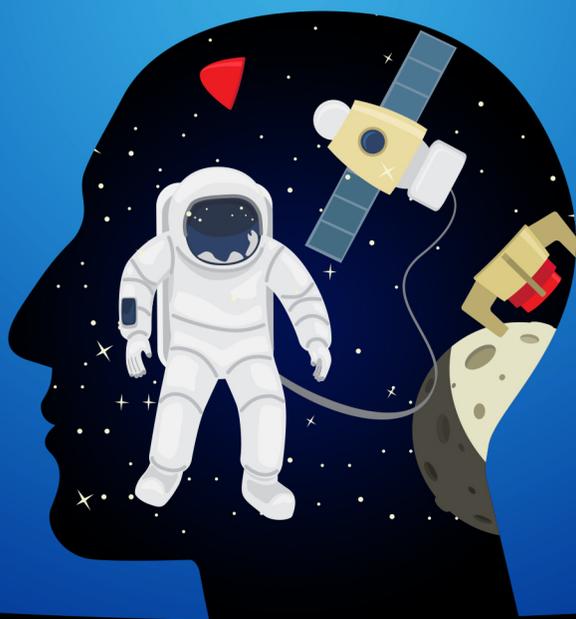


Путешествие В СЕБЯ

Практическое Пособие по Саморазвитию



БОРИС ГЕРЦБЕРГ

Борис Герцберг

Путешествие в себя

Практическое пособие по саморазвитию

Перед вами — практическое пособие по саморазвитию, написанное профессиональным практикующим терапевтом и коучем. Оно основано на опыте консультирования сотен клиентов. Можно ли изменить к лучшему свою жизнь, достичь своей мечты, быть независимым и счастливым, несмотря ни на какие внешние обстоятельства? Несомненно! И главное, что необходимо для этого, — понять и глубоко узнать самого себя. Как ни странно, именно саморазвитие и внутренний рост часто открывают перед человеком самые широкие возможности и во внешнем мире.

Авторская методика Бориса Герцберга основана на сплаве нескольких дисциплин — психологии, лайф-коучинга, НЛП и даже... астрологии! Для выполнения описанных в пособии упражнений не нужно 20 лет заниматься йогой или уметь сидеть в позе лотоса. Все инструменты уже в ваших руках.

Книга адресована широкому кругу читателей.

© 2016 Все права принадлежат Герцбергу Борису.

Перепечатка любых частей книги только с письменного разрешения автора и ссылкой на оригинал.

Редактор: Наталья Филимонова
Макет и вёрстка: Татьяна Сосенкова

Если вы нашли опечатку или неточность, пожалуйста сообщите автору на электронную почту:
mail@borisherzberg.com

Оглавление

Вступление	7
Глава 1. Самопознание и саморазвитие	9
Самопознание и саморазвитие.....	11
Как не впасть в самокопание	13
Как узнать, на чем концентрироваться?	14
Как быстро приходят изменения?	15
Куда расти?	16
Тест на удовлетворенность	18
Глава 2. Одиночество.....	20
Кто избавит вас от одиночества?	21
План по избавлению от одиночества	23
Молчание.....	31
Когда отношения хуже одиночества	31
Уникальность.....	32
Упражнение на развитие уверенности в себе и любви к себе	33
Глава 3. Любовь.....	35
Что такое любовь?	35
«Я не верю в любовь»	36
Убеждения и обучение на чужом опыте	38
Внешняя поддержка	41

Любовь к себе	42
Любовь к телу	44
Упражнение	46
Глава 4. Отношения	48
Невербальная коммуникация	49
Честность	52
Строим отношения.....	54
Зачем другие люди с вами общаются?	61
Упражнение	61
Отношения с самим собой.....	62
Глава 5. Мысли и чувства.....	63
Восприятие мира.....	63
Логика и творчество.....	65
Теория относительности в психологии	68
Упражнение: меняем негативные чувства.....	71
Упражнение: меняем мысли	72
Глава 6. Перфекционизм.....	73
Рождение перфекционизма	74
Ловушки перфекционизма.....	76
Перфекционизм в неизмеримых вещах.....	78
Критика	80
Что делать с перфекционизмом?	82
Радость от результатов	83
Упражнение для оценки результатов	85
Глава 7. Счастье	87
Составляющие счастья.....	89

Упражнение: когда я был счастлив?	95
Глава 8. Желания и мотивация	97
Желания.....	99
Мотивация	102
Что помогает строить мотивацию?	103
Упражнения.....	108
Глава 9. Действия и результаты.....	110
Усилие	110
Разочарования.....	111
От малого к большому.....	113
Лень.....	114
Вера в себя	116
Упражнение на понимание желаний	118
Упражнение на осуществление желаний	118
Глава 10. Чувство вины и страх	120
Чувство вины	121
Что делать с чувством вины?	125
Страх.....	127
Чего мы действительно боимся?	130
Что делать со страхами?	133
Упражнение на избавление от страха	134
Глава 11. Работа и карьера.....	136
Секрет успеха в работе.....	138
Найти свою нишу.....	139
Карьера	142
Жертва.....	144

Деньги.....	146
Отношения с начальством.....	149
Упражнение.....	150
Глава 12. Свобода.....	152
Удовольствие от ограничений.....	153
Детские ограничения свободы.....	154
Промежуточное упражнение.....	158
Ответственность.....	159
Побег от реальности.....	162
Глава 13. Здоровье.....	164
Сила положительного мышления.....	165
Ипохондрия.....	170
Стресс.....	173
Как же справляться со стрессом и при этом не заболеть?.....	173
Техника расслабления.....	178
Упражнение.....	179
Глава 14. Астрология — йога для души.....	181
Что такое астрология?.....	183
Индивидуальность человека.....	185
Роль астрологии в самопознании.....	187
Кому интересно узнать больше.....	189
Заключение.....	192
Об авторе, Борисе Герцберге:.....	194

Вступление

Мама моего близкого друга, сильная и цветущая женщина, внезапно заболела. Болезнь прогрессировала быстро, и через короткое время она опубликовала в соцсети пост:

«О чем я думаю после седьмого блока химиотерапии и 12 дней в больнице... Я думаю — цените каждый миг, живите сегодня, сейчас, ничего не откладывайте, любите и прощайте своих близких».

Этот пост стал последним в ее жизни.

Но он дал начало чему-то очень важному в моей душе. Я понял, как важно ценить жизнь, которая может прерваться в любой момент. И еще я понял, что должен наконец-то написать эту книгу, которая давно зрела в моей душе.

Это книга о жизни. О том, как жить лучше прямо сейчас. Достигать большего, грустить меньше, стать счастливее и быть любимым. А еще она о том, как заключить самое важное на свете мирное соглашение — соглашение с самим собой.

В этой книге нашли выражение опыт консультирования многих сотен клиентов, тысячи часов учебы, годы саморазвития и десятки тысяч страниц прочитанных книг.

Автор выражает благодарность клиентам, которые согласились, чтобы их истории были опубликованы в книге. Все имена и личные детали были изменены.

*Эта книга посвящается
Римме Карпман*

Самопознание и саморазвитие

Однажды мой друг и клиент написал мне следующее электронное письмо:

«Боря, ты крут. Я это всегда знал и всегда тебе это говорил. Ты меня удивил очень давно, и с тех пор я от тебя жду только свершений и достижений. И они есть! Для этого не нужно много зарабатывать (конечно, желательно) и быть гендиректором по корпоративному маркетингу. Ты вырос «внутри» так, что, если бы ты все это время рос «наружу», ты бы уже был или министром, или президентом какой-нибудь крутейшей компании».

Мне было приятно, но одновременно я расстроился. Этот период был особенно острым в моей жизни. У меня не получалось многое на работе, были трудности в семье, неуверенность в себе, недостаток денег и стабильности и отсутствие видения собственного будущего.

Я не видел и не ощущал своей «крутизны» и всех тех положительных вещей, о которых писал мой друг. Возможно, я действительно молодец, но какую пользу

приносит этот внутренний рост, в чем его смысл? Окружающие все равно его не замечают.

Лишь позднее я понял, что я не видел в этом смысла и не мог разглядеть свой собственный потенциал просто потому, что еще не дорос.

Сейчас я дорос. Я точно понимаю, что имел в виду мой друг, потому что мой внутренний рост перешел на новую качественную ступень и начал приносить реальные результаты в абсолютно всех областях жизни. И это делает меня счастливым человеком, помогая не только чувствовать, что я не застрял на месте, а действительно расту, но также и то, что я расту в правильном направлении.

Я начал пробовать использовать вновь приобретенные качества и уверенность в себе, чтобы продвигаться по жизни и найти работу. За три года я сменил несколько мест работы в абсолютно разных областях, но все это было не то. А потом я понял, что моей основной работой должна стать душевная помощь людям. Я «рос в себя» так сильно и глубоко для того, чтобы помочь другим развиваться и менять жизнь в лучшую сторону. Как только я это понял, в моей жизни вдруг появилась любимая работа, которая позволила мне параллельно развивать свое дело.

Вместо того, чтобы опустить руки, я продолжил тот путь, в который верю. И сегодня я многого достиг. Я коуч, семейный консультант, эмоциональный и когнитивный терапевт, астролог, отец, муж и еще много кто. Я зарабатываю тем, что мне нравится и пользуется успехом у других людей. И я наконец-то могу назвать себя счастливым человеком. Я счастлив не потому что я достиг нирваны, погрузился в астрал или познал Параматму. Я счастлив, потому что я нащупал свой путь и нашел свою нишу в жизни.

Мне помогло в этом ничто иное, как самопознание и саморазвитие.

Эта книга призвана помочь вам сделать то же самое: вырасти «в себя». Внутренне развиваясь, вы сможете нащупать свою нишу, проработать вещи, которые вам мешают, и усилить свои сильные стороны. Плоды внутреннего роста рано или поздно неизбежно «прорастают» в реальный мир. Они будут видны не только вам, но и всем, кто вас окружает.

Самопознание и саморазвитие

*Кто смотрит наружу — спит.
Кто смотрит внутрь — просыпается.*

Карл Юнг.

Каждый из нас уверен, что знает себя. Я часто слышу от своих клиентов: «Я не узнал от вас ничего нового. Все это я и так уже знал». И я отвечаю, что мало просто *знать!* В нашем мире знания ценятся меньше, чем когда-то в прошлом, поскольку любая информация доступна немедленно. Зато высоко ценятся отношения, эмоциональный интеллект (то есть умение проявлять свои чувства), эмпатия, умение слушать и анализировать.

В огромном море знаний также нужно понимать, на чем *концентрироваться*, то есть понимать, с какими именно вещами и качествами нужно работать сейчас, а с какими позже. Наш фокус ведет нас по жизни, и, если мы концентрируемся на неправильных для нас вещах, то приходим в итоге не туда, куда нам нужно.

Представьте, что у вас есть карта, на которой виден ваш жизненный путь. Вы увидите все направления, в которых можете двигаться, и препятствия, которые могут возникнуть — а заодно и обходные дороги, которые позволят этих препятствий избежать. Самопознание открывает перед вами эту карту.

Саморазвитие — это благоустройство города, про карту которого мы говорим. Вашего города. Вы не можете заменить этот город на какой-то другой. Но вы можете значительно его благоустроить. Удобные дороги, все под рукой, везде свет и безопасность — все это в ваших руках.

Саморазвитие поможет не только решать проблемы с меньшей отдачей, но и избегать их. Кроме того, оно приведет вас к самому себе, что позволит вам стать более счастливым.

Многие слышали про принцип 20/80. Он говорит, что 20% усилий ведут к 80% результатов. Например, 20% особо эффективных людей эффективны настолько же, насколько 80% остальных. При этом, как показывают опросы, 80% людей считают, что они входят в эти 20%. Саморазвитие позволит вам не только считать себя, но и *быть* одним из тех, кто действительно изменяет мир вокруг себя, и следовать единственно верной для себя дорогой с наименьшими потерями.

Хочу рассказать вам небольшой случай из своей жизни.

Последние несколько дней мне жутко хотелось чая с лимоном, но за всеми делами у меня не было времени для того, чтобы выйти в магазин и купить лимоны. И я так и пил пустой чай. И вот, возвращаясь в очередной раз домой, я посмотрел на свой садик и вдруг вспомнил. Вспомнил, что в

нем растет лимонное дерево! И на нем есть как минимум 15 спелых лимонов. От этого внезапного осознания до чашки чая с лимоном оставалось всего две минуты.

К чему я это рассказываю. Внутри каждого из нас скрывается собственный сад. И очень желательно знать, что именно в нем растет. Есть вероятность, что это знание приведет вас к счастью всего за две минуты.

Как не впасть в самокопание

Часто самопознание путают с другим понятием — самокопанием. Это два противоположных понятия. Самопознание конструктивно. Вы узнаете паттерны своей жизни и понимаете, как на них реагируете. Самокопание деструктивно. Вы копаетесь в себе, пытаетесь искоренить недостатки.

Человек копается в себе, пытаясь искоренить те «недостатки», которые делают его жизнь не такой, как ему хотелось бы. Самокопание приводит к нервозности и обсессивно-компульсивным расстройствам. Человек огорчается, когда не может выкопать клад, который ищет.

Самопознание напоминает сидение у спокойно текущей реки с мольбертом и красками. Человек рисует реку и пейзаж или, иначе говоря, картину своей жизни для самого себя. При этом он смотрит на нее со стороны.

Человек, занимающийся самокопанием, пытается изменить естественный ход жизни посредством хирургического вмешательства, быстро. Саморазвитие же позволяет контролировать ход жизни без скальпеля и постепенно.

Конечно, без хирургии иногда просто не обойтись. Однако ни один хирург не делает операцию сам себе. Он идет к другому специалисту.

Зачастую желание разобраться в себе перетекает в самокопание, следствием которого становится неудовлетворенность. Но то же самое под руководством хорошего специалиста ведет к самопознанию и как следствие — к положительным изменениям в жизни.

Как узнать, на чем концентрироваться?

«Ты знаешь, слава Богу, я абсолютно здоровый человек!», — сказал я однажды своему знакомому. И получил неожиданный для себя ответ: «А как же очки?».

Я был в шоке. Конечно, у меня же близорукость! Вот тебе и абсолютное здоровье! Как я мог забыть про очки, которые все время болтаются у меня на носу прямо перед глазами?

У каждого из нас есть «слепые пятна» — вещи, которые мы не замечаем в себе и поэтому не можем их сознательно изменить или улучшить.

Мне довелось общаться с одним человеком, который очень быстро и невнятно говорил. Его никто не понимал, но с ним все соглашались — просто чтобы не тратить свое время на выяснения и уточнения. Поэтому он считал, что обладает редким даром убеждения. Он просто не слышал себя.

