

**МАЙКЛ
НОРТОН**

МАЙКЛ
НОРТОН

ЭФФЕКТ
РИТУАЛА

МАГИЯ ПРОСТЫХ
ДЕЙСТВИЙ —
ОТ ПРИВЫЧКИ
К РИТУАЛУ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.3
Н82

Серия «Власть и успех»

Michael Norton
THE RITUAL EFFECT

From Habit to Ritual, Harness the Surprising Power
of Everyday Actions

Перевод с английского *М. Стрепетовой*

Компьютерный дизайн *О. Жуковой*

Печатается с разрешения литературных агентств
The Park Literary Group и Andrew Nurnberg.

Нортон, Майкл.

Н82 Эффект ритуала. Магия простых действий — от привычки к ритуалу / Майкл Нортон ; [перевод с английского М. Стрепетовой]. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 272 с. — (Власть и успех).

ISBN 978-5-17-168075-6

Ровно в 15:30 Иммануил Кант выходит на прогулку с тростью в руках. Вечером Агата Кристи ест яблоко, принимая ванну. А под конец трудного дня Чарлз Диккенс достает компас и, удостоверившись, что изголовье кровати обращено на север, ложится спать...

Действительно, наша жизнь состоит из множества рутинных, доведенных до автоматизма действий. Но если придать этим действиям значение, из привычек они превратятся в ритуалы.

Так в чем заключаются различия между привычкой, ритуалом и навязчивым желанием? Откуда вообще взялись ритуалы? И как они способствуют укреплению личных и профессиональных отношений? Отвечая на эти и многие другие вопросы, Майкл Нортон подробно рассказывает, какую важную роль в самых разных аспектах нашей деятельности играют ритуалы, как обернуть их себе на пользу, преодолеть с их помощью трудности и сделать жизнь насыщеннее и интереснее.

УДК 159.9
ББК 88.3

© Michael Norton, 2024

 Школа перевода В. Баканова, 2024

© Издание на русском языке AST Publishers, 2024

Посвящается Мел

Оглавление

Часть I КАК ДЕЙСТВУЮТ РИТУАЛЫ

<i>Предисловие. Вновь очарованный</i>	11
<i>Глава 1. Что собой представляют ритуалы?</i>	15
<i>Глава 2. Что посеешь, то и пожнешь</i>	41
<i>Глава 3. Эффект ритуала</i>	51

Часть II РИТУАЛЫ ДЛЯ САМИХ СЕБЯ

<i>Глава 4. Как выступать перед публикой</i> <i>Почему нельзя говорить «успокойся» перед выходом</i> <i>на сцену</i>	63
<i>Глава 5. Как наслаждаться</i> <i>Как извлечь максимум удовольствия из вина</i> <i>и уборки</i>	75
<i>Глава 6. Как не сбиться с пути</i> <i>Радость самоконтроля</i>	97
<i>Глава 7. Как стать другим</i> <i>Обряды перехода и чем грозит их отсутствие . . .</i>	108

Часть III РИТУАЛЫ И ОТНОШЕНИЯ

<i>Глава 8. Как быть на одной волне</i> <i>Почему ритуалы способствуют успеху</i> <i>отношений</i>	123
--	-----

<i>Глава 9. Как пережить праздники</i>	
<i>Семейные ритуалы: и в радости, и в горечи</i>	<i>145</i>

<i>Глава 10. Как скорбеть</i>	
<i>Как справиться с утратой</i>	<i>160</i>

Часть IV

РИТУАЛЫ НА РАБОТЕ И ВО ВСЕМ МИРЕ

<i>Глава 11. Как найти смысл в работе</i>	
<i>Тест на доверие и другие командные ритуалы</i>	<i>183</i>

<i>Глава 12. Как проводить границы</i>	
<i>Когда ритуалы создают напряжение и проблемы</i>	<i>202</i>

<i>Глава 13. Как прийти к исцелению</i>	
<i>Ритуалы и примирение.</i>	<i>215</i>

<i>Эпилог. Жизнь с ритуалами</i>	<i>231</i>
--	------------

<i>Выражение признательности</i>	<i>234</i>
--	------------

<i>Примечания.</i>	<i>236</i>
----------------------------	------------

Часть I

Как действуют ритуалы

Предисловие

Вновь очарованный

У Фланнери О'Коннор день начинается еще до восхода солнца: с молитвы и кофе из термоса, который она пьет вместе с матерью. В 7:00 О'Коннор идет на ежедневную службу в католическую церковь. В то же время Майя Энджелу заходит в номер мотеля неподалеку от дома, где по ее просьбе со стен сняты все картины. Часов в девять или десять Виктор Гюго раздевается догола, после чего приказывает слуге спрятать вещи и не отдавать, пока не будет написано положенное количество страниц. Ровно в 15:30 (хоть часы сверяй) Иммануил Кант выходит на прогулку с испанской тростью в руках. Вечером Агата Кристи ест яблоко, принимая ванну. А под конец трудного дня Чарлз Диккенс достает компас, который всегда у него под рукой, и, удостоверившись, что изголовье кровати обращено строго на север, тушит свечку и ложится спать.

Складывается впечатление, что в этом абзаце мы представили не рабочий день шести всемирно известных писателей, а картину творческого безумия или как минимум чудаковатости. На самом деле все эти прославленные авторы выполняли крайне значимые действия, причем выполняли регулярно. Даже если эти действия кажутся вам бессистемными, для самих писателей они были более чем уместными и продуктивными. Все они в той или иной форме демонстрировали ритуализованное поведение.

