

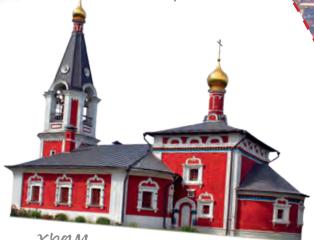
उभन परमक्रमान



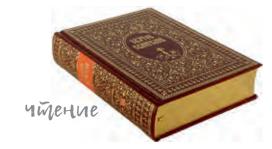
родные







xpam





друзья



Александр Ткаченко

Не выходя из комнаты

Можно ли найти счастье в зоне комфорта?

ерьезные вопросы нужно рассматривать со всем тщанием и последовательностью. Как, например, это делал медведь Винни-Пух, отправляясь на поиски загадочного Полюса:

Вся наша искпедиция весь день бродила по лесу, Искала искпедиция везде дорогу к Полюсу, И каждый в искпедиции ужасно был бы рад Узнать — что значит Полюс и с чем его едят.

Наверное, и в разговоре о пресловутой зоне комфорта тоже есть резон начать с уточнения термина. Что же означает это звучное сочетание иностранных слов?

С точки зрения медицины, например, это такое состояние окружающей среды, при котором организм человека тратит минимум энергии для адаптации к ней. Ну, скажем, при температуре +22 градуса по Цельсию, невысокой скорости ветра и умеренной влажности можно с уверенностью сказать, что для поддержания жизни человеку вряд ли потребуются шапка-ушанка, овчинный тулуп и валенки с теплыми брюками на вате.

В психологии термин «зона комфорта» означает примерно то же самое - внутреннее состояние, в котором человеку требуется минимум усилий для того, чтобы вести налаженный спокойный образ жизни. Это состояние человеку обеспечивает целый ряд факторов. Работа, где уже много лет все понятно, где ты выполняешь свои обязанности почти автоматически и потихоньку растешь по службе. Семья, где все роли давным-давно распределены и никаких перемен, слава Богу, не предвидится. Круг старых надежных друзей, с которыми иногда встречаешься вечерком, чтобы приятно провести время в каком-нибудь кафе или фитнес-клубе.

Казалось бы, все настолько хорошо, что можно лишь мечтать о подобном, стремиться к нему и, обретя, сказать с облегчением — ну, наконец-то!

Тезис первый:

Настоящие психологи никогда не будут давать людям советов, как им жить. Если «эксперты» делают это, стоит задуматься об их профессионализме

Но тут вдруг приходят эти... м-м-м... как бы это поприличней... а, вот — странные! Странные люди, почему-то называющие себя психологами, приходят и говорят — выйди немедленно! Выйди из зоны комфорта, тебе срочно нужно развиваться! Какая разница, чего ты там про себя думаешь? Мы лучше тебя знаем. Ты должен расти над собой, срочно выйди!

Что это еще за умники на нашу голову? Откуда они взялись? Да не пойти ли им самим куда-нибудь, подальше от моей зоны комфорта (которую я, между прочим, создавал для себя не один год)? Может, им на радость еще и дом свой поджечь, чтоб уж — наверняка? Чтоб вместо комфорта — одни головешки и дым над водою?

Так или примерно так думают очень многие, столкнувшись с этим странным призывом «выйди из зоны комфорта». И нужно сказать, что в такой позиции есть много своей правды, но — с одной принципиально важной поправкой: ни один квалифицированный психолог никогда не станет давать человеку подобных советов. По простой причине: на любые советы клиенту у психологов существует строжайший профессиональный запрет. Этот запрет — один из главных этических принципов практикующих психологов. Поэтому советы выйти из зоны комфорта могут исходить от кого угодно — от новомодных коучей, от бизнес-тренеров, от различных гуру, адептов и учителей жизни, но только не от психологов. Основатель целого направления в психологии Карл Густав Юнг говорил: «Хороший совет — сомнительное лекарство, но не особо опасное из-за малой эффективности». В народной мудрости эта же мысль гораздо раньше была отражена в насмешливой присказке «чужую беду руками разведу».

Психолог не дает советов, он лишь помогает человеку посмотреть на свою жизнь под иным углом, увидеть подлинные причины своих проблем. Еще он помогает искать ресурсы для их преодоления, а самое главное — научиться сознавать, что любые решения в своей жизни человек принимает только сам и сам же несет за них ответственность.