Органы восприятия человека направлены вовне: мы видим, слышим, нюхаем, пробуем на вкус и трогаем то, что вне нас. Мы не видим себя в повседневных ситуациях. Не слышим свой голос и то, что говорим, со стороны.

Часто люди не любят свой голос на аудиозаписях и не узнают себя. Мы привыкли к собственному запаху. Прикасаясь к себе, мы не испытываем таких же ощущений, как если бы к нам прикасались другие. Можно сказать, что мы вообще ничего не чувствуем.

То же происходит и с нашим внутренним миром и душой. Мы плохо видим, что происходит у нас внутри, плохо слышим свой внутренний голос, не чувствуем изменений в себе и мало пробуем на вкус простые удовольствия жизни, потому что заняты тем, чтобы взаимодействовать с другими и воздействовать на них.

Самопознание направлено на то, чтобы познакомиться с самим собой лучше и понять себя. Это служит началом положительных изменений во всех областях жизни, обретения новых знаний, новых отношений и отсечения старого и ненужного — всего того, что уже отыграло свою роль в нашей жизни.

После дождя на лобовом стекле моей машины появились разводы. Я пытался отмыть их дворниками, влажными салфетками, даже просто руками, но ничего не помогало. Пока я вопреки здравому смыслу не попробовал стереть эти разводы изнутри. И — о чудо! — это сработало!

Так работает саморазвитие. Многие проблемы, кажущиеся внешними, «стираются» изнутри.

Как быстро приходят изменения?

Есть два способа решить свои проблемы: через других и через себя. Первый способ малоэффективен. Ведь если проблемы в нас, то чем могут помочь другие? Второй

способ гораздо эффективнее, хотя и занимает больше времени. Применяя этот метод, мы не обвиняем других в своих проблемах, но не обвиняем и себя. Мы просто находим неполадку и устраняем ее.

Решить все проблемы через себя довольно заманчиво, и, разумеется, очень хотелось бы сделать это быстро. Желательно — немедленно. А еще лучше — вчера. Однако хочу дать вам совет: *не торопитесь*.

Дайте себе время, чтобы расти. Дереву нужно 20 лет, чтобы вырасти. Если вылить на него 20-летний запас воды, то оно не вырастет, а утонет. Если вы выльете на себя 20-летний запас знаний и информации, вы можете просто утонуть. Дайте своему мозгу постепенно приспособиться к новому, и он справится с любыми изменениями в вашей жизни.

Вы знаете лучший способ съесть большую коробку мороженого? Это нужно делать маленькой ложечкой и небольшими порциями. Так вы будете есть понемногу, пока незаметно ложечка не начнет стучать о дно коробки.

То же самое работает во всех областях жизни. Когда вы съедаете что-то маленькой ложечкой и даете себе достаточно времени, то нет никаких причин не одолеть препятствия. Но съешьте коробку мороженого в один присест, и у вас будет ангина.

Куда расти?

Многие консультанты в сфере саморазвития сетуют, что самые проблемные клиенты — те, которые считают, что у них нет никаких проблем. Вообще такие люди редко обращаются за терапией любого рода. Обыкновенно они просто уверены в том, что у них все в полном по-

рядке. Люди, ищущие саморазвития, с их точки зрения просто маются дурью.

Если они каким-то чудом попадают на сессии, они сидят и скучают. Мало отвечают. Они приходят, чтобы потом себе сказать: ну вот, я ходил к консультанту, заплатил деньги, но и это не помогло. Они не понимают, что если человек сам не настроен на изменения и личностные улучшения, ему не поможет даже самый лучший в мире консультант.

Но под их внешней уверенностью в себе и своей непогрешимости нередко скрываются проблемы, комплексы, трудности в общении с другими людьми и еще много чего. Помочь таким людям очень трудно, потому что они не осознают, что нуждаются в помощи.

Гораздо легче помочь человеку, который, во-первых, осознает свои проблемы, а во-вторых, не против получить профессиональную помощь. Если он готов получить помощь от других, то он сможет получить помощь *и от себя самого*. Ведь консультант — это всего лишь инструмент, некое зеркало, помогающее человеку увидеть и понять самого себя.

Для того, чтобы развиваться в какую-то сторону, нужно знать направление, в котором вы собираетесь развиваться.

Представьте себе собачью упряжку, запряженную в сани. Если все собаки достаточно сильны, бегут слаженно и подчиняются командам, сани будут лететь вперед. Но если собаки будут бежать в разные стороны или станут лаять друг на друга, а то и пытаться укусить погонщика, сани далеко не уедут. Даже если так вести себя будет только одна собака во всей упряжке — сани могут перевернуться.

Нашу жизнь можно сравнить с такой упряжкой. Каждая из «собак» — это одна из сфер жизни, и все они

одинаково важны для того, чтобы «сани» продолжали ехать. У большинства людей упряжка все-таки куда-то двигается, а сани едут, и отдельная «дрессировка» нужна только нескольким особо непослушным собакам. Если вам удастся их усмирить, ваша жизнь станет гармоничной.

Для того чтобы понять, каких именно «собак» вам необходимо «выдрессировать», предлагаю вам небольшой тест.

.....

Оцените свою удовлетворенность каждой из областей вашей жизни по шкале от 1 до 10:

- Отношения в паре
- Работа
- Заработок
- Здоровье физическое
- Здоровье психологическое
- Отношения с детьми
- Отношения с родителями
- Отношения с друзьями
- Социальная интеракция
- Хобби
- Свое (можно несколько)

.....

Ваш общий уровень удовлетворенности жизнью покажет средний балл: сложите и разделите все оценки на количество пунктов.

Обычно эти вопросы располагаются по кругу, который называется «колесо жизни». Ответив на них, вы сможете понять для себя, чего именно вам не хватает и в каком направлении вам стоит расти.

Вернитесь к этому тесту спустя три месяца после того, как закончите читать эту книгу и начнете выполнять описанные в ней упражнения, чтобы оценить новые результаты.

ОДИНОЧЕСТВО

«Иногда я подхожу к незнакомым людям на улице своего города и спрашиваю у них дорогу. Дорогу я отлично знаю, просто мне очень не хватает общения», — из консультации с Н.

Эта глава — об одиночестве и о том, как перестать чувствовать себя одиноким. Даже если вы не одиноки, вам наверняка будет полезно ее почитать. В конечном счете каждый из нас заперт в собственном теле, а это означает, что по-своему мы все немного одиноки. Понимание и принятие одиночества в себе является важным шагом в саморазвитии.

— Я так одинока, — призналась мне К. — Мой муж хорошо зарабатывает, но мало когда бывает дома. Мои родители глубоко религиозны, и они не принимают мой образ жизни, мои подруги не видят дальше собственного носа...

— То есть у вас есть муж, родители и подруги?..

— Да, но я одинока. Меня никто не понимает.

Корень слова «одиночество» — «один». Считается, что мы одиноки, когда у нас никого нет. Но на самом деле мало кто бывает действительно совершенно один. Нас всегда окружают другие люди, даже если у нас нет близ-

ких. Это может быть лавочник, у которого вы покупаете молоко, соседи или медсестра в доме престарелых. Современный урбанистический мир устроен так, что человек никогда не остается надолго один.

Мы чувствуем себя одинокими не тогда, когда мы объективно одни, а когда окружающие люди нас не понимают. Это одиночество непонимания стало настоящим бичом человечества. В приведенном выше примере К. совсем не одинока. У нее есть семья, родственники и подруги. Однако ни с кем из них она не может раскрыться по-настоящему.

В самой природе человека заложена потребность делиться своими мыслями, идеями и чувствами. При этом неважно, по сути, — с кем. Практически все владельцы домашних животных разговаривают с ними, когда никто не слышит. В какой-то степени этой цели служат даже команды, которые хозяин отдает своей собаке. Он говорит: «Пошли! Рядом!». И собака смотрит умными глазами и выполняет. Вот вам и понимание. Согласно исследованиям социологов, вдовцы и холостяки, у которых есть домашние животные, живут дольше и чувствуют себя счастливее, чем те, кто лишен даже такой поддержки.

Кто избавит вас от одиночества?

Как вы видите, одиночество — это вещь внутренняя, не зависящая от того, сколько людей вас окружает на самом деле. Зависит она лишь от того, кто и насколько хорошо вас понимает.

По данным статистики, около 50% браков распадается. Интересно, почему? Можно предположить, что при-

чина в том, что люди изначально ищут в браке «лекарство» от собственного одиночества. Но, как вы увидите дальше, лучше всего для брака не два одиночества, а два не-одиночества.

Можно условно выделить два разных вида одиночества: «длинное» и «короткое». «Короткое» одиночество испытывают время от времени даже совершенно счастливые люди, окруженные друзьями и любимыми. Это то состояние, которое переживает человек, оказавшись с некой проблемой один на один, вынужденный принимать самостоятельные решения в стрессовой ситуации, в которой он ощущает необходимость поддержки извне.

«Длинное» одиночество — это уже состояние, из которого необходимо найти выход. Это то одиночество, которое испытывает человек, постоянно лишенный поддержки и понимания других людей.

Моему ребенку сейчас скучно и его обуревают жажда деятельности. Как в такой ситуации поступает здравомыслящий человек трех-четырех лет? Разумеется, наиболее достойным занятием для него было бы завоевать мир. Но начать, пожалуй, можно и с малого — к примеру, разнести по кусочку родной дом и сплясать древний танец победы на его дымящихся руинах. Где-то в этот момент я, как всякий хороший отец, обязан, пожалуй, вмешаться и предложить альтернативный вариант приложения кипучей энергии маленького завоевателя. Но ведь я занят, я же должен дописать эту главу! А стены дома между тем уже сотрясаются. Неужели никто не придет мне на помощь, чтобы меня спасти?.. Но нет — я один на один с маленьким монстриком, и кажется, что весь мир сейчас против меня, несчастного и одинокого, и этот самый мир мне придется спасти!

Вот это состояние и есть «короткое» одиночество. При этом «длинного» одиночества я не испытываю — ведь на самом деле у меня замечательные дети, которых я очень люблю со всеми их большими достоинствами и маленькими недостатками, и мы друг друга очень хорошо понимаем.

«Короткое» одиночество отчасти сродни разочарованию и хандре. Если именно это чувство одолело вас, возможно, просто стоит отдохнуть и в чем-то себя побаловать. Попробуйте сделать что-то такое, что вы действительно любите. Или даже просто не делать того, чего вы не любите. И лучше всего — делать или не делать это что-то в компании. Пусть даже ваша компания будет состоять всего из одного, но симпатичного и приятного вам человека.

Если же вы находитесь в состоянии длительного одиночества, в котором вы, возможно, не одиноки физически, но уже давно лишены возможности с кем-то разделить свои мысли, чувства и эмоции, — разобраться с этим состоянием уже вовсе не так просто. И для этого вам нужно составить план.

План по избавлению от одиночества

«Иногда мне кажется, что весь мир наполнен одинокими людьми. Они ходят, понутив голову, они никогда не найдут любовь, их никто не понимает. Это безликая толпа, в который каждый одинок...», — рассказывает 27-летний М.

Действительно ли все люди вокруг М. настолько одиноки? Может ли он судить о состоянии всех окружающих людей?

В психологии существует такое понятие, как проекция. Испытывая те или иные чувства и эмоции, мы переносим свое состояние на внешний мир и на других людей. Именно поэтому мы переживаем за супергероев в фильмах и очень хотим, чтобы главная героиня книги нашла в конце любовь. Нам кажется, что они чувствуют то, что чувствовали бы мы в их ситуации, или то, что мы уже испытывали когда-то. В действительности же мы не знаем, как чувствуют себя другие люди. Мы проецируем на них свои собственные состояния.

М. одинок, он не находит понимания в окружающем мире. Он видит людей вокруг — кто-то из них идет, понурив голову, кто-то грустен, кто-то просто погружен в свои мысли. И молодому человеку кажется, что все они испытывают то же, что и он, — одиночество. Он проецирует свое одиночество на весь мир вокруг.

«Я живу одна, и мне очень хорошо. У меня было два брака, мужчины мне надоели. А дети выросли и не нуждаются больше во мне. У меня есть хобби — я делаю мягкие игрушки, и я довольна. Года через два я, возможно, захочу изменений», — говорит 52-летняя Э.

Два разных человека, два взгляда на одиночество. Чем отличается первая история от второй?

Все очень просто. У женщины во второй истории есть план. Она намеревается прервать свое одиночество через два года.

Если у вас есть план, вы не одиноки

План? Глупости! Разве план способен заменить любовь, теплую компанию, общность интересов?

На самом деле, если у вас есть план, — вы уже знаете, когда ваше одиночество закончится. А следовательно, вы управляете своим одиночеством.

Решите для себя, чего именно вы хотите на данном этапе жизни и какую роль в этом играют другие люди. Распишите ваш план действий на пять лет вперед.

А вдруг у меня не получится осуществить план?

В действительности это абсолютно неважно. Вопрос можно поставить по-другому: «А вдруг у меня получится осуществить его уже через полгода? А если завтра?». Жизнь все расставляет на свои места. Само наличие написанного плана помогает подрегулировать свое настоящее — а значит, и будущее.

Найдите терапевта

Это, пожалуй, самая очевидная и самая неочевидная вещь одновременно. Есть целый ряд людей, которым платят специально за то, чтобы они слушали и понимали своих клиентов. Но при этом далеко не каждый пойдет к терапевту или консультанту.

Люди не обращаются к специалистам по очень простой причине — потому что для этого прежде всего нужно признать свою проблему. А значит, придется признать, что вы одиноки в глубине души.

Обратившись к терапевту, вы получите не только общение с профессионалом, вы также получите общение с самим собой. Сложно переоценить, как много может сделать для человека грамотный терапевт.

Однако будьте готовы к тому, что для того, чтобы найти своего терапевта, вам потребуется время. Тера-

певтический контакт — это контакт личный и даже интимный, и, несомненно, в отношениях консультанта и клиента должна возникнуть некая химия.

Боже, если я иду к терапевту, значит, у меня есть проблемы, которые я не могу решить самостоятельно?

Совершенно верно! Занимаясь сексом, вы также решаете проблемы, которые не можете решить самостоятельно. Вы же не будете из-за этого отказываться от секса? Есть вещи, которые делаются вместе с кем-то, и проблемы, которые решаются только во взаимодействии с другим человеком. Одиночество — определенно одна из таких проблем.

Найдите себя

Чтобы найти нужных людей в своей жизни, вам прежде всего придется найти себя.

Ну вот, приехали. Сейчас вы нам расскажете какую-нибудь Нью Эйдж-историю. Бежать за билетом на ближайший рейс в Индию, а дальше на рикше — и в ашрам на месяц?