Скажите, что странное поведение всегда присуще творческим людям, особенно поэтам, романистам и филосо-

фам? Что ж, давайте возьмем пример из любой другой области искусства. Кит Ричардс, гитарист *The Rolling Stones*, не выйдет на сцену, не съев кусочек мясного пирога — и кусочек этот обязательно должен быть первым из отрезанных. Крис Мартин, вокалист группы *Coldplay*, перед каждым концертом непременно вооружается зубной щеткой и пастой и чистит зубы. Мария Кюри не могла уснуть, не положив рядом с собой крошечный флакон с радием, что в итоге и привело к трагедии. А Барак Обама в день выборов заранее договаривался поиграть в баскетбол с проверенной компанией друзей.

А теперь попробуйте угадать, кто совершает следующие ритуалы перед тем, как приступить к делу:

Я щелкаю костяшками и стучу пальцами по определенным частям тела. Потом внимательно осматриваю свое тело с головы до ног.

Я закрываю глаза и представляю, что рядом моя собака. Называю четыре предмета, которые я вижу, три запаха, которые сейчас чувствую, два звука и одно ощущение.

Серена Уильямс? Том Брэди? Отличные варианты, но о ритуалах, свойственных Серене и Тому, мы поговорим позже, а эти описания мы с коллегами получили от двух самых обычных людей, заполнявших анкету для нашего исследования, которым мы занимались более десяти лет.

Вместе с коллегами из Гарварда, а также психологами, экономистами и антропологами из других стран мы собрали поистине удивительную подборку личных и коллективных ритуалов, чтобы понять, что они собой представляют, как устроены и каким образом помогают нам справляться с трудностями и использовать собственные возможности

в повседневной жизни. За эти годы мы опросили десятки тысяч человек по всему миру, провели множество экспериментов в лабораториях и даже прибегли к сканированию мозга, желая найти обоснования ритуалам в особенностях нервной системы.

В этой книге я расскажу о том, что нам удалось выяснить. В личных и профессиональных отношениях, в частном и публичном общении, при столкновении разных культур и национальностей ритуалы становятся эмоциональными катализаторами, которые нас заряжают, вдохновляют и помогают совершенствоваться. В данном исследовании мы раскроем суть ритуальных действий, последовательно разбирая их отдельные элементы и изучая воздействие. В чем заключаются различия между ритуалом, привычкой и навязчивым желанием? Как вообще появились ритуалы? И как применять ритуалы, чтобы они шли нам на пользу, а не во вред?

Также мы поговорим о том, почему люди радуются, складывая носки в комод в виде свернутых улиток (да-да, именно так); как превратить скучный семейный ужин в радостное событие; зачем такие бренды, как «Старбакс», побуждают клиентов к ритуальности и какая им от этого выгода; почему офисы с открытой планировкой — бесполезная затея; почему традиционные танцы вызова дождя и бессмысленные надоедливые упражнения для тимбилдинга иногда действительно срабатывают; и почему способность ритуалов порождать огромный спектр эмоций (я называю его эмоциональным разнообразием) так важна для нашего психологического благополучия.

Если вы считаете, что в вашей жизни нет ритуальных действий, то после прочтения этой книги поймете: они играют ключевую роль в том, как вы управляете бизнесом, строите отношения с людьми, отмечаете важные достижения и вообще ведете обыденную жизнь, например едите или чистите зубы.

Вы узнаете, как с помощью ритуала правильно начать и спокойно завершить день, как они способствуют развитию крепких профессиональных и личных отношений, как используются в военное и мирное время и как оживляют доведенные до автоматизма действия.

Надеюсь, после прочтения этой книги вы почувствуете силы и желание выработать собственные ритуалы, которые помогут вам преодолеть множество трудностей и усовершенствоваться, а также чаще заниматься тем, что делает наше существование полноценным.

Благодаря ритуалам жизнь становится насыщеннее и интереснее. Об этом, то есть об эффекте ритуала, и рассказывается в данной книге.

Глава 1

Что собой представляют ритуалы?

Мэйби: «Ребята, не знаете, где мне купить золотую цепочку с подвеской в форме буквы “Т”?»

Майкл: «Это крестик».

Мэйби: «А где тогда нолик?»

Из сериала «Замедленное развитие»

В детстве по выходным я отважно вступал в схватку с родителями, ирландцами-католиками, пытаясь объяснить, почему я не хочу идти на воскресную службу в церковь Святой Терезы — и каждый раз безуспешно. Проблема была не в содержании самой службы (фраза «поступайте с людьми так, как вы хотите, чтобы они поступали с вами» всегда казалась правильным советом), а в предписанной последовательности действий: зайти, сесть, встать, перекреститься, сесть, встать, подойти, зажечь свечу, съесть, выпить, встать на колени, сесть, встать, пожать руку, сесть, встать, спеть, выйти. Сидевшие рядом со мной люди, включая тех, кого я люблю и уважаю больше всего на свете, находили в этом сценарии глубокий смысл. Я же чувствовал себя роботом, выполняющим монотонные действия.

Религиозные ритуалы в моем случае не сработали — в отличие от многих других. Мои собственные ритуалы, как и у большинства людей, были выборочными. Я не любил церковные праздники, зато обожал предновогоднюю пору,