечения находится практическая интуиция, овладеть которой легче, чем высшим познанием. Но чтобы подвести вас к этой форме интуиции, мне пришлось прокладывать путь к вашему **сознанию**, а не подсознанию.



Такой вот парадокс: чтобы понять природу подсознательного, надо на первом этапе включить сознательное и напрячь смысловые мышцы, в том числе и изучая историю вопроса.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ИНТУИЦИЯ: МЕТОДЫ ДОСТИЖЕНИЯ

Человечество находится на грани нервного срыва. В Казахстане на международном форуме «Вызовы XXI века» все эксперты, футурологи, политологи и социологи били в набат. Их объединил страх перед разрушающим культурный код и психику натиском мегабайтов информации. Сергей Капица в свое время цитировал Алексея Леонтьева, который еще в 1965 году предупреждал: «Избыток информации ведет к оскудению души». Тот же Капица предложил гениальную идею «избегать информационного спама». Даосисты в древние времена изучали борьбу между естественной гармонией человека и среды, с одной стороны, и избытком знаний, убивающих интуицию, — с другой. Цитирую Лао-цзы: «Лучшее знание — это незнание о том, что ты знаешь».

Интуиция проявляется в том случае, когда человек желает сберечь **цельность** своего восприятия мира, включая и **сознание**, и **подсознание**, и **опыт**, и **логику**, и **воображение**. Человек желает стать бесконечно **чувствующим**, как природа, и бесконечно **осознающим**, как высший разум. Возможно ли такому научиться? Несомненно. Надо лишь понять, что цельность и многообразие восприятия даны нам

от рождения, необходимо просто вернуться к самим себе. У меня это чуть-чуть получилось. Поэтому в 1990-е я смогла вовремя уйти из преподавания в рынок, затем покинуть бизнес и ворваться в политику и, наконец, уйти из политики в свободное творчество и снова найти себя. Кстати, **интеллектуальная практическая интуиция** сберегла мне уйму энергии, так как решения принимались на внутреннем ощущении. Интуитивный рыбок помогал родиться заново, сохранив при этом полезный опыт прошлого. Такой путь дорогого стоит. Не жалко и платить по счетам, оставив позади пресловутые мечты о богатстве или власти.

Запомните, пожалуйста, простой факт (и вы с ним согласитесь, как только задумаетесь о своих решениях): в повседневной жизни нам проще иметь дело с нашими **представлениями** о действительности, чем с **самой действительностью**. Чтобы найти интуитивное решение, необходимо слиться с **действительностью**, а не с тем, что вы под ней подразумеваете. Как говорят дзен-буддисты, стать и **пустым**, и **заполненным одновременно**. То есть стать прозрачным и пропустить через себя весь мир в своих ощущениях, а не взглядах на него, накопленных предшествующим опытом. Тысячи женщин и мужчин живут, подчиняясь негативным обстоятельствам. Почему? У них нет воли или способностей, или физических сил, чтобы сменить работу, партнера по жизни и т. д.? Ничего подобного. Просто то, что им внушило общество, стало их представлениями о том, что они могут, а что не могут, что можно делать, а что нельзя. И эти представления о жизни заменили им саму жизнь. Обидно, ведь достаточно человеку понять

себя и жизнь шире, чем его научили, и он начинает творить чудеса.

Подобное состояние достигается легко и сложно, что связано с этапами подготовки, в которую **ни наркотики, ни алкоголь не включаются**. Мне кажется, это важное замечание. Все химические препараты опускают вас до низкочастотной природы. А мы говорим о высшей форме интуиции. Итак, главный принцип — и это работа сознания — убежденно отказаться от всех накопленных представлений о жизни. На время. Следующие этапы выглядят у **меня** таким образом.

**Этап I.** Сознательно уйти в паузу, уединиться. Выключить телефон, компьютер, удалиться от людей.

**Этап II.** Сознательно написать интересующий вопрос на листке бумаги. Сформулировать все четко и ясно, без общих мест типа «Где счастье?».

**Этап III.** В тишине закрыть глаза и представить этот листок прикрепленным ко лбу магнитиком (очень конкретным), как к дверце холодильника.