Конечно же, нет. У меня для вас другое предложение. Люди любят общаться с теми, кто им понятен. Если вы очень интересуетесь компьютерными играми, то люди, чья главная сфера интересов лежит в области косметологии, скорее всего, не смогут с вами общаться, даже если очень захотят. Вы просто будете говорить на разных языках.

Что вам интересно в жизни? Путешествия? Йога? Что вам нравится делать? Читать техническую литературу?

Рыбачить? Смотреть телевизор (ой, про это отдельно)? Запишите несколько тем, которые заряжают вас энтузиазмом и особенно вам интересны. И перейдите к следующему шагу...

Найдите людей с похожими хобби

Подобное тянется к подобному. Это подобное и есть то, что мы делим друг с другом. Например, у меня с женой редкое душевное взаимопонимание во многих вещах. Нам нравятся одни и те же места, виды совместного времяпровождения, мы реагируем на многие вещи одинаково — поэтому нам есть что разделить друг с другом.

Отправляйтесь туда, где есть люди, разделяющие ваши интересы. Любите путешествовать? Найдите лекцию про Перу и пойдите на нее. Любите рыбачить? Берите удочку и вперед, заодно пообщаетесь с другими рыбаками.

То же самое имеет отношение не только к реальному, но и к виртуальному миру. Если вас интересуют люди, похожие на вас и понимающие вас, общайтесь на тематических форумах и в онлайн-группах. Даже если ваша главная цель — найти человека для создания семьи, у вас гораздо больше шансов познакомиться с мужчиной или женщиной, которых вам представит человек, близкий вам духовно, чем далекий. И шансы, что ваша будущая пассия будет разделять с вами интересы, также довольно велики.

У меня нет хобби

Отлично! Самое время его найти. Для этого придется выключить телевизор и, возможно, оторваться от экра-

на компьютера для того, чтобы выйти из дома. Что вам нравится хотя бы совсем чуть-чуть? Поэзия? Сальса? Дзюдо? Найдите что-то интересное и идите напрямиком в клуб или секцию, где этим занимаются.

Для этого правда придется выключить телевизор?

К сожалению, да. Когда мы говорим об избавлении от внутреннего одиночества, мы подразумеваем активные шаги. Ничто так не убивает человеческую активность, как телевизор. Через экран нас «кормят» совершенно ненужной информацией, 90% из которой мы сразу же забываем. Но убитое на просмотр телепрограмм время не возвращается. Уж лучше потратьте это время на хорошую книгу.

Заведите домашнее животное

Имея домашнее животное, вы уже не одиноки. Если это собака, то вы будете вынуждены дважды в день выходить на улицу, чтобы выпулять питомца. Вы сможете познакомиться с другими собаководами. Если это кошка — как минимум, вас всегда кто-то будет ждать с работы...

Не закрывайте общение с тем, кто уже присутствует в вашей жизни

К сожалению, часто нас не понимают именно самые близкие люди. «Понять» означает для них принять нас такими, какими мы являемся. То есть смириться с нашими недостатками — а это зачастую не так-то просто. Именно близкие нередко пытаются «переделывать»

нас в соответствии с собственными представлениями о совершенстве.

И все же стоит постараться навести мосты. По мере того, как вы будете развиваться и находить СЕБЯ, другие люди в вашей жизни станут лучше вас понимать и принимать. Они подстроятся под вашу новую модель поведения своей новой моделью.

Перечитайте последнюю фразу. Она описывает динамику отношений между людьми. «Старые» люди подстраиваются под новое поведение.

Найдите физический контакт

Задумывались ли вы когда-нибудь, что заставляет молодых ребят выходить на оживленную улицу с табличкой «бесплатные объятия» и обнимать незнакомцев? Возможно, они очень любят людей. А может быть, они одиноки внутри и ищут физического контакта.

Когда у вас есть кот, вы можете его гладить. Когда вы ходите на секцию дзюдо, то вы, конечно, никого не гладите и не обнимаете. Зато у вас есть физический контакт с другими людьми. Благодаря этому контакту тема физического одиночества не будет стоять так остро.

Физический контакт очень тесно связан с душой и общением. Знаете ли вы, что большинство представительниц древнейшей профессии (и я не имею в виду акушеров) являются по-настоящему хорошими психологами? Огромный процент клиентов приходит к ним не только, но зачастую и не столько для плотских утех, но и для того, чтобы пообщаться.

Избегайте отчаяния

Одиночество нередко приводит к отчаянию. Особенно это касается людей, стремящихся жить в первую очередь ради других. Эта логика работает примерно так: если у меня никого нет и меня не любят, значит, мне нет смысла ничего делать ради других, а ради себя я могу ничего не делать. В крайних ситуациях человек в этом состоянии перестает следить за собой и даже соблюдать правила гигиены, полнеет и проводит все свое время за просмотром телепрограмм или бесцельным блужданием в интернете. Или того хуже — топит свою боль в алкоголе либо находит «утешение» в наркотиках.

Люди сторонятся тех, кто пребывает в отчаянии. Отчаяние вообще заразно и люди боятся его «подцепить». Поэтому, если в данный период жизни вы одиноки, стоит также избегать этого чувства. Одиночество не бесполезно. Часто период одиночества нужен затем, чтобы избавиться от всего старого и изжившего себя, чтобы освободить место для нового. Выкиньте свою старую потертую одежду, если такая есть. Избавьтесь от ненужного мусора в вашем доме и душе — откройте место для нового и свежего.

Вместо того, чтобы впасть в отчаяние, действуйте наоборот — займитесь своей внешностью, своим питанием, телом и душой. Когда вы выйдете из состояния одиночества, у вас будет меньше времени для себя. В сумасшедшем ритме современной жизни у нас вообще мало времени только для себя. Поэтому часто временное одиночество — это тот подарок, который нам делает жизнь. Иногда она это делает насильно, но самого понятия подарка это не отменяет.

Молчание

The word “listen” contains the same letters as the word “silent.”¹

Альфред Брендель.

Как вы переносите молчание? Сейчас благодаря развитию технологий молчать в неуклюжих социальных ситуациях стало гораздо легче. Всегда можно извлечь из кармана телефон и сделать вид, что вы занимаетесь чем-то важным или увлекательным.

Однако у молчания есть очень важная функция. Когда мы молчим, мы слушаем и слышим. Мы слушаем себя, анализируем ситуацию и думаем. Терапевтическая польза от молчания огромна.

Иногда я провожу с клиентами следующее упражнение. Я сообщаю им, что в течение двух минут мы будем просто молчать. Часто реакция на две минуты молчания потрясающая. Из клиентов начинают буквально выплескиваться те вещи, которые они уже давно хотели сказать и выразить.

Когда мы молчим, мы слушаем себя. Мы понимаем, что нам мешает, что нужно исправить. Иногда это неприятно, но слышать и слушать себя просто необходимо. Если вы слышите себя, то вы просто не можете испытывать чувство одиночества — у вас есть вы.

Когда отношения хуже одиночества

Есть особая категория людей, от которых лучше держаться подальше, — особенно в состоянии одино-

¹ (англ.) Слово «слушать» состоит из тех же букв, что и слово «молчать» — прим. ред.

чества, когда многие вещи воспринимаются особенно остро. Я называю их эмоциональными террористами. Это люди, которые убеждают вас, что вы не достойны лучшего. Тем самым они как будто закладывают бомбу, готовую разорваться и уничтожить вашу уверенность в себе. Эти люди будут только усугублять ваше одиночество. Они будут закрывать вам все творческие пути к тому, чтобы прервать это состояние, подрывая вашу веру в себя.

На самом деле эти люди сами одиноки, и глубокие отношения с ними вряд ли помогут вам избавиться от вашего одиночества.

Часто люди пытаются вылечить одиночество любовными отношениями. Иногда два *одиноких внутри* человека сходятся для отношений в паре. В этом случае получается довольно грустная картина: они остаются одинокими и не понимающими друг друга — каждый сам по себе. Но при этом они будут мешать друг другу избавиться от одиночества, потому что в противном случае они потеряют друг друга. И будут одинокими. Парадокс, правда?

Такие отношения ведут к излишней прилипчивости и зависимости друг от друга и не помогают избавиться от одиночества.

Уникальность

На первый взгляд люди могут напоминать песчинки на берегу. Внешне песчинки похожи. Но если рассмотреть несколько песчинок под микроскопом, обнаружится, что все они разные внутри. Также и люди — у каждого из нас есть две руки, две ноги и одна голова, и существу с другой планеты мы могли бы показаться со-

вершенно одинаковыми. Однако внутренний мир каждого из нас (и я не имею в виду желудок, печень и селезенку) очень индивидуален. Уникален каждый человек.

Чувство одиночества является побочным продуктом нашей уникальности. Представьте себе песчинку, углами упирающуюся в острые углы других песчинок. Наверное, ей довольно неудобно.

Именно поэтому нам иногда тяжело сходиться с другими людьми — у них своя уникальность, отличающаяся от нашей, и она может царапать своими углами. Но найдите песчинку, углы которой подходят под ваши, или найдите человека, уникальность которого совместима с вашей, — и вы больше не одиноки.

Нахождение того, что нам по-настоящему нравится и что мы любим — нашей ниши и нашей собственной уникальности — замечательно способствует нахождению людей с общими интересами.

.....

Упражнение на развитие уверенности в себе и любви к себе

Долгое чувство одиночества может вести к неуверенности себе. Однако с этим чувством можно (и нужно) работать. Попробуйте, например, систематически выполнять следующее упражнение. Делать его нужно дважды в день, с промежутком как минимум в пять часов.

Итак, ваша задача — представить себя уверенным в себе человеком.

Расправьте плечи и грудную клетку. Поднимите подбородок. Представьте себя человеком, который может все. Представьте, что вы только что завоевали Констан-

тинополь! Представьте, что вы покорили Клеопатру (если вы мужчина) или Цезаря (если вы женщина)! Представьте, как вам стоя аплодирует зал в 400 человек после успешной речи! Чувствуете, как тело наливается жизненной энергией? Кровь становится теплее и начинает течь быстрее. Побудьте в этом состоянии несколько секунд. Прочувствуйте его хорошо и максимально полно. Пусть ощущение уверенности в себе, удовлетворенности собой и любви, исходящей от других людей и проникающей в ваши мысли, зальет все ваше тело. После этого вздохните полной грудью и продолжите свой день.

Выполняйте упражнение в любом случае — даже если у вас по какой-то причине не получается это представить и почувствовать. Того, что вы можете визуализировать, вы способны достичь. Разнообразьте свои фантазии. Главное — чтобы в том, что вы представляете, присутствовала любовь других людей и ваше удовлетворение самим собой. А также, что особенно важно, *ваша* любовь к себе.

.....

ЛЮБОВЬ

*Неважно, кого вы любите, где вы любите,
почему вы любите, когда вы любите и как вы любите.
Важно, что вы ЛЮБИТЕ.*

Ошо.

Что такое любовь?

В любом словаре любовь описана как «чувство». Однако на самом деле любовь — это не чувство. Любовь — это состояние.

Дам вам довольно простой пример. Представьте себе кого-то, кого вы действительно любите. Если у вас есть дети, представьте ребенка. Теперь вспомните о какой-то отрицательной вещи, которую этот человек сделал не для того, чтобы вам досадить, а просто по непониманию и незнанию. Обиделись ли вы на него в этот момент? Несомненно. Разозлились ли вы? Возможно. Ненавидели ли вы его в этот момент? Очень может быть. Переставали ли вы его при этом любить? Нет!

Любовь может сосуществовать и с гневом, и с ненавистью, и с обидой одновременно. Она выше всех этих вещей.

Иногда любовь путают с влюбленностью, но это не одно и то же. Влюбленность — действительно чувство. Это чувственное состояние, обусловленное гормональным всплеском окситоцинов и эндорфинов, когда не замечаешь недостатков объекта любви, при этом приукрашивая достоинства. Так, если ты влюблен в себя, то, следовательно, ты не замечаешь своих недостатков. Влюбленность в себя, в отличие от любви к себе, является проблематичным состоянием. Оно порождает эгоизм, снобизм, нарциссизм, пренебрежение другими людьми и прочие неприятные качества.

Если вы боитесь любить себя, вы на самом деле боитесь *влюбиться* в себя. Но любить себя — это значит принимать себя со всеми недостатками, даже если вы с ними не согласны. Любите себя, но не влюбляйтесь в себя.

«Я не верю в любовь»

- *Я не верю в любовь!* — сказала мне М.
- *Но что-то же вы любите в жизни,* — предположил я, — *например, хороший стейк?*
- *Мясо нет, а сладкое — очень люблю!*
- *Ну вот, а как насчет театра или хорошего фильма?*
- *Ну да, это люблю, конечно. Но это другое...*

Если мы начнем думать о том, что мы любим, то список будет очень длинным, потому что без любви жизнь скучна и бессмысленна. Просто мы привыкли к этим вещам и относимся к ним, как к само собой разумеющимся. Причем не только к ним самим, но к и нашей любви к ним.

Конечно, можете сказать вы, но любовь к стейку — это не любовь к другу или мужу. Однако на самом деле имеет значение не то, что или кого именно вы любите, а сама ваша *способность* любить. Если вы что-то любите, значит, вы способны находиться в этом состоянии. Все остальное вторично.

Расскажу вам о простом примере.

Мой старший сын плавал в бассейне. Я наблюдал за ним со стороны и думал о том, как же сильно я люблю его. Каждому родителю хорошо знакомо это чувство. Затем я отвлекся и на какое-то время потерял его из виду, но потом снова нашел взглядом и вновь стал думать о том, какой же он хороший и как отлично плавает. Вот он ныряет, вот он подплыл к другому мальчику... Подождите! Это же не мой сын! Я наблюдал за абсолютно чужим мальчиком и при этом испытывал любовь к тому, что этот мальчик делает. Меня обманули! Мои глаза обманули мой мозг! Целых 30 секунд я любил не того ребенка!

Этот пример показывает, что любовь — это во многом иллюзия, основанная на том, что, как нам кажется, мы видим, и на том, что мы думаем. В действительности же каждый из нас способен любить любого.

Некоторые люди верят в любовь вообще, однако не верят во взаимную и счастливую любовь. Если вы относитесь к этой категории людей или же если у вас давно не было такой любви, то вам стоит проанализировать две вещи:

1) свой прошлый опыт, который также включает ваши убеждения, опыт родителей, опыт друзей и подруг. Возможно, то, что вы не верите во взаимную любовь, является следствием страха, и причину этого страха надо искать там;

2) любовь к себе.

Каждый из этих пунктов я разберу ниже.