Если уже с этих позиций вернуться к разговору о зоне комфорта, то, действительно, для некоторых людей она может стать своего рода ловушкой, тихим болотом, в котором, несмотря на видимое благополучие, прекращаются процессы личностного развития, роста, освоения новых профессиональных, культурных, социальных пространств. И это, повторюсь, даже при очевидном благополучии.

Тезис второй:

Зона комфорта — не там, где тебе хорошо или плохо, а там, откуда ты не хочешь выходить

Зачастую зона комфорта, как это ни странно, возникает и в неблагополучных ситуациях. Описывать их в деталях здесь не хочется. Девиз «застрявших» в них людей можно сформулировать примерно следующим образом: «Слава Богу, что хотя бы — так». День, ночь сутки прочь, год за годом, круг за кругом, словно цирковой ослик по одной и той же арене, у тебя перед глазами монотонно проходит твоя единственная жизнь, усыпляя своей предсказуемостью на годы вперед.

* Фрагмент песни Виктора Цоя «Перемен!». - Ред.

Мы не можем похвастаться мудростью глаз И умелыми жестами рук, Нам не нужно все это, чтобы друг друга понять. Сигареты в руках, чай на столе так замыкается круг, И вдруг нам становится страшно что-то менять.*

Одни люди не желают выходить из зоны комфорта, потому что им там действительно хорошо. Другие, которым в этой зоне вовсе не хорошо, тоже не желают из нее выходить, боясь, что за ее пределами им будет еще хуже и тяжелее.

А хуже и тяжелее обязательно будет. Потому что в зоне комфорта, какой бы она ни была, формируется состояние психологической защищенности. Даже ставшая привычной многолетняя тоска воспринимается как что-то свое, домашнее, почти родное.

Сделай хотя бы один шаг за пределы этой защищенной территории своей души — и сразу же окажешься в мире, который окутает тебя клубами неизведанного, начнет до костей продувать беспощадными ветрами непонятного и окатывать холодными ливнями непредсказуемого. Чужие люди, другие дела, которые ты еще не умеешь делать, незнакомые ситуации, где ты — уже взрослый и состоявшийся человек — вдруг сразу же превращаешься в беспомощного неумеху и дилетанта.

Выйти из зоны комфорта — это значит выйти за пределы того жизненного пространства, в котором тебе хорошо, привычно и спокойно. Например, пойти учиться чему-то новому.





Приобретать новую специальность. Выйти в новый круг общения. Заняться любым непривычным делом, в котором ты изначально обречен на временные неудачи и ошибки, неизбежные для любого новичка.

В процессе учебы ты всегда какое-то время будешь незнайкой по отношению к учителю. Для взрослого человека это может представлять определенный, а иногда и вполне серьезный, дискомфорт. Признать свою некомпетентность, позволять себя учить, получать выговоры и замечания, иногда... кхм... в очень нелицеприятной форме — всё это требует определенных усилий в подавлении собственного самолюбия, мнения о себе и прочих вещей, представляющихся человеку важными и значимыми.

Но лишь ценой такого дискомфорта и происходит развитие человека — творческое, профессиональное, социальное, духовное — список можно продолжать до бесконечности.

Правда, здесь нужно будет сделать несколько небольших, но очень важных оговорок.

Тезис третий:

Понятие «зона комфорта» не имеет никакого отношения к комфорту бытовому. Оно — исключительно о чувстве внутренней защищенности

Когда говоришь о выходе из зоны комфорта, можно потратить бесконечное количество слов, времени и сил на объяснение, что этот термин означает исключительно психологическое состояние человека, находящегося в привычных для себя условиях. И что никакого отношения к комфорту в бытовом понимании термин «зона комфорта» не имеет.

Человек, потерявший жилье и сумевший адаптироваться к жизни на улице в большом городе, может находиться в зоне комфорта, питаясь объедками у кафе, ночуя в коллекторе теплотрассы и собирая бутылки в мусорных контейнерах. Предложи ему перебраться в суперкомфортабельный люкс отеля Hilton, и он вполне может увидеть в этом злонамеренную попытку вырвать его из зоны комфорта, где ему все уже привычно, понятно и знакомо.