**Этап IV.** Переход к подсознательному.

Взять в руки по два любых шарика или четки и минут пять–десять, закрыв глаза и представляя листок, перебирать их, спокойно и равномерно дыша. Таким образом мыдвигаемся к пустоте сознания, посылая напоследок в подсознание образ запроса. Это позволяет закрепить месседж в подсознании и для начала чуть-чуть освободить голову от суеты.

**Этап V.** Уходим глубже, открывая дверь в средне-частотную интуицию, так как вторая природа все уже выполнила. Главным проводником здесь для нас будет искусство. Любое, но то, что под рукой: кино, музыка, живопись, литература. Важное условие: оно должно не будоражить и напрягать, а «уносить» душу за пределы бытовой текучки. Эффективнее, если это будет уже прочитанная книга, виденное кино или хорошо знакомая музыка. И никаких рэпов, рока, ужастиков, детективов и компьютерных игр.

Стоит вам «улететь», и вы обретете даосскую пустоту: станете пустым и одновременно полным. Вашу пустоту заполняют образы художника, а он — проводник вселенной, где есть место всему, в том числе и вашему будущему.

Концепции **пустоты** в дзен-буддизме уделяется большое внимание. Недавно вместе с клубом «Оратор» мы посетили в Киото дзен-буддийскую деревню, куда пускают туристов, в том числе и пожить. Там, в окружении чудесного пейзажа, есть высокие, мощные Ворота пустоты. Но даже не всем послушникам можно через них проходить. Только глубоко пустые и наполненные новым знанием сути природы и человека могут, пройдя в Ворота, обрести в единстве с собой новый путь.

То, что я предлагаю, не путь мудреца, а стиль принятия решений в обыденной жизни. Он полегче, но медленно ведет туда же, к тропинке за воротами.

**Этап VI.** Ложитесь спать и ни о чем не беспокойтесь. Вы активировали мозг на адресную работу, соединив подсознательную сферу и сознание. Теперь он будет

работать над решением задачи непрерывно. Главное — не пропустить инсайт, а поймав, бесстрашно реализовать на практике. Не надо думать о сроках появления решения. Проснувшись утром, не ждите его, просто живите дальше. Не будете суетиться, и решение придет.

Вернемся к моему примеру с семейными финансами. Дело было два года назад, как раз во время глубокой рецессии. Я перебрала все варианты, но выхода не нашла. Началась паника. Решила применить свою технику поиска интуитивного решения. Прошла за вечер все этапы и легла спать. Утром проснулась, вернулась в привычный режим, и вдруг где-то в полдень, в машине, между двумя интервью, пришло: «Ничего не делай! Живи сегодня как сегодня, вчера — забудь, завтра — тоже. Придет». Мне как-то сразу стало легче, и я расслабилась, выбросив проблему из головы. Через две недели «пришло», и тема была закрыта.

Кажется, все просто. Но так только кажется. Чтобы научиться применять подобные практики, необходимо развиваться и быть **открытым миру**. Без бесконечных «я знаю и так», «не верю», «выхода нет», «все фигня», «это не мой путь, я другой». Все перечисленное — признаки закрытого сознания. В этом случае вас от мира возможностей отделяет дубовая дверь, запертая на замок. Интереснее и полезнее вставить в этот замок ключ, открыть дверь, выбросить из головы хлам и заполнить ее Большим знанием и Большим ощущением. Это непрерывный процесс, помогающий справиться с информационной революцией. И называется он **Дао-путь в Дао-пространстве**.

Итак, в качестве вывода. **Интуиты:**

- обладают воображением;
- гуманитарно чувствительны;
- эмоционально раскачаны или на визуальном, или на аудиоуровне;
- открыты познанию и расширению возможностей личности.

Вдруг так получилось, что вы эмоционально не развиты, мыслите технологически, включая лишь опыт, логику и знания? Ничего страшного. Главное — захотеть и начать потихоньку открываться всему непривычному. Посещать изредка выставки ярких художников, слушать, хотя бы в машине, классику, легкую в восприятии (Вивальди, Бетховена, Шопена). Читать в самолете классическую литературу, начиная с новелл (Бунина и т. д.), или взяться за «топов» современной мировой литературы (Кадзуо Исигуро). Пусть вначале это будет что-то вроде тренировки души аналогично фитнесу в спортзале — один раз в неделю. Увидите результат, обалдеете от открытий, и пойдет само. Вы научитесь видеть сложное в простом и простое в сложном и, соответственно, принимать нестандартные креативные решения.