Убеждения и обучение на чужом опыте

Будучи консультантом и коучем в сфере саморазвития и отношений, я не только консультирую других людей, но и обращаюсь за помощью сам, когда в этом нуждаюсь. На одной такой встрече консультант показал мне одну важную вещь обо мне:

— Ты знаешь, ты говоришь все очень четко, верно и правильно. Но твои фразы закрыты, также как и твоя голова. Ты точно знаешь, как вещи должны происходить и что будет, когда они произойдут. Эти логические цепочки для тебя — неписанные законы. В результате ты закрыт для нового и не подвергаешь свои убеждения сомнению.

Я крепко задумался. Это было чистой правдой. Да, мои убеждения основаны на опыте, как на личном, так и на профессиональном, и на неплохой способности к анализу. Но так ли значимы эти убеждения, чтобы закрывать путь к чему-то новому? Я решил, что нет, и с того момента стал мыслить более открыто.

Наш жизненный опыт — величина непостоянная. Опыт изменяется, но убеждения иногда забывают измениться. Иногда мы так сильно обжигаемся, что просто не можем себе позволить их изменить, чтобы опять не обжечься.

В современном мире трудно найти человека, который бы счастливо и взаимно любил одного партнера

на протяжении всей жизни. Практически у каждого за плечами есть опыт разных отношений. А значит, сложно предположить, что все отношения в его жизни были успешными. Восприятие прошлого опыта, особенно если он был неудачен, искажается сознанием, которое больше не хочет испытывать разочарований. Собственное сознание загоняет нас в зону комфорта и говорит, что лучшим и безопасным способом является «не верить в любовь». Если нет любви, то нет и отношений, и следовательно — разочарований.

Похожим образом работает и обучение на опыте других людей.

Н. испытывала серьезные проблемы с обязательствами, причем происходило это интересным образом. Сначала у нее был мужчина, с которым она поддерживала долгие отношения. Увы, эти отношения не делали ее счастливой, поскольку мужчина не подходил ей по характеру и типу. Затем, после тяжелого и травматичного расставания, личная жизнь Н. стала напоминать калейдоскоп. Разные мужчины появлялись и исчезали, мелькая, как разноцветные картинки, но Н. была настолько разочарована в любви, что просто не верила, что в ее жизни могут появиться длительные и успешные отношения.

— Расскажите мне о своем детстве, — попросил я ее.

И она рассказала.

Н. росла в неполной семье. Отец оставил ее маму, когда девочка была совсем маленькой. У мамы были разные мужчины, которые сменяли друг друга. Н. запомнила толком только одного из них, они были привязаны друг другу, но

мама рассталась с этим мужчиной, и он больше не поддерживал связь.

Со временем Н. решила, что не хотела бы повторять отношения своей мамы с противоположным полом. Сначала она мечтала, чтобы в ее жизни был постоянный мужчина, на которого можно положиться и с которым можно чувствовать себя, как за каменной стеной. Она его получила, но ее совместимость именно с этим мужчиной была плохой. От «каменной стены» веяло подвальным холодом. Соотнеся этот неудачный опыт и опыт своей мамы, Н. решила, что долгосрочные отношения невозможны, а истории о долгой и взаимной любви просто выдуманы писателями.

— Я не верю в любовь, — заключила она.

— А вы не думаете, — спросил я ее, — что, не веря в отношения с любовью, вы притягиваете в свою жизнь только тех мужчин, которым отношения с любовью и обязательствами просто не нужны? Вы готовы к типу отношений, в которых отсутствует важная часть — любовь, и к вам идут мужчины, которые либо тоже не верят в нее, либо не хотят эту часть иметь. Таким образом аксиома вашей жизни, что любви не существует, постоянно подтверждается.

Н. задумалась и согласилась с тем, что в этом есть доля правды.

Постепенно Н. начала осознавать, что именно ей нужно от противоположного пола. Сейчас она встречается с мужчиной и довольна этими отношениями. Они не живут вместе, но им хорошо друг с другом, у них крепкая взаимная

симпатия, уважение, они с удовольствием проводят друг с другом время и, что очень важно, общаются искренне.

Н. разбила ограничивающий паттерн своих убеждений и оставила ограничивающий опыт своей мамы.

Преодолевая ограничивающий прошлый опыт, неважно, свой или чужой, мы преодолеваем *страх*. Он может принимать разные формы. Страх выхода из зоны комфорта, страх открыться, страх разочарований. Поймите, чего именно вы боитесь, и вам станет легче разбить прежние паттерны и легче достигнуть любви.

Внешняя поддержка

Очень важным фактором в преодолении собственных ограничивающих убеждений является окружение. Если вы окружены людьми с ограничивающими убеждениями и страхами, в частности, в сфере межличностных отношений, они просто не поймут ваших желаний и амбиций расти вперед и изменяться. Поэтому вы вряд ли услышите от таких людей слова поддержки или ободрения в преодолении страха. Для таких людей ваша невозможность измениться является подтверждением того, что им самим также невозможно измениться. Следовательно, им можно не предпринимать никаких усилий для изменения.

Ищите поддержку среди людей, которые смогли что-то кардинально изменить в своей жизни (заняться спортом, похудеть, найти партнера, выучиться на другую профессию, открыть собственное дело и т.д.). Полезна также поддержка людей, которые если не совершили

кардинальное изменение, то как минимум что-то исправили в своей жизни.

Слова поддержки от других очень важны. Однако не путайте поддержку с лестью. Поддержка — это подчеркивание положительных вещей в вас и вера в вас. Лесть — это, как писал Михаил Веллер, «агрессия на коленях». Человек, который вам льстит, хочет от вас что-то получить. Человек, который искренне вас поддерживает, хочет, чтобы вам было хорошо. Проверить человека на искренность легко. Искренний человек сможет так же искренне сказать вам не только что-то приятное, но и что-то менее приятное. Тогда вы поймете, что с вами открыты, а это невероятно важно. Примите слова, наставления, поддержку и критику от такого человека с одинаковой степенью любви и притягивания.

Любовь к себе

Казалось бы, ничего не могло быть проще того, чтобы ему, хорошей породы, скорее богатому, чем бедному человеку, тридцати двух лет, сделать предложение княжне Щербацкой; по всем вероятностям, его тотчас признали бы хорошею партией. Но Левин был влюблен, и поэтому ему казалось, что Кити была такое совершенство во всех отношениях, такое существо превыше всего земного, а он такое земное низменное существо, что не могло быть и мысли о том, чтобы другие и она сама признали его достойным ее.

«Анна Каренина», Лев Толстой.

Нас с детства учат, что мы должны быть хорошими членами общества и любить, или как минимум ува-

жать, других. Но не учат, что мы должны также любить и уважать себя. Из-за этого многие люди вырастают в эмоциональных инвалидов, которые, любя других, ищут у них любви к себе, забывая о самом простом — прежде всего нужно любить *себя*. Даже в Библии написано: «Возлюби ближнего, КАК самого себя». Там не написано «Возлюби ближнего вместо себя».

Достойны ли вы любви? Любовь другого человека есть не что иное, как подарок. Наша способность принимать подарки других, как материальные, так и нематериальные, связана с нашей способностью адекватно себя оценивать.

Но как себя оценивать? В долларах, в евро, в унциях, в признаниях, в цветах? Где есть биржа, на которой оценивают людей и сколько на ней дадут за ваш контрольный пакет акций?

Ответ довольно прост: вы стоите столько, сколько сами считаете.

Нам часто приходится себя продавать. При приеме на работу мы продаем свои профессиональные и личные качества. На самой работе мы продаем свои умения, а также стараемся в выгодном свете выставлять результаты своей работы, чтобы в конце квартала премию получили мы, а не Вася из соседнего отдела. Когда мы ищем себе пару, мы себя тоже продаем: мы продаем свою уверенность в себе, интеллект, чувственность, внешность и прочее.

Часто мы любим себя настолько, насколько считаем, что стоим того. И думаем, что стоим столько, сколько другие готовы за нас платить. На работе это означает буквально платить деньгами, в отношениях — это платить временем и вниманием, с клиентами — деньгами и удовлетворенностью.

Но стоим мы всегда больше, чем думаем, потому что наш внутренний нереализованный потенциал повышает нашу цену по всем параметрам. Если мы верим в себя, даже зная, что еще не идеальны, мы будем продавать себя, учитывая потенциал.

Многие мультимиллионеры покупают спортивные машины, способные развить скорость в 300 км/ч. Но мало кто действительно ездит на такой скорости. Люди платят за саму возможность ездить 300 км/ч. Если вы знаете свои возможности, то вы можете себя адекватно оценить.

Ваш потенциал ограничен только вашей верой в себя. Если вы любите себя с оглядкой на результаты своей деятельности, имейте в виду: результатов никогда не будет достаточно. Если вы любите себя, потому что вас любят другие, то и их любви никогда не будет достаточно. Любите себя просто так, развивайтесь и верьте, что вы обязательно будете там, где хотите и мечтаете. Сделайте любовь к себе не целью в конце пути, а попутным ветром в путешествии.

После того, как вы полюбили себя, вы готовы любить другого. И также готовы принимать любовь другого, не оценивая свою ценность по количеству этой любви. Любя себя, мы учим других тому, как надо относиться к нам.

Ведь именно вы — тот, кто сидит за рулем спортивной машины.

Любовь к телу

— Проблема очень проста — у меня нет секса, — говорит клиентка В.

— *И как вы решаете эту проблему?*

— *Абсолютно никак.*

— *Сами?*

Взгляд удивления:

— *Нет, что вы!*

Основатель философии киников (циников) Диоген жил в бочке. Он ходил голым и онанировал на публике. При этом он говорил: «Ах, если бы можно было удовлетворить чувство голода так же просто, как желание секса!». Диоген был антисоциален. Он мог испражниться в театре или оросить любого неприятного ему собеседника. Он мало любил других, но при всей своей антисоциальности он любил себя настолько, чтобы сделать себе приятное.

Поймите меня правильно, я никого не призываю испражняться в театре. Я лишь предлагаю вам взглянуть на вопрос любви к себе под новым углом. Любовь к себе — это начало любви к другому. Когда человек ищет любовь у других, не любя себя сам, то он поступает эгоистично. Почему кто-то другой должен любить того, кто даже сам себя не любит?

Нелюбовь к себе может проявляться разными способами. Нелюбовь к телу — одно из них. Если вы не можете даже допустить мысль о том, что сексуальный голод можно удовлетворить самостоятельно, то вам стоит проверить, насколько вы любите свое тело.

Прямо сейчас, не задумываясь, ответьте на вопрос: «Насколько я люблю свое тело по шкале от 1 до 10?».

Если по шкале любви к своему телу вы поставили себе 5 и меньше, то вам надо начать с того, чтобы не любить свое тело, а хотя бы перестать его ненавидеть.

Если вы любите свое тело, то будьте уверены, что его также любят другие. Мне приходилось консультировать абсолютно внешне непримечательных, можно даже сказать некрасивых, людей обоих полов, у которых не было отбоя в сексуальных партнерах и партнерах для отношений вообще. Эти люди излучали сексуальность, подпитанную внутренним огнем и любовью к жизни. По ним было видно, что они любят себя и свое тело, и при этом совершенно неважно, сколько они весят или какие у них пропорции.

Не надо жить в бочке, но, пожалуйста, любите свое тело. Возможно, завтра оно станет лучше — это зависит от вас. Но не ждите до завтра, чтобы полюбить свое тело — делайте это уже сегодня. Испытывая любовь к своему телу, вы приобретете уверенность в своей внешности, и эта уверенность передастся другим людям. Если вы хотите заниматься качественным сексом, достигать глубокого оргазма и иметь чувственное и отзывчивое тело — любите его.

.....

Упражнение:

Возьмите лист бумаги с ручкой и ответьте на следующие вопросы, поставив оценку от 1 до 10:

- Насколько я люблю себя?
- Насколько я люблю других?
- Насколько другие любят меня?
- Насколько я готов(а) принимать любовь других?
- Насколько я хочу любви на данном этапе жизни?

Рассмотрите ответы и постарайтесь понять, какого именно типа любви вам не хватает в жизни.

Затем письменно ответьте на вопрос «Что я люблю в себе?». Потратьте на ответ как минимум 15 минут. Пусть он будет как можно более развернутым. Вспоминайте, что вы в себе любите. Вспоминайте также, что любят в вас другие. Это упражнение поможет вам вспомнить о своих забытых положительных качествах, достойных любви.

.....

ОТНОШЕНИЯ

*Не бывает отношений, наполненных только солнцем.
Но люди объединяются под одним зонтом
и переживают дождь вместе.*

Неизвестный автор.

Вопрос об отношениях чаще любых других встречается среди проблем, с которыми люди обращаются к консультантам в сфере саморазвития. Это и неудивительно: сама природа человека устроена таким образом, что ему просто необходимо делить свою жизнь с другим, разделять радости и печали с кем-то, близким по духу.

Эта глава об отношениях, но не только об отношениях в паре. Она скорее о взаимодействии с людьми вообще. Ведь отношения в паре являются частью наших отношений вообще. Хотя у них есть своя специфика, они во многом строятся на тех же универсальных основах, на которых базируются все остальные отношения.

Любые отношения начинаются с одной и той же вещи — коммуникации. Выстраивая отношения с человеком, нам приходится выстраивать с ним коммуникацию. Есть очень много книг по этой теме, мне же хотелось бы заострить ваше внимание всего на двух, по

моему мнению, важнейших факторах коммуникации. Это невербальный язык и честность.

Невербальная коммуникация

Мы привыкли считать, что коммуникация — это прежде всего слова. Однако животные прекрасно общаются между собой без слов.

Однажды мне попался на глаза невероятно интересный отчет ученого-этолога, который жил вместе с волками, чтобы изучить их поведение в естественной среде. Долгое время он приучал взрослых волков не бояться его, пока не стал практически одним из них. В стае родились волчата, и, когда они выросли, они считали его полноправным членом семьи — то есть волком. Человек на равных принимал участие в охоте стаи на оленей. Впоследствии он с удивлением описывал, что во время охоты каждый член стаи понимал остальных на интуитивном уровне, без слов.

Всего Ясон Бадридзе провел в волчьей стае два года. Вот что он рассказывает о коммуникации между дикими животными:

«Перед охотой волки останавливаются, смотрят друг другу в глаза, взгляд во взгляд, и что-то передают друг другу. После этого они расходятся. У меня это пришло не сразу, только тогда, когда они уже привыкли ко мне. И я абсолютно неосознанно бежал туда, куда надо. И получалось то, что надо».