Зона комфорта — это не о быте, а о внутреннем чувстве защищенности человека, который уже вжился в обстоятельства своей жизни, врос в них, словно дерево, пустившее корни.

Объяснять это, повторюсь, можно сколько угодно. Но, видимо, сила без конца звучащего отовсюду рекламного употребления слова «комфорт» оказалась неодолимой. Сегодня даже в общении с очень умными людьми разговор на эту тему нет-нет да и скатится на обсуждение зоны комфорта как некоего маленького персонального бытового рая. Уйти от такого понимания можно, лишь постоянно напоминая себе самому: «Это не о мягкой постели, это не о теплых полах, это не о просторном санузле, это не об индивидуальном отоплении, это не об увлажнителе воздуха и не о сплит-системе». Других способов не сползти здесь на бытовую тему, видимо, не существует.

Тезис четвертый:

Человеку в его зоне комфорта может быть плохо

«Не выходи из комнаты, не совершай ошибку» — это знаменитое стихотворение Иосифа Бродского, наверное, самым лучшим образом поясняет ситуацию, когда зона комфорта становится для человека коварной западней.

Удовлетворенность своей жизнью и зона комфорта — вовсе не равнозначные понятия. Бомжу комфортно на городской свалке и неуютно в отеле Hilton. Но это не значит, что на свалке он чувствует себя счастливым человеком. Он, может, и ушел бы оттуда, но ни сил, ни желания, ни возможности для этого у него не осталось. При таком положении дел единственный вариант — превратить в зону комфорта то, что тебя окружает, то, где ты теперь живешь. То есть адаптироваться, врасти в те обстоятельства жизни, которые ты не можешь (или же — тебе кажется, что не можешь) поменять на другие, позволяющие тебе более полно раскрыться как личности. Оказаться в такой западне могут и вполне благополучные внешне люди. Молодой человек, который хотел пойти учиться на художника, но потом по настоянию родителей стал экономистом, будет из года в год умело составлять бухгалтерские отчеты в престижной фирме за хорошую зарплату. Но в этой зоне комфорта он вряд ли будет счастлив. Во всяком случае — до тех пор, пока память о былой любви к живописи окончательно не сотрется в его сердце.

Тезис пятый:

Чтобы выйти из зоны комфорта, нужно сначала в нее войти но далеко не со всеми это случается

Есть люди, которые до зоны комфорта просто не дошли. Не создали семьи, не овладели профессией, не нашли друзей. Вообще ничего у них в этой жизни не получилось.

Да, действительно, чтобы развиваться и расти, человеку нужно выйти из зоны комфорта. Но чтобы из нее выйти, сначала нужно ее обрести, создать. А это совсем не так просто, как может показаться. Многие люди сегодня постоянно находятся вне зоны комфорта. О причинах этого можно говорить отдельно, но это — факт. И ничуть они при этом не развиваются, наоборот — гаснут потихоньку, как тлеющие угольки. Ведь чтобы начать развитие, им как раз необходимо сначала найти зону комфорта, войти в нее. Лишь укрепив себя в ней, человек обретает необходимые ресурсы для выхода за ее пределы, развития и личностного роста. Выходить же из зоны комфорта имеет смысл лишь в том случае, если ты ее перерос и она сделалась для тебя слишком тесной. В Интернете ходит такая шутка: «Все книги по самосовершенствованию, GTD, мотивации, тайм-менеджменту и прочему сводятся к тому, что человек из Беверли-Хиллз советует человеку в Магадане выйти из зоны комфорта».

Если убрать из этой шутки навязчивый совет, то картина получается вполне разумная. Человек, которому комфортно в Магадане, может оказаться в Беверли-Хиллз, лишь выйдя из этого своего привычного магаданского комфорта (если, конечно, у него вдруг возникнет тяга к подобной перемене мест). Но ведь в жизни бывает и так, что человек, условно говоря, даже до Магадана не дошел — скитается где-то в его окрестностях по тундре и мечтает

всего лишь о кухне с горячей водой, электрочайнике и сухих носках. Вот уж кому совсем бессмысленно предлагать выйти из зоны комфорта, чтобы он смог попасть в Беверли-Хиллз. Нет у него сил туда добираться. Ему б до Магадана хотя бы — и то уже хорошо.