Интуиция включается и в быстром, оперативном режиме. Чтобы в суете рабочего дня решить текущую задачку, надо:

- сменить пространство на десять минут, лучше выйти на улицу;
- остаться одному;

- выключить на две минуты голову, просто прогуляться;
- задать себе главный вопрос, волнующий вас сейчас. Ответ получите тут же.

Ну, вот и все. Достаточно, я думаю. Тема интуиции еще будет косвенно освещаться во всех последующих главах.

## Выводы

1. Интуиция — это способность находить решение вне опыта и логики.
2. Практическая интуиция доступна всем.
3. «Интуиция или рации?» — тема, изучаемая философами и учеными всех времен. И все пришли к выводу о необходимости соединения сознательного и подсознательного, рационального и интуитивного.
4. Интуиция — инструмент познания мира и себя как его части. Только при таком целеполагании можно научиться применять ее для решения конкретных задач.
5. Существует много типов интуитивных практик, главное — найти ту, что соответствует вашей задаче.
6. Методы развития интуиции = методы целостного развития личности. Ключевое понятие — целостность.
7. В эпоху информационного взрыва интуитивный подход обеспечит баланс в сохранении личности.

8. Путать жизнь со своими представлениями о ней, полученными в результате практики, — ошибка. Открытый разум интуитивен в силу избегания этой ошибки.
9. Путь к принятию интуитивных решений для каждого индивидуален, но принцип «наполненной пустоты» универсален для всех.
10. Интуитивный метод познания мира не означает полного одиночества. Работает принцип Дао: чтобы добиться чего-то, начни с противоположного. Чтобы стать успешным среди людей, возьми паузу. Обратись к рациональному и придешь к иррациональному. Хочешь научиться полезному уединению, обратись к общению с интересными людьми. Хочешь быть интуитом, устань от практической логики.
11. Гармония — только в идеале, в жизни — смена противоположностей. Ищи баланс каждую минуту и не бойся качелей. Просто лови амплитуду, чтобы не упасть.

Почему выводы такие длинные?

Потому что тема сложная, да еще и первая в книге.



(Все герои и события вымышлены автором)

## Дом

Он и она прожили бурную совместную жизнь. Настолько бурную, что прокрутили фильм, рассчитанный часа эдак на два, за полчаса, случайно нажав на ускоренный просмотр. И устали... Чуть-чуть, не желая признаваться в этом ни себе, ни друг другу. Сжатая в пружину прожитая жизнь распрямилась, ушла за горизонт и удивляла прямолинейностью и простотой будущего. Она, чувствуя надвигающийся штиль, приняла жизнь, такой как есть, спокойно и рассудительно. Он, наоборот, забеспокоился, вздернулся и как-то не принял. Не захотел, совсем не захотел и купил... дом. Они не были настолько богаты, чтобы покупать дом. В жизненную модель продвинутого среднего класса этот дом не вписывался никак. Он это понимал, но сердце рвалось скрутить пружину жизни обратно и заодно осуществить великую мечту Мужчины — поместье с роскошным садом.

В ход пошло все — хитрые финансовые схемы, ипотека, переговоры с хозяевами, парой итальянцев в возрасте где-то под 80. Он все делал втайне от нее, предвидя женское сопротивление подобным авантюрам. Но хозяйева захотели увидеть семью. Пришлось все раскрыть и притащить ее с дочкой во Францию.

Придя вечером в гости, она первым делом увидела огромную террасу в классических мраморных балясинах. Полусфера террасы открывала вид с горы на море с силуэтами светящихся яхт, которые в ночи были похожи на рыб, решивших посмотреть на луну. Слева скромно поблескивал Ментон, вытянувшийся вдоль залива. Справа, на мысу, заносчиво сверкал Монако, украшенный нагло и напыщенно. Но и тот и другой не мешали глазу: море вытолкало их на обочину владений и разлеглось — властно