У людей подобная способность в некоторых ситуациях тоже проявляется. Это можно наблюдать иногда, на-

пример, в командных видах спорта. Вы можете увидеть изящную баскетбольную атаку, в которой члены нападающей команды передают друг другу и инстинктивно принимают сложные пасы. Участникам команды-соперника остается только с изумлением наблюдать за хитрой комбинацией, где каждая передача оказывается совершенно неожиданной.

Способности к невербальной коммуникации древнее, чем человеческая речь. Даже сейчас в личном общении между людьми на слова приходится всего лишь 7% передаваемой информации. Остальные 93% распределяются между языком тела, тембром голоса, выражением лица, жестикуляцией и т.д.

Даже когда вы говорите с человеком по телефону и ваш собеседник не может вас видеть, он воспринимает ваше настроение, тон голоса, уверенность в себе и прочее. Когда я работал в продажах, я всегда говорил менеджерам: общаясь с клиентами по телефону, улыбайтесь и будьте настроены положительно. Собеседник чувствует эту улыбку и настрой, и они помогают достичь его расположения и симпатии.

Ваш голос также должен соответствовать поставленной задаче. Это значит, что, если вы хотите, чтобы люди развеселились, нужно разговаривать с ними веселым голосом. Если вы хотите, чтобы они расслабились, нужно говорить мягким и спокойным тоном.

Обратите внимание — каким тоном вы обычно общаетесь с людьми?

Невербальная коммуникация — это не только тон голоса и настроение. Очень многие вещи можно передать собеседнику простым взглядом. Я часто работаю с людьми, которые ищут себе пару и не могут найти. И скажу вам следующее: вы можете обладать невероятной кра-

сотой, стоять на самой высокой ступени социальной лестницы, иметь большой опыт общения с противоположным полом, но все ваши усилия будут тщетны, если у вас... потухший взгляд.

Ответьте себе, с каким взглядом вы обычно ходите по жизни? В нем присутствует вся грусть всех народов мира или, наоборот, он излучает блеск, жизнь и внутреннюю красоту?

Хотим мы этого или нет, мы всегда незримо передаем другим информацию о себе: осанка скажет о нашей самооценке, бегающие глаза поведают о беспокойстве, а опущенные — об отсутствии интереса или хандре, поднятый или опущенный подбородок подчеркнет вашу уверенность или неуверенность в себе, блеск глаз расскажет о любви к жизни...

Люди стремятся общаться с теми, кто на невербальном уровне несет им позитив и интерес. И, разумеется, никто не хочет общаться с понурыми, зацикленными на какой-то идее, замкнутыми на себе людьми. И их трудно в этом обвинить.

При обучении тех же профессиональных менеджеров, продавцов и коммивояжеров особое внимание уделяется невербальным методам убеждения. Жесты, выражение глаз и улыбка порой могут расположить человека к чему-то куда лучше, чем любые слова.

Выбирая друзей, партнеров, приятелей — мы также ориентируемся сначала на бессловесные сообщения, которые они посылают, а потом уже слушаем слова. Поэтому будьте внимательны к языку своего тела и тем посылам, которые вы с его помощью отправляете другим людям.

Честность

Понятие честности вызывает у многих людей страх. Для честности нужно открыться. А вдруг то, что вы скажете, будет использовано против вас?

Из консультации с клиенткой К.:

— Моя мама очень беспокоится за меня. Если я буду говорить ей правду, ей будет очень тяжело.

— Неужели вы принимаете тяжелые наркотики?

— Нет, просто я не хочу ее расстраивать и разочаровывать. Она меня все равно не поймет. И оправдываться тоже не хочу.

В принципе, все мы всегда были бы честными, если бы честность не имела последствий. Именно из-за опасения негативных последствий и реакции других мы не говорим правду, а говорим то, что удобно нам или то, что хочет услышать собеседник.

Если представить шкалу от кристальной честности всегда и во всем и до патологической лжи, то окажется, что большинство людей общаются где-то посередине, поочередно сдвигаясь то к одному, то к другому краю шкалы. Когда мы чувствуем, что можем общаться безопасно, мы более честны. Люди, входящие в категорию «безопасных», становятся нашими друзьями, любовниками, супругами — они составляют наш близкий круг.

Однако с остальными людьми также имеет смысл быть искренним всегда. Если о чем-то не хочется говорить, об этом можно честно сказать вместо того, чтобы говорить неправду. Человек имеет право хранить молчание даже когда его арестовывают, не говоря уже о менее драматичных ситуациях.

Но как общаться с родителями, детьми и другими очень близкими нам людьми? С ними часто трудно просто от молчаться.

Зачастую мы боимся предъявлять себя своим родителям, предполагая, что они попросту не захотят видеть нас такими, какие мы есть. Они привычно пытаются «переделывать» нас в соответствии со своими ожиданиями, поэтому мы демонстрируем им себя такими, какими, как нам кажется, им хочется нас видеть.

Однако вы в любом случае имеете право оставаться самим собой, имеете право на честность — особенно с родителями. Обсуждайте с родителями те темы, где вы можете быть честным. Вы действительно вправе отказываться говорить на некоторые темы или же не обсуждать их слишком подробно.

То же самое можно сказать и про детей. Я свято верю в то, что детям всегда надо говорить правду. Есть, конечно, вещи, которые их не касаются, и об этом им тоже можно честно сказать, как это, например, делаю я, — эта тема только между мамой и папой, или только мамина, только папина. Во всех остальных темах стоит быть с детьми честными. Во-первых, вы показываете им, как справляться с настоящей, а не искаженной реальностью. Во-вторых, вы значительно повышаете шансы на то, что ваши дети в ответ тоже будут говорить вам правду.

Честность с другими начинается с честности с самим собой. Я не раз наблюдал, как люди, которые пережили глубокие изменения в себе, прежде всего переставали обманывать себя. Это меняло их жизненный уклад. К сожалению, со старым жизненным укладом уходили некоторые старые связи или дружеские отношения, как правило связи, в которых было много лжи

и недосказанности, но всегда приходили новые, более качественные. Появлялись люди, с которыми можно быть честным.

Если вы честны с людьми, вас примут таким, какой вы есть. Пока вы обманываете других, они не видят ваше истинное лицо. Понравится оно им или не понравится? Вы узнаете это, только если будете говорить правду.

Строим отношения

Сейчас очень модно придумывать умные сокращения для разных моделей и теорий. Моя модель описывает качества, которые важны для построения и поддержания абсолютно любых отношений и называется просто — ВДУЛ.

Ее составляющие — это Внимание, Доверие, Уважение, Любовь. И еще Позитив, для начальной буквы которого не нашлось места в аббревиатуре.

Внимание

Под вниманием подразумевается несколько вещей. Это как само внимание, то есть сосредоточение на отношениях с данным человеком и тем, что важно именно ЕМУ, так и время, эмпатия, равнодушие. То есть, оказывая внимание человеку, мы посвящаем ему свое время и даем ему понять, что среди всех семи с половиной миллиардов людей нам важен именно он.

Отдельной строкой в этом контексте я бы отметил умение слушать. Старая еврейская пословица гласит: «Бог дал человеку два уха и один рот, чтобы он слушал в

два раза больше, чем говорил». Умение слушать и понимать без осуждения и попыток предлагать решения является незаменимым качеством в общении с другими людьми. И чем ближе нам люди, чем лучше (на наш взгляд) мы их знаем, тем важнее это умение.

В лингвистическом смысле слово «внимание» не является синонимом слова «слушать». Но в общечеловеческом — очень даже является.

Доверие

Не раз ко мне на консультации попадали пары, которые не доверяли друг другу.

— Нет, это не так! — заявляет мужчина в ответ на реплику своей партнерши, рассказывающей что-то о самой себе.

— Как это может быть не так, если она это говорит? — спрашиваю я. — Она могла бы ошибаться, если бы говорила что-то про вас, но она говорит только о себе.

— Я уверен, что она хочет привлечь к себе внимание или обманывает, и я не знаю, зачем она это делает.

Когда между людьми утеряно доверие, то они ищут в словах и действиях друг друга подвох и скрытый смысл. Казалось бы, супругам, которые знают друг о друге все даже в самых интимных областях и растят общих детей, было бы не так-то просто скрывать что-то в себе друг от друга. И тем не менее, это факт.

Когда я спросил каждого из супругов в примере выше, в чем они друг другу действительно доверяют и полагаются друг на друга, оказалось, что такие области у них все же

есть. Она сказала, что может положиться на супруга во всем, что касается детей — с ним они всегда в безопасности. Он, в свою очередь, ответил, что его жена всегда обязательно сделает то, что нужно — даже если ей тяжело или она болеет.

Доверие в отношениях нужно поддерживать на высоком уровне и заботиться о нем, как если бы вы заботились о саде. Сад может дать прекрасные цветы и сладкие плоды — но только если вы не будете забывать вовремя поливать растения и выпалывать сорняки. В противном случае ваш сад рано или поздно превратится в дикие джунгли, где на каждом шагу могут подстерегать колючие заросли, а плоды попросту погибают от болезней и вредителей.

Потеря доверия в отношениях разрывает нить взаимодействия. Поэтому доверие необходимо в отношениях не только между супругами, но и между братьями и сестрами, партнерами по бизнесу, близкими знакомыми.

Пожалуй, лучший способ установить доверие в отношениях — это доверяться самому. Таким образом вы будете знать, что ваша совесть чиста и вы честны со второй стороной. Во всем ли надо доверять и доверяться? Вероятно, нет, это зависит от степени вашей близости с человеком. Вы можете быть честны с ним во всем, а о том, что не хотите доверить, просто не говорить, вместо того, чтобы говорить неправду.

Уважение

Кого мы уважаем априори? Людей, достигших в жизни тех результатов, которые находят отклик в нашей

душе, — например, богатых людей или людей с высокими моральными качествами. Мы уважаем людей за *что-то*. Уважение является призом, которым мы награждаем человека за его хорошие результаты.

Имеет смысл посмотреть на уважение по-другому. Уважение — это не бонус другим за их успехи, его не нужно зарабатывать; уважение — это НАШЕ внутреннее отношение к другим.

Когда в отношениях теряется уважение, вместе с ним стираются границы. В отношениях выпадает холодный колючий снег. Возникают пренебрежение, цинизм, издевки, манипулятивность и замкнутость. Если вы не хотите, чтобы это происходило, прежде всего охраняйте границы собственного уважения по отношению к другим людям.

Уважение человека за результаты несет в себе элемент страха. Так, мы уважаем боссов за их статус; людей, наделенных властью, за их возможности; людей, от которых зависим, за их влияние и связи и т.д.

Уважение «ни за что» — это уважения без страха, оно распространяется на всех людей, включая нас самих. Да, да, если мы уважаем других «ни за что», то мы также уважаем себя за то же самое.

Уважение «ни за что», уважение априори особенно важно в отношениях с детьми. Если вы воспринимаете своего ребенка как маленькую личность, то он вырастет в большую личность.

В любой терапии одним из важнейших моментов является уважение к личности пациента, поскольку недостаток уважения со стороны родителей, который ребенок впитывал с детства, и является одной из основных причин, в итоге приводящих человека в кабинет терапевта.

Любовь

Для обычного человека любовь ничего не значит, если он не любит одних людей больше, чем других.

Джордж Оруэлл.

Элемент любви присутствует во всех близких отношениях. Как мы уже говорили в предыдущей главе, любовь — это не чувство, а состояние. Без некоего градуса любви невозможно принятие человека на близком уровне.

Любовь помогает нам проявлять свои чувства. Сейчас, когда все больше общения перетекает из реального мира в мир виртуальный, вырастают целые интернет-поколения. Соцсети и прочие формы виртуального общения все глубже проникают в нашу жизнь. Можно предположить, что в будущем будут высоко цениться такие не виртуальные качества, как умение проявлять свои чувства, эмпатия, эмоциональный интеллект — поскольку они станут редки. Подумайте о разнице между настоящей улыбкой и смайликом в чат-аппликации. Для последнего нужно задействовать всего один палец. Для настоящей улыбки нужно задействовать мозг, чувства и мышцы лица.

Когда я провожу тренинги, я всегда стремлюсь собрать людей вживую, а не онлайн. Интеракция между живыми людьми и ощущение друг друга способствует обмену энергией и напоминает нам о том, что мы все-таки живые люди, а не андроиды. Способность к любви и сердечность — это, пожалуй, главное отличие между машиной и человеком.

Всегда приятно вести отношения с тем, кто любит не только вас, но и себя. Когда люди любят себя, а не ко-

го-то за что-то, они уже находятся в состоянии любви. Все, что им остается, — это проявлять ее по отношению к другим. Эти люди расслаблены, спокойны и не критичны. С ними легко.

«Вы можете обойти всю Вселенную в поисках человека, который заслуживает вашей любви и симпатии больше, чем вы сами. Вы заслуживаете свою любовь и симпатию не меньше, чем любой другой человек», — писал Будда.

Позитив

В жизни достаточно негатива. Достаточно включить телевизор — и вы услышите множество новостей о насилии и гибели людей. Стоит выехать на автомобиле на оживленную улицу — и вас кто-то подрежет. Прохождение на улицах, люди в общественном транспорте или в магазине, коллеги на работе могут быть грубы, злы или расстроены чем-то. Негатив приносит стресс. Часто негатив в нашей жизни исходит от людей, которых мы мало знаем. Если бы мы могли, то просто не пересекались бы с ними.

У Д. начала рушиться жизнь после того, как он потерял работу из-за собственной ошибки. Раньше его никогда ниоткуда не увольняли. Он начал чувствовать себя никчемным и одиноким, многие «друзья» оставили его. Он впал в уныние, перестал за собой следить и, по его собственным словам, стал нудным человеком (чего в нем прежде не замечалось). Он жаловался на все подряд — от погоды до несправедливости в общественном транспорте, критиковал многие вещи, которые раньше спокойно воспринимал. Казалось, он хочет исправить весь мир, чтобы последний подходил ему. Чем

большее недовольства он выражал, тем менее счастливым был и тем меньше людей его окружало.

— Вы хотели потушить солнце вместо того, чтобы надеть солнечные очки? — спросил я его.

— Видимо, да, — ответил Д.

Никто не хочет общаться с людьми, транслирующими негатив. Даже близким становится тяжело с ними взаимодействовать, и они осознанно или неосознанно пытаются свести общение к минимуму.

Обычно от близких мы ожидаем другого. Мы не хотим стресса от людей, которые нам важны. Наоборот, хотелось бы, чтоб наш круг общения дарил нам только позитив и поддерживал нас, хотим ощущать себя с этими людьми спокойно. Если вы являетесь для другого источником позитива, то вы значительно повышаете и качество ваших отношений с этим человеком, и его желание с вами общаться.

Известный психолог Джон Готтман пришел к выводу, что отношения в паре будут счастливыми, если количество позитивных интеракций к негативным составляет 5 к 1. Если же отношение позитивных интеракций к негативным составляет 1 к 1 или более, то пара, скорее всего, разведется.