Тезис шестой:

Выход из зоны комфорта — не универсальное средство. Некоторых оно может привести к катастрофе

Итак, можно подвести некоторый итог. Зона комфорта с точки зрения психологии — внутренняя приспособленность человека к тому образу жизни, который он ведет. Его личное отношение к этой приспособленности может быть очень разным — от полного удовлетворения до отчаянной тоски. Но в любом случае эта зона — психологическое отражение некоего жизненного пространства, уже освоенного человеком.

Выход из зоны психологического комфорта — глубоко личное решение каждого человека, и оно ни в коем случае не должно быть навязано ему кем-либо извне.

Тому, кто желает развиваться, менять себя и свою жизнь, такой выход необходим.

..... реклама



Для тех, кто больше ценит стабильность и покой, кто живет в ладу с самим собой и своими близкими, такой выход может стать серьезной травмой и вместо развития привести к катастрофе.

Тем, кто постоянно осваивает новые рубежи своего развития, такой призыв может вообще показаться нелепым сочетанием слов: они ведь и без того все время расширяют свою зону комфорта, включая в нее все новые и новые области знаний, умений, возможностей.

Образно выражаясь, эту зону можно представить в виде сосуда с самым различным содержимым. Одним в нем хорошо и уютно. Другим плохо, скучно и тягостно. Третьи вообще не думают — как оно им там, внутри. Просто живут как живут, и никаких проблем не испытывают. И одно на всех универсальное предложение — разбить этот сосуд — звучит, мягко говоря, слишком категорично.

Тезис седьмой:

Для христиан актуален вопрос не столько о выходе из зоны комфорта, сколько о наведении порядка внутри нее

Для христианина понятие «зона комфорта», наверное, тоже приемлемо. Но при этом очень важно четко определить для себя различие в этом вопросе между психологией и духовной жизнью во Христе.

Психология рассматривает самого человека, его внутренние ресурсы и окружающие его обстоятельства как некую систему, в которой проходит его существование.

Духовная жизнь христианина подразумевает, что над этой системой есть всемогущий Бог, любящий человека и не оставляющий его Своей заботой ни на мгновение.

По слову святого Иоанна Кронштадтского, «...Господь каждого из нас ставит на такое место, где мы можем, если захотим, принести Богу плоды добрых дел и спасти себя и других».

Если у верующего человека есть добрая семья, любимая работа, духовник, с которым можно обсудить и решить свои духовные проблемы, храм, где можно приобщаться Телу и Крови Христовым в собрании верных — если у человека все это есть, за него можно лишь порадоваться. Что в таком случае могут означать слова «выйди из зоны комфорта»? Видимо, оставить дом, оставить семью, работу, храм, друзей. Но ради чего «выходить из комнаты» столь радикально? Ради духовного развития и совершенствования? Да ты попробуй сначала из своей семьи сделать малую Церковь, попробуй родную бабушку или тещу полюбить не просто породственному, а так, как об этом Христос учит. Попробуй на работе любую сказанную или сделанную тебе коллегами пакость научиться принимать с мирным сердцем и с молитвой за своих недоброжелателей. И увидишь, как тут же, прямо в зоне комфорта, вдруг чудесным образом откроется необъятный простор для развития и совершенствования. Ведь зачастую

в этом вот сереньком «вроде все неплохо» прячется столько нерешенных духовных проблем, что, если начнешь их разбирать, — страшно станет за себя и за свою жизнь.

И не нужно ожидать, будто для их решения Бог обязательно пошлет нам какие-то «специальные» трудности. Он как раз наоборот сказал: ...Придите ко Мне все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас; возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим, ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко.

Привычные, ставшие уже почти автоматическими действия и слова Господь призывает нас обновить, наполнить новым содержимым. Ритуалы домашнего и профессионального общения, из которых порой уже почти полностью ушла жизнь, Он призывает оживотворить, превратить их в ежедневное служение нашим ближним. В фильме «Тот самый Мюнхгаузен» бургомистр говорит странные и смешные на первый взгляд слова: «Каждый день к девяти утра я должен идти в мой магистрат. Я не скажу, что это подвиг, но вообще что-то героическое в этом есть».

Но в фильме это звучит как шутка. А Христос каждого из Своих учеников без всяких шуток призывает именно к такому пониманию любых своих обыденных дел. Идешь утром на работу помни, ты идешь не просто зарабатывать себе на жизнь, но еще и проповедовать Евангелие. Не можешь делать это словом — проповедуй жизнью. Если раньше участвовал в сплетнях и пересудах — перестань этим заниматься. Если злословил кого-либо — прекрати это делать. Отвечал руганью на ругань — научись добром побеждать зло. Следи за своим сердцем: завидует ли оно чьему-либо благополучию, ненавидит ли кого, держит ли обиду за оскорбление или несправедливый поступок. Если заметил нечто подобное — тут же помолись Господу, чтобы помог оставить эти разрушительные чувства.

Для христианина в любом месте и в любое время такого вот незаметного внешнему взгляду духовного труда — вагон и маленькая тележка, только успевай поворачиваться. Но потому и назвал Господь это бремя — легким, что не одними лишь своими немощными силами мы призваны его нести.

Давая заповеди, Господь посылает нам и Утешителя, Духа Истины — нашего наставника и помощника в этом духовном труде. Вот тут, видимо, и находится исчерпывающий ответ на вопрос о том, как христианину относиться к зоне комфорта.

Тезис восьмой:

Для христианина подлинная зона комфорта — это состояние, где он чувствует веяние Духа Божьего

Знаете, как в англоязычном тексте Библии звучат слова Иисуса о Духе Святом: ...Когда же приидет Утешитель, Которого Я пошлю вам от Отца, Дух истины, Который от Отца исходит, Он будет свидетельствовать о Мне... (Ин 15:26)?



Возможно, кому-то это покажется неожиданным и даже странным, но тем не менее: When the Comforter comes, whom I will send to you from the Father, the Spirit of truth who goes out from the Father, he will testify about me.

Оказывается, тот самый комфорт, который столь устойчиво ассоциируется у нас с бытовыми удобствами, для англичан — корневая основа имени Духа Святого.

Comforter — Утешитель*.

- И пусть коучи, бизнес-тренеры, всевозможные гуру и адепты призывают своих клиентов выйти из зоны комфорта. Возможно, для когото из них такой выход действительно послужит толчком к развитию и совершенствованию. Но христианское развитие и совершенствование все же слишком сильно отличается от развития, рекламируемого коучами.

Для христианина зона комфорта — то состояние, где он чувствует веяние Духа Божьего, где он живет под защитой Христовых заповедей, где рядом с ним и даже в нем самом Comforter — Дух Утешитель. Выйти из этого состояния совсем нетрудно — через грех. Но вряд ли в мире найдется хотя бы один христианин, желающий сделать это осознанно.

Вообще же, следует признать, что сам термин «зона комфорта» очень плохо прижился в русском языке. Его постоянно приходится

пояснять, уточнять, делать какие-то дополнительные оговорки. И уж тем более странно звучит этот термин применительно к христианству и к духовной жизни. Возможно, правильнее было бы для начала хотя бы перевести его на русский язык. Ну, например, как «место утешения». Хотя и такой языковой новодел тоже будет резать слух многим.

И все-таки в заключение разговора о зоне комфорта, уж оставив этот термин как есть — за неимением другого, хотелось бы привести очень важные слова святителя Луки (Войно-Ясенецкого) о том, что же там происходит с христианами в их «зоне комфорта» и почему выходить из нее нет ни малейшего смысла:

«При каждой горячей молитве, при каждом добром деле ощущаем мы тихое веяние Святого Духа в сердце своем. Мы становимся мирными, тихими, кроткими, молчаливыми, перестаем осуждать и разглашать чужие грехи, и по этому благодатному изменению духа нашего узнаем, что Дух Святой пребывает в нас. Это начало Царства Божьего внутри нас подобно слабому рассвету дня, но по мере исполнения заповедей Христовых этот рассвет становится все ярче и ярче. В сердцах великих святых уже воссияло солнце во всей своей силе, а у нас только рассвет... Но это — то же Царство Божие внутри нас». •

^{*} В греческом тексте Писания слово $\pi\alpha\rho\acute{\alpha}\kappa\lambda\eta$ тоς, которое было переведено на русский как «Утешитель», первоначально означало человека, призванного на помощь, защитника. — *Ped*.