Исследования Университета Пенсильвании, и многих других научных заведений показывают, что при позитивных начальниках производительность труда работников выше, поскольку они счастливее и подвержены меньшему стрессу. Менеджеры по продажам с позитивным подходом продают на треть больше остальных.

В отношениях с другими постарайтесь избегать негатива. Негатив — это яд, который мы принимаем сами и ожидаем, чтобы он подействовал на другого.

Зачем другие люди с вами общаются?

Вы задумывались, что те люди, которые с вами общаются, делают это, потому что ХОТЯТ? В моей практике не раз встречались клиенты, которые рвали отношения как со своими родителями, так и со своими детьми, просто потому что не хотели с ними общаться или не могли их выдерживать. Поэтому все те, кто общается с вами, делают это по доброй воле.

Интересно ли вам, почему другие поддерживают с вами отношения и общаются?

.....

Упражнение

Предлагаю вам выполнить следующее упражнение, цель которого — выяснить, что именно вы даете другим людям. Выберите среди своих близких двоих или троих человек, которым вы можете задать откровенный вопрос. Это могут быть друг, подруга, жена, муж, близкий коллега по работе, брат, сестра, другой родственник или близкий знакомый.

Затем спросите у каждого из них: «Что я тебе даю, почему ты со мной общаешься?». Можно задать вопрос и по-другому: «Что, по-твоему, я даю другим людям?». В этом случае вы спрашиваете про других людей, но человек, как правило, все равно дает ответ, который имеет отношение лично к нему.

Ответ может содержать от одного до четырех качеств. Запишите ответы этих людей, а затем сравните — всем ли вы даете одно и то же? Что вы думаете о полученных результатах — удивились ли вы, увидели ли что-то новое?

Очень полезно знать, что думают о тебе другие люди и на чем строятся твои отношения с другими. В данном случае вы получаете ответы людей, которые хорошо к вам относятся, следовательно, ответы будут лишены примесей зависти, обид, ревности и т.д.

.....

Отношения с самим собой

Главные отношения, которые вы ведете в жизни, — это не отношения с другими людьми. Это ваши отношения с самим собой. Если вы можете уважать себя, любить себя, быть позитивным, прислушиваться к себе и доверять себе — то все это вы сможете сделать по отношению к другим людям.

Отношения с другими начинаются с отношений с самим собой. Отношения с другими будут глубокими настолько, насколько глубоки ваши отношения с самим собой.

Мысли и чувства

*Все, что вы видите, слышите и испытываете,
относится только к вам.
Вы создаете Вселенную своим восприятием,
поэтому все в этой Вселенной только лично ваше.*

Дуглас Адамс.

Восприятие мира

Человеческий мозг всегда активен. В мозгу есть примерно 86 миллиардов нейронов (нервных клеток), которые постоянно взаимодействуют между собой, обмениваясь электрическими сигналами. Различные события в нашей жизни вызывают взаимодействие между нейронами в мозгу, изменяя активность нейронов, а также строение самого мозга на физическом уровне, укрепляя или ослабляя связи между нейронами. Но, помимо этого, мы сами также вызываем подобную активность в мозгу — своими мыслями и чувствами.

Активность мозга является отражением того, как мы живем и воспринимаем окружающую нас реальность.

Определенные области мозга отвечают за выживание человека. Они сформировались за много миллионов лет

эволюции живых существ. Эти области вызывают такие глубокие базисные чувства и состояния, как страх, тревога, паника. Подобные состояния призывают человека срочно предпринять какие-то действия или убежать от возможной опасности для жизни.

Когда мозг находится в одном из таких состояний, он не может адекватно работать, теряется логика. Мозг, который, как известно, управляет телом, посылает телу определенный сигнал, и человек становится закрытым для всего, что не имеет отношения к его состоянию, по отношению к объекту, вызывающему страх, тревогу или панику. Его единственная цель — это выжить, и мозг мобилизует тело на эту задачу.

Очень часто эта схема используется телевизионной или любой другой пропагандой: она погружает человека в страх или ненависть по отношению к потенциальному «врагу», вводит мозг в состояние тревоги о будущем и т.д. В результате притупляется трезвое мышление, а на это состояние уже накладывается нужная информация, якобы способствующая выживанию.

Активность данных механизмов мозга полезна в ситуациях «бей или беги». Однако, помимо этих примитивных механизмов, есть также механизмы гораздо более продвинутые, через которые человек воспринимает мир. Они уже настроены не на выживание, а на комфортную или духовную жизнь.

Самопознание способствует активности «продвинутых» отделов мозга. Познавая себя, человек отдаляется от принципа «бей или беги» и начинает жить и реагировать на окружающую реальность на более высоком уровне и более гибко.

Логика и творчество

В мозгу, как известно, есть два полушария, и долгое время считалось, что их функции строго разграничены. Авторы психологической и популярной литературы писали, что левое полушарие отвечает за логическое мышление, язык, математическое мышление, анализ и организованность. Правое полушарие отвечает за творческое мышление, воображение, духовные устремления, пространственное восприятие и сны. Последние исследования показывают, что это не совсем так, и ответственность полушарий за разные сферы связана, а их функции тесно переплетены между собой.

Тем не менее, определенное разделение функций имеет место, если не строго по полушариям, то по регионам мозга. В дальнейшем для удобства я буду продолжать называть их полушариями.

Оба полушария все время находятся в состоянии «переговоров». Правое — творческое полушарие все время посылает новую информацию левому — логическому. Оно хочет, чтобы левое начало думать по-новому. Цель левого полушария — это оставить все, как есть и по возможности игнорировать новую информацию, чтобы избежать нарушения целостности системы убеждений.

В период появления первых компьютеров оператор вычислительных машин, которые были тогда размером с целую комнату, обратился к своему коллеге:

— Я верю, что пройдет какое-то время, может, лет 50, может, 100, и компьютер будет размером с книжку, а то и меньше.

— Ха-ха! — ответил ему коллега. — А куда ты вставишь пачку перфокарт, не говоря уже о внешних устройствах, у которых разъем для подключения и то больше!

Подобный диалог происходит постоянно между мечтательным (условно правым) отделом мозга и логическим (условно левым). Правое предлагает и оригинальничает, а левое критикует и не верит.

Таким образом, мы видим конфликт в мозгу между консерватизмом и опытом прошлого и стремлением к новому и к развитию.

Во сне, когда человек расслаблен и отключается механизм критического мышления, работает творческая область мозга. Поэтому идеи многих гениальных изобретений или произведений искусства приходили к людям во сне. Вот некоторые из них.

Знаменитый химик Август Кекуле предположил структуру бензола, как кольца из атомов углерода. Ему приснилось это строение ночью. В его сне атомы выстроились в форме змеи, а затем змея скрутилась и укусила себя за хвост. Бензол входит в состав бензина, пластмасс и широко применяется в промышленности.

Другой химик, Дмитрий Менделеев, бился над классификацией таблицы химических элементов, не зная, по какому принципу их организовать. Пока во сне к нему не пришла идея организовать элементы на основе заряда атомного ядра.

Музыкант Пол МакКартни проснулся утром с «чудесной мелодией в голове», как он рассказывал об этом сам. Он наиграл мелодию на фортепиано и напел бессвязные иронич-

ные слова. Так родился хит группы «The Beatles», живущий вне времени и пространства, — «Yesterday».

Доктор Джеймс Уотсон вывел структуру и форму ДНК после того, как ему приснились две переплетающиеся лестницы.

Если вам приходилось общаться с по-настоящему творческими людьми, то вы могли замечать, что эти люди находятся иногда будто в сомнабулическом состоянии. Они могут бодрствовать, но их мысли витают где-то в других мирах — они мыслят в этот момент преимущественно левым полушарием.

Мы становимся максимально эффективными в жизни, когда нам удается соединить и скоординировать работу правого и левого полушария. Таким образом мы становимся логичными и аналитичными или же творческими и оригинальными, в зависимости от ситуации. Для того, чтоб понять, «какие мы» в тот или иной момент, приходится к себе прислушиваться и узнавать себя изнутри.

Самопознание выполняет в этом отношении лечебную функцию. Или, если вам так больше нравится, функцию механика. С помощью активного самопознания мы соединяем правое полушарие с левым посредством интенсивной активации неокортекса, который координирует работу мозга и формирует сложные формы поведения. Благодаря этим формам мы больше не живем на автомате, а мобилизуем все способности мозга — и логические и творческие, чтобы жить продуманно и с чувством.

На замену импульсивности и автоматическому поведению, к которому человек привык, приходит осоз-

нанность, которая открывает двери новому и дает нам контроль над тем, что мы чувствуем, особенно над негативными эмоциями. Мы больше не думаем и не чувствуем импульсивно, а понимаем природу своих чувств и можем выбирать, что с ними делать. Находясь в продолжительном процессе самопознания, мы держим творческие области мозга постоянно открытыми к восприятию новой информации, которая помогает нам развиваться.

Теория относительности в психологии

Чувства человека напрямую связаны с его мыслями. На этом основывается вся современная психотерапия. Мозг человека воспринимает какую-то ситуацию, генерирует в ответ на нее мысли, а эти мысли уже порождают чувства.

Возьмем, к примеру, ситуацию, в которой ребенок плачет рядом со своим родителем. Кто-то, кто смотрит со стороны и не знает, что привело к этой ситуации, может подумать: *«Ребенок не получил то, что просит. Как жаль!»*. Этот человек загрустит.

Кто-то другой подумает: *«Родитель обидел ребенка, поэтому он плачет. Как можно, он же маленький!»*. Этот человек почувствует гнев по отношению ко взрослому.

Кто-то третий, кто, возможно, знает родителя, может подумать: *«Странно, он так хорошо всегда относится к ребенку. С чего ребенку плакать?»*. Этот человек удивится.

Таким образом, наши мысли в ответ на ситуации рождают эмоциональную реакцию.

Мы можем проецировать на внешнюю ситуацию свои собственные мысли из прошлого. Если нас обижали родители, мы можем занять сторону плачущего ребенка. Если родители были холодны, мы можем испытать раздражение. Все эти эмоции на самом деле не относятся к ребенку, который плачет сейчас. Они относятся только к нашему личному опыту.

Пожалуй, в области нашего индивидуального восприятия мира теория относительности действует не хуже, чем в физике. Одна и та же ситуация выглядит совершенно по-разному относительно разных людей.

Все люди козлы

Если человек не расширяет границы своего сознания, то чем старше он становится, тем больше будет забит его фильтр восприятия реальности. Его прежний опыт будет все сильнее воздействовать на его восприятие новых событий в реальности, окрашивая его в тот или иной цвет. Если человек испытал много отрицательных эмоций в прошлом, то будущие события в жизни также будут окрашиваться этими эмоциями.

— Люди — козлы, гады, сволочи! — утверждает 27-летний М.

— Все? — уточняю я.

— Подавляющее большинство.

— Уже хорошо, что не все! Ты замечаешь, что твоя оценка очень эмоциональна?

— Нет, это трезвая логичная оценка.

Для М. логично чувствовать то, что он чувствует, потому что это то, что он о людях *думает*. Его прежний опыт соответствует сегодняшней оценке. Однако большинство людей все же так не считают, потому что их прошлый опыт и сегодняшнее восприятие отличаются от опыта и восприятия М.

Нужно понять, что наши мысли и эмоции являются только нашими. Мы можем взять абсолютно любую крайнюю ситуации или место, в котором нам очень комфортно (или, наоборот, очень дискомфортно). Оглянувшись по сторонам, мы увидим, что многие другие люди чувствуют нечто обратное тому, что чувствуем (и, следовательно, думаем) мы.

Мысли других людей, а также их восприятие *нас* зачастую относится к *ним самим*, а не к нам. Очень часто они относятся не к нашей личности, а к тому, что мы для *них* представляем.

Девушка, пользующаяся ярко-красной помадой, может вызвать подсознательное отторжение другой девушки, потому что у той был прежде конфликт с женщиной, красившейся помадой такого же оттенка.

Долговязый худой парень может навлечь на себя агрессию человека, который обижал в школе парня такого же строения.

Иммигрант из другой страны, человек, который говорит с акцентом, человек, который носит рваные джинсы или серьги в щеках — все эти люди могут навлечь на себя реакцию не из-за того, кем они являются, а из-за того, как их воспринимает другой человек.

Понимание того, какие из наших мыслей являются автоматическими, приходит из понимания нашего прошлого и настоящего. Меняя мысли, мы меняем свои чувства и наше общее восприятие мира, других людей и себя самих.

.....

Упражнение: меняем негативные чувства

Психологи всегда рекомендуют проговаривать, что вы чувствуете в данный момент. Понимая, что вы чувствуете, и облекая это в слова, вы призываете свои аналитические способности и логику к разрешению проблемы.

Когда вас захлестывает какое-то негативное чувство, спросите себя: «Что я чувствую?».

Ответьте себе сами вслух. Дайте название этому чувству и произнесите его. Будь то страх, тревога, беспокойство, беспомощность — назовите чувство своим именем.

Лягте удобно или сядьте и начните следить за своим дыханием. Дышите не грудью и не поверхностно, как часто бывает при тревожных состояниях. Наполните воздухом прежде всего область живота. Пусть грудь при этом остается неподвижной. Продолжайте дышать таким образом, пока не найдете удобный ритм.

Если вы продолжаете испытывать негативное чувство, не гоните его и не отмахивайтесь от него. Оставайтесь в нем. Начните себе представлять, что с каждым вдохом вы вдыхаете чистый, светлый, очищающий воздух. Пусть этот воздух проникает во все уголки вашего тела и растворяет в себе неприятное чувство.

На выдохе представляйте, что выдыхаете темный, грязный воздух, и вместе с ним — свое негативное состояние.

Если вы чувствуете, что негативное состояние не исчезает, встаньте и поднимите руки вверх. Глубоко вдохните, выдохните и повторите подход заново. Настройтесь не на то, чтобы избавиться от чувства, а на то, чтобы сосуществовать с ним.

Негативным чувствам нужно внимание и терпение. Они, как маленькие зверьки, требуют внимания и терпения. Когда они их получают, они уходят сами.

.....

Упражнение: меняем мысли

Как вы уже знаете, мысли рождают чувства. Меняя свои мысли, мы влияем на чувства.

Заведите дневник негативных мыслей. Впрочем, это может быть даже не дневник, а просто листы бумаги, на которых в конце дня вы записываете, какие у вас были негативные мысли и что вы после них чувствовали. После каждой такой записи листок можно будет порвать и выкинуть или сжечь. Таким образом вы условно очищаетесь от негативных мыслей и чувств, которые они порождают.

Либо вы можете сохранить несколько таких «негативных листков», чтобы спустя некоторое время можно было проследить свой прогресс, а также частоту возникновения негативных мыслей.

Осознанность автоматических мыслей помогает мозгу с ними справиться.

.....

Перфекционизм

*В каждом хаосе есть упорядоченная система,
в каждом беспорядке — секретный порядок.*

Карл Юнг.

*Автомобиль достиг полного совершенства, —
дальнейшего его улучшения не требуется.*

*Берлинский автомобильный журнал
Allgemeine Automobil Zeitung, 1921 год.*

Слово «перфекционизм» встречается впервые в XIII веке и происходит от латинского *perficio*, что буквально означает «закончить» или «довести до конца». Русское слово «совершенство» также имеет общую этимологию со словом «свершенный», то есть оно означает что-то, что закончено.

Однако чей-то скучающий ум, вероятно, решил, что просто «свершенного» недостаточно, оно еще должно быть идеальным. Настолько идеальным, чтобы понравиться ему лично. Так появился перфекционизм в том виде, в котором мы знаем его сейчас.

Перфекционизм как качество пользуется в обществе отличной репутацией. На перфекциониста всегда и во всем можно положиться, и уж, конечно, любой работодатель с удовольствием наймет перфекциониста, независимо в какой сфере он занят. Однако репутация перфекционизма связана с тем, что он замечательно маскируется и представляет себя другими качествами — профессионализмом и тщательностью.

В отличие от перфекционизма, профессионализм является положительным качеством. Когда человек обладает профессионализмом, он делает хорошо и добротное, что умеет и изучал, а также стремится развиваться дальше. Тщательность тоже хорошее качество — она означает сосредоточенность на том, чем человек занят, и внимание к деталям.

Перфекционизм же является качеством, паразитирующих на этих двух. Он принимает их форму, но при этом не перестает паразитировать на душе человека, высасывая ее ресурсы. Я считаю перфекционизм, или «стремление к совершенству», одним из самых негативных качеств характера, и в этой главе я поясню, почему.

Рождение перфекционизма

— Мою старшую сестру всегда ставили мне в пример, — рассказывает на консультации 32-летняя Л. — У нее все получалось, она легко училась. У нее было много друзей, и мне кажется, что родители любили ее больше, чем меня. Я стремилась быть идеальной в глазах родителей, во всяком случае, не хуже моей идеальной сестры.

— Получилось?

— В чем-то да, в чем-то нет. Мой брак развалился, потому что я пыталась сохранить его любой ценой и не могла принять жизнь в браке с недостатками. Зато я выучилась — получила отличное образование и преуспела в карьере. Но моя мама мной все равно недовольна.

— Понимаю... А как складываются ваши отношения с сестрой?

— Она живет за границей, в принципе, мы хорошо общаемся.

— Что для вас в жизни тяжелее всего или над чем бы вы хотели поработать?

— Я не могу принимать недостатки жизни, особенно у людей. Я сразу стремлюсь их исправлять, трачу на это массу времени и сил.

— И как результаты?

— Так же, мало что меняется. Только наживаю врагов.

В этом диалоге можно проследить зарождение перфекционизма и его влияние на жизнь человека.

Родители Л. имели перед собой пример старшей «идеальной» дочери, которая воплотила для них все, что они хотели видеть в ребенке. При этом родители, к сожалению, не понимали, что влюбленность в первого «идеального» ребенка застилает им глаза и мешает принимать свою вторую дочь такой, какая она есть.

На самом деле старшая сестра Л. не была идеальным ребенком. Хотя бы потому, что таких детей не бывает. Она, правда, располагала к себе, обладала личной харизмой и умела производить впечатление идеального ребенка. Однако она также умела скрывать определенные личные качества, которые бы негативно повлияли на ее имидж «идеальной девочки» в глазах родителей.

Л. росла с четкими представлениями об идеале и стремилась быть такой, КАК сестра. Однако, поскольку каждый человек представляет из себя отдельную личность, ей никогда не удавалось быть КАК кто-то. Самое лучшее, чем она могла стать, — это улучшенная версия ее же самой. Но родителям этого было недостаточно. У них был перед глазами образ идеала, и все, что ему не соответствовало, казалось неидеальным и полным недостатков.

Мама Л. недовольна ей до сих пор, потому что в ее глазах Л. все так же отстаёт от идеала. Но с Л. это никак не связано. Это связано только с перфекционистскими ожиданиями мамы от дочери, и Л. это поняла.

Сейчас Л. учится принимать людей с их недостатками, понимая, что идеальных людей не существует. Ее отношения с противоположным полом значительно улучшились. Она перестала пытаться оправдывать ожидания своей мамы и быть кем-то другим. Она также принимает свою маму такой, какая она есть, не ожидая от нее поведения другой, идеальной мамы.

Ловушки перфекционизма

Перфекционизм заключается в стремлении к достижению цели, но не просто цели, а идеала — наивысшей из возможных целей. Перфекционист желает достичь идеала или стать идеальным сам. При этом он запрещает себе ошибаться, иначе как результаты станут идеальными?

Одновременно в каждом перфекционисте живет страх *не* добиться идеала. Но, поскольку все, что меньше идеала, не считается, то такие люди не рассматривают никаких результатов, кроме идеальных. А каждая ошибка воспринимается, как трагедия.

Перфекционисту кажется, что, когда он достигнет идеала, он наконец-то расслабится. И, к сожалению, никогда не расслабляется вне зависимости от того, каких результатов добивается. Все, что приходит, для него в итоге оказывается «недостаточно хорошо».

Поскольку главными спутниками перфекционизма являются недовольство и неудовлетворение, при запущенном перфекционизме люди не могут удовлетвориться ничем вообще. Что бы положительного в их жизни ни происходило, оно их не радует.

В перфекционизме нет удовлетворения, поскольку совершенству нет предела. Вы можете легко увидеть это на примере людей, которые делают многочисленные пластические операции, чтобы привести свое тело к идеалу. Они психологически не могут принять недостатки любого рода, и пытаются их исправить с помощью скальпеля. Некоторые из них пытаются избавиться от недостатков мира через свое тело. Им кажется, что, если они станут идеальными, то идеальным станет и мир.

Вам знаком тип учителей и профессоров, которые не ставят студентам высшие баллы? На самый высший балл знал «только Эйнштейн» или какое-то другое светило, говорят они. Но на самом деле, даже если бы Эйнштейн попал к ним на экзамен, он бы не получил высший балл. Во-первых, потому что кто-то знает лучше него, а во-вторых, потому что перфекционист всегда необъективен.

Майкл Кринчтон — американский автор многих бестселлеров, распроданных в мире в количестве более 200 миллионов экземпляров, а также автор сценария фильма

«Парк Юрского периода», который собрал по всему миру больше миллиарда долларов. Однако учеба в университете на факультете литературы давалась ему нелегко. Один профессор все время ставил ему низкие оценки за сочинения. Тогда Кринчтон, подозревая, что профессор необъективен, подал вместо своей работы сочинение писателя с мировым именем Джорджа Оруэлла. Профессор не заметил подвоха и оценил сочинения Оруэлла на B- (что по десятибалльной системе чуть больше шести).

В психиатрии перфекционизм считается одним из самых главных предвестников клинической депрессии. И, поскольку перфекционисты стремятся все делать безупречно, то в депрессию они тоже впадают безупречно. Это идеальная депрессия, про которую пишут в учебниках по психологии и психиатрии.

Перфекционизм пользуется в обществе хорошей репутацией, потому что считается, что на перфекционистов можно положиться. В действительности же перфекционизм делает людей несчастными, нервными и невротичными. Нужно ли обладать этими качествами для того, чтобы на вас могли положиться? Сомневаюсь, что они являются обязательными. Наверное, достаточно просто развивать в себе надежность и ответственность.

Перфекционизм в неизмеримых вещах

Один из главных символов Вены — Венская опера — был построен в XIX веке. Здание, считающееся сейчас чудом архитектуры, тогда не понравилась горожанам. В прессе новое здание называли «затопленной шкатулкой», и архитекторы подвергались всяческому остракизму.

му. В результате один из них покончил жизнь самоубийством, а второй слег с туберкулезом и умер.

Эйфелева башня, построенная в конце XIX века, стала символом всей Франции. Однако, когда она только была построена, горожане вовсю критиковали ее. Среди знаменитых критиков были Ги Де Мопассан, который ходил в ресторан в башне, «только чтобы не видеть это уродливое строение», а также писатель Эмиль Золя, назвавший ее «новой Вавилонской башней».

Миллионы туристов в год, посещающие эти достопримечательности, считают по-другому. То, что мы считаем сейчас прекрасным, некоторым казалось, впрочем, может, и кажется до сих пор, совсем не прекрасным.

Думали ли вы о том, сколько замечательных произведений искусства не дошли до нас из-за перфекционизма создателей? Многие писатели сжигали свои книги. Среди них и Пушкин, и Лермонтов, и Гоголь... Сколько художников сжигали и уничтожали свои же картины, просто не счесть. Если бы их авторы не относились к ним так критично, возможно, мы бы могли наслаждаться еще большим количеством гениальных творений.

Вообще, стоит поразмыслить — когда мы что-то создаем, надо ли думать о том, чтобы наше творение было обязательно прекрасным и стало нашим предметом гордости?

Наш сегодняшний мир наполнен информацией, и среди этой информации каждый находит то, что ему по душе. Больше не надо стесняться того, что мы затапливаем мир «неидеальной» продукцией. Нужно бояться того, что из-за перфекционизма и боязни критики кто-то никогда не напишет книгу, которую бы хотел, не нарисует картину, не изобретет второй двигатель внутрен-

него сгорания или не построит хороших отношений со второй половинкой только потому, что они *должны быть* идеальными.

Есть еще один интересный факт о «неидеальных творениях». Самым странным образом самые дорогие в мире абстрактные картины кому-то могут показаться всего лишь полотнищами с бессмысленными разводами краски. Возможно, какой-то художник сжег бы такую свою картину. Но людям нравится, и они платят за эти работы сумасшедшие деньги.

В красоте, искусстве и эстетике идеала просто не может быть по определению! Ведь их нельзя измерить, их можно только почувствовать.

Дайте себе шанс сделать что-то неидеальное!

Если вы с удовольствием проводите время, то это самое идеальное время, которое можно провести. Ведь удовольствие также невозможно измерить по определению. Его можно просто испытать и радоваться, что оно есть.

Критика

Если изнутри перфекционизм проявляется неудовлетворением, снаружи он проявляется критикой.

Перфекционизм часто являет себя миру через критику. Он выражает свое недовольство недостатками, критикуя их. Наиболее частая проблема в отношениях, с которой мне приходилось сталкиваться в моей практике семейного консультанта, — это повышенная критичность. Критичность не всегда является признаком

наличия перфекционизма. Но перфекционизм всегда указывает на наличие критичности.

Критика не ведет к улучшению ситуации. Это вам подтвердит любой родитель, который пробовал изменить поведение ребенка с помощью «ну-ну-ну». Дети просто пропускают критику мимо ушей, не меняя своего поведения. Если критиковать ребенка за его негативное поведение, то его проявления не уменьшаются, а, наоборот, увеличиваются. Однако, когда вы замечаете положительное поведение ребенка и закрепляете его, отрицательное поведение исчезает само собой.

Критика в отношениях также не ведет к улучшению отношений и усилению любви. Наоборот, оба партнера чувствуют себя уязвленными, отдаляются друг от друга и избегают друг друга, чтобы не подвергаться негативу.

Также это подтвердит вам любой подчиненный, работавший под началом критичного и вьедливого руководителя. Взаимодействие с острыми гранями характера такого начальника не делало человека лучшим работником. Наоборот, многочисленные исследования показывают, что у критичного начальника подчиненные работают не лучше, а хуже, чем у других начальников.

Я уже не говорю про критику вещей неодушевленных — таких, как, например, погода, которые не изменятся, неважно, как сильно мы ей недовольны. Впрочем критика в основном направлена не на неодушевленные вещи, а на людей, которые, по нашему мнению, могут эти неодушевленные вещи изменить.

Критика несет негатив, концентрирует человека на недостатках и подрывает веру в себя.

Человеку просто необходимо слышать от других приятные вещи. Но для того, чтобы их говорить, надо их замечать. Перфекционист же не замечает в других поло-

жительных качеств, поскольку на первом месте для него всегда недостатки. Часто он не замечает положительных вещей и в себе тоже.

«Это правда, что я критична к окружающим! — сказала мне Т., — но ведь я критична и к себе тоже!».

Критика самого себя не оправдывает критики других. Более того, самокритика не оправдывает даже собственное свое наличие. Критикуя себя, вы постоянно подгоняете свой мозг и не поддерживаете его. Вы укоряете его за «плохое поведение» и отсутствие «нужных результатов». Такая стратегия самомотивации обречена на провал. Вы можете иметь достижения, но они не будут сопровождаться удовлетворением и радостью.

А если достижения не приносят удовлетворения и радости, то зачем вообще они нужны?

Постарайтесь избегать в вашей жизни критики — как других, так и себя, так как она фокусирует вас на недостатках, за которыми очень сложно разглядеть достоинства. Она также заставляет вас относиться к хорошим вещам, как к само собой разумеющимся.

Что делать с перфекционизмом?

Наш мир неидеален по определению. В идеальном мире нет места таким вещам, как войны, неизлечимые заболевания, наркотическая зависимость, детская смертность, природные бедствия. Однако человечество уже сделало огромный прогресс в искоренении многих из этих вещей. Сегодняшний день — это идеальное возможное состояние, которое мир может достичь на сегодня. Сегод-

няшний день — это то идеальное возможное состояние, в котором *вы* пребываете в этом мире.

Помимо человека, нашу неидеальную планету заселяют миллионы видов существ. Подавляющее большинство из них живет по принципу «съешь или будь съеденным». Каждый день каждый представитель животного мира стремится выжить и при этом удовлетворить свое чувство голода. Но это никогда не удастся в идеальном воплощении мира. С точки зрения зебры, которую съедает лев, — мир неидеален. С точки зрения льва, который не сумел догнать зебру и остался голодным, — мир тоже неидеален.

Идеальность мира субъективна. Она зависит от того, кто на этот мир смотрит.

К сожалению, вряд ли в силах человека сделать мир идеальным, превратив его в некую утопию. В мире всегда будет баланс того, что мы считаем справедливым и несправедливым. Но это не означает, что не надо стремиться менять его к лучшему — очень даже надо! Просто методы должны быть направлены в первую очередь не на искоренение недостатков, а на увеличение достоинств, а также на поиск собственной ниши, приносящей удовольствие, удовлетворение и радость от результатов.

Добавьте к этому удовольствию профессионализм, а также тщательность и внимательность, дайте себе право ошибаться — и вы станете здоровым перфекционистом!

Радость от результатов

Еще в третьем веке до нашей эры, в Эклизиасте, книге царя Соломона, было написано «если вы ждете идеальных условий, вы никогда ничего не сделаете».

С тех пор мало что изменилось. Разве что в жизни стало меньше риска быть убитым или проданным в рабство, и больше возможностей для внутреннего развития и смелых экспериментов. Этот исторический период затишья стоит использовать. Пробуйте новые вещи и относитесь к результатам своих усилий без критики и с радостью.

К сожалению, всегда найдутся те, кто раскритикуют ваши усилия и результаты, какими бы они ни были. Вы можете провести эксперимент по толерантности. Зайдите в YouTube и найдите какой-нибудь хороший клип или кавер на песню. Например, красивую девушку с идеальным голосом и слухом, поющую чудесную песню, которая долгое время была на вершинах хит-парадов. Под ее видео всегда будут дислайки. И чем большему количеству людей нравится эта песня, тем большему количеству она не нравится.

Возможно, людям, ставящим дислайки, не нравится песня, возможно, певица, возможно, они перфекционисты и ставят дислайк из-за того, что кто-то *другой* спел эту песню лучше. Но остановит ли это вас от того, чтоб прослушать именно эту песню, если она нравится лично вам?

Не ставьте свои результаты в зависимость от чужого мнения

«А вдруг то, что я делаю, действительно плохо?», — может спросить читатель.

Тогда я отвечаю — вам, вероятно, не хватает профессионализма или терпения. И то и другое можно развить.

Хвалите себя за результаты

У вас что-то хорошо получилось? Вы довольны? Похвалите себя! Можете похвалить себя не только словами, но и маленьким подарком: шоколадкой, мороженым, полчасом в тишине в кафе с чашкой кофе.

Вас похвалили другие, а вам кажется, что вы не сделали ничего особенного?

Выясните, за что вас хвалят. Скажите себе: «Я действительно молодец!». Повторите действия из предыдущего пункта.

У вас что-то не получается

У вас не получается, потому что вы не пытаетесь из-за страха провала? Пора попытаться.

У вас не получается, хотя вы пытаетесь? Похвалите себя, купите шоколадку, отдохните в кафе и... продолжайте пытаться.

Соедините профессионализм с вниманием и терпением, добавьте удовлетворение от деятельности и радость от результатов, уберите критику, добавьте доброжелательности — и у вас на руках рецепт, как стать здоровым перфекционистом.

.....

Упражнение для оценки результатов

В течение дня замечайте вещи, которые вам удаются. Запишите их на листе бумаги, в телефоне или отправьте себе по электронной почте. Можете записывать не все их, а несколько. Но постарайтесь закончить день не с пустым листом.

Вечером перед сном встаньте ровно, вдохните несколько раз глубоко, чтобы воздух наполнил живот, и так же глубоко выдохните. Вспомните каждую из тех вещей, которые вам сегодня удались. Скажите себе: «Я благодарю себя и жизнь за то, что у меня получилось (*ваши достижения*). Я молодец!». Почувствуйте благодарность и удовлетворение от сделанного. Повторите эту фразу отдельно для каждого свершившегося дела.

Ваше усилие также является результатом. Если вы нашли мотивацию сделать что-то и победили лень, то это уже положительный результат. Записывайте такие моменты и благодарите себя за них.

.....

Счастье

*Старый пес, увидев щенка, гонящегося за своим хвостом,
спросил:*

— Зачем гоняешься за хвостом?

*— Я изучил философию, — ответил щенок, — я решил
проблемы мироздания, которые не решила ни одна собака до
меня, я узнал, что лучшее для собаки — это счастье, и что
счастье в моем хвосте, поэтому я гоняюсь за ним,
а когда поймаю, он будет мой.*

*— Сынок, — сказал пес, — я тоже интересовался мировыми
проблемами и составил свое мнение об этом.*

*Я тоже понял, что счастье в моем хвосте, но я заметил,
что, куда бы я ни пошел, что бы ни делал, он следует за
мною, мне не нужно за ним гоняться.*

Из историй Ошо.

С раннего возраста нас учат тому, что к счастью нужно стремиться и его нужно достичь. Нам нужно сделать то-то и то-то (как правило, вещи, пользующиеся признанием в обществе) и тогда на каком-то этапе к нам в дом постучится счастье.

На самом деле, если бы счастья можно было достичь, то его бы можно было измерить.

Например, если вы хотите стать врачом, то есть получить все еще самую престижную профессию в обществе, то вам придется отучиться в медицинском колледже, пройти практику и получить диплом.

Чтобы поехать в кругосветное путешествие — мечта многих, если не всех, — вам надо будет накопить круглую сумму, найти свободные 11 месяцев и купить билет на океанский лайнер.

Чтобы выйти на пенсию и не ходить больше в офис, вам придется отработать несколько десятков лет, заработать себе на нормальную пенсию или отложить деньги, сохранив при этом здоровье, — и тогда вы будете свободны и предоставлены сами себе до конца жизни.

Все эти вещи измеримы и осуществимы при наличии плана. Но сделают ли они каждого человека счастливым? Совсем необязательно.

А даже если вы и выполнили все то, о чем говорили вам родители, и все, что уважается обществом, и, предположим, стали счастливым... как оценить уровень вашего счастья по 10-балльной шкале? Вы счастливы на 8, 9 или 10? Что делать, если вы вложили на все 10, а счастливы «всего» на 8?

Нет такого курса, в конце которого выдавался бы сертификат на счастье. Счастье индивидуально для каждого человека. Его градация тоже индивидуальна. То, как каждый из нас испытывает счастье внутри себя — тоже индивидуально и зависит от склада характера самого человека и его способности чувствовать вещи вглубь и ценить их.

Мы судим о счастье на основе своих представлений о том, что считаем счастьем для других. Например, можно было бы предположить, что голливудские звезды счастливы по определению — ведь они богаты и знаме-

ниты. Но при этом не принимаются во внимание отсутствие частной жизни, пресс известности и такие «побочные эффекты», как алкоголь и наркотики. Бизнесмены «счастливы», потому что они богаты и успешны. Но при этом не принимаются во внимание неврозы, стрессы и отсутствие свободного времени. Топ-модели «счастливы», потому что красивы и популярны, но при этом не учитывается, что это изнуряющая работа, в которой человек практически не принадлежит самому себе.

Составляющие счастья

Подобно хвосту собаки в истории Ошо, счастье имеет обыкновение убегать, если за ним гнаться. Если бы его можно было поймать, его можно было бы препарировать, разобрать на части, описать и научить всех быть счастливыми. Но счастье приходит благодаря наличию нескольких универсальных вещей. Как вы увидите, суть этих вещей различается от человека к человеку, следовательно, и счастье будет у каждого своим.

Достижения

Несмотря на то, что только достижения сами по себе неспособны сделать человека счастливым, они являются одной из составляющих счастья.

Нам необходимо чувствовать, что мы *можем*. Мы понимаем, что можем, когда достигаем. Достижения являются некой наградой за наши действия. Однако одних достижений никогда недостаточно. Вспомните себя, когда вы достигли в жизни чего-то очень желанного! Сделало ли вас это счастливым на длительный срок?

Скорее всего, нет. Вы остались довольны собой и перешли к следующей цели.

При этом для того, чтобы достижения делали вас счастливым, они должны соответствовать вашим желаниям и складу характера. Поэтому нет смысла завидовать другим и достигать того, чего достигли они. Замечая свои истинные желания, которые откликаются у вас в душе, достижениями других, вы будете чувствовать, что живете чужой жизнью.

Смысл

Люди являются существами довольно сложными. От животных нас отличает прежде всего наличие духовности.

Нам необходимо чувствовать, что в нашей жизни есть смысл, мы родились не просто так, и наши действия также наполнены смыслом. Например, одним из основных факторов профессионального выгорания является потеря смысла в деятельности.

Если вы видите смысл в том, что делаете, то вы будете находить в этом удовлетворение, несмотря на то, что об этом думают другие.

Винсент Ван Гог написал при жизни 900 картин. Продал он при этом всего одну. К сожалению, признание пришло к нему только после смерти. Подумайте, продолжал бы он рисовать, если бы не видел в этом смысла?

Рав Ноах Вайнберг говорил: «Если вы не знаете, для чего вы живете, то вы еще не жили».

Отношения

Человек — существо социальное. Мы рождаемся, что-

бы жить в группе. Кому-то нужно больше людей вокруг, кому-то меньше, но мало кто по собственной воле собирается и уезжает на необитаемый остров, чтобы жить там вдали от людей. В нашем ощущении счастья всегда замешаны другие люди.

Более того, иногда свою степень счастья мы осознаем именно в *сравнении* с другими людьми. Если у вас есть больше, чем у другого, то вы понимаете, что лучше бы не наглеть и хоть немножко почувствовать себя счастливым.

Отношения с другими и качественное общение, в котором нас понимают, любят и принимают, помогает нам стать счастливыми. Посмотрите на пары, которые счастливы вместе, они будут постоянно говорить и писать в соцсетях друг о друге. И посмотрите на пары, которые несчастны вместе, — даже если у них есть все остальное, но нет гармоничных отношений друг с другом, именно это является главной составляющей в том, что счастье каждого из них в отдельности омрачено.

Чтобы быть счастливым, нужно что-то давать

Считается, что чем больше у нас есть, тем мы счастливее. Однако одним из главных и самым, пожалуй, неочевидным компонентом счастья является то, что для того, чтобы быть счастливым самому, нужно что-то давать другим.

Одними из самых несчастных взрослых, которых мне доводилось повидать, стали взрослые, которых в детстве растили эгоцентристами. Эти дети были в центре внимания своих родителей, они получали все, чего хотели. У них зачастую даже не было времени захотеть — все, чего они *могли* захотеть, они получали. Из-за этого они

росли с полным убеждением в том, что все должны давать им, а они не должны давать ничего.

Этот комплекс бога портит людям отношения с другими людьми — очень тяжело жить и общаться с эгоистом, который никого, кроме себя, не замечает. Давайте сами, давайте от себя и учите ваших детей давать.

М. застрял во френдзоне у девушки, которая ему нравилась.

— Я даю ей свое внимание, дарю подарки и помогаю, — сказал он мне. — Я очень люблю ее, но не могу добиться ее любви. Как я могу пробиться в ее сердце? Я уверен, что это сделает меня счастливым.

Ситуация М., попавшего во френдзону, является ситуацией перекоса в сторону внутреннего опустошения и заикленности на объекте любви. Дело в том, что недостаточно давать что-то другим. Нужно давать еще и себе. Если мы только даем другим и не получаем от этого отдачи, то мы теряем внутренний баланс.

В этой ситуации М. не имеет отношений и смысла — двух составляющих счастья. М. действительно много дает, но у него нет отношений, т.к. он не получает. Девушка его мечты не дает ему взаимности. Если она не дает ему любовь, она также не будет счастлива в этих отношениях (помните, счастлив тот, кто дает?). Поскольку все, что М. делает для этой девушки, имеет цель сделать ее своей подругой, то, пока она является ему всего лишь другом, все сделанное им для нее не имеет смысла и гармонии. Поэтому он несчастлив.

М. расстался с девушкой, и к сожалению, они даже не остались друзьями. Но М. нашел другую девушку и счастлив с ней. В его отношениях больше нет перекоса.

Я видел немало обеспеченных людей, у которых было все, чего может пожелать душа человека. Они отгораживались от остального мира в компании похожих на себя людей, которые тоже отгораживались. Они не хотели заводить детей, т.к. хотели жить в удовольствие.

У них в жизни было действительно много, но они не видели в этом смысла, и они мало кому что-то давали. В то же время, очень многие обеспеченные люди заняты волонтерской деятельностью или курированием фондов с гуманитарной направленностью. Одного обладания недостаточно для счастья. Стремление давать придает совершенно новый смысл всему тому, что у человека есть и что он делает в жизни.

Настроение и удовольствие

Мы можем бросить в кастрюлю счастья все компоненты, перечисленные выше. Посолить, поперчить, хорошо перемешать и попробовать. Однако мы не почувствуем вкуса счастья. Для ощущения вкуса счастья необходимо настроение.

— Я получил наследство от дяди, с которым практически не общался, — сказал мне Т. — Я не рад этому внезапному подарку. Я не знаю, что с ним делать, я не умею обращаться с большими деньгами и у меня стресс из-за того, что в мою жизнь пришла новая проблема.

Казалось бы, что плохого в сумме денег, которая внезапно к тебе приходит (кроме, разумеется, причины, по которой она пришла к Т.)? Дело в том, что, если мы не настроены на что-то, это «что-то» не принесет нам хорошего настроения и удовлетворения.

Как видите, несмотря на то, что много внешних вещей могут принести нам хорошее настроение, они с таким же успехом могут его и не принести.

Удовлетворение и настроение являются гормональными состояниями. В эти состояния вовлечены в основном два гормона, выделяемых мозгом: серотонин и дофамин.

Когда человек находится в депрессии, первым делом у него портится настроение и ничто не приносит удовлетворение. Когда мой клиент жалуется на то, что живет правильно, но при этом редко чувствует удовлетворение, хорошее настроение и не получает удовольствия от простых вещей, я рекомендую ему обсудить это с его семейным врачом. Довольно часто оказывалось, что невозможность испытывать хорошее настроение и удовлетворение могут являться симптомами проблем со здоровьем, в частности депрессии.

Очень многим кажется, что счастье — это то, что ждет в конце пути. К нему надо прийти. Буддисты так не думают. Вот что говорил про счастье Будда: «Лучше хорошо путешествовать, чем приехать».

Смысл жизни не в достижении счастья, а в путешествии. В этом путешествии надо выходить из поезда и гулять по лесам. Задерживаться в местах, в которых вам хорошо, и ехать дальше. Иногда ехать быстрее, иногда медленнее. И счастье будет вашим попутчиком.

Закончу эту главу так же, как и начал — цитатой индийского философа Ошо.

«Какой бы ни была реальность — она хороша. Любите ее, радуйтесь ей и расслабьтесь в ней. Если что-то уходит, проститесь. Все меняется... жизнь течет и меняется. Ни-

кто не остается прежним; иногда открываются широкие просторы, иногда двигаться некуда. То и другое хорошо. То и другое — дары существования. Нужно научиться такой благодарности, которая благодарит за все, что бы ни случилось.

Просто наслаждайтесь происходящим — оно и ничто другое происходит прямо сейчас. Завтра, может быть, что-то одно изменится и будет другое; тогда наслаждайтесь другим. Послезавтра, может быть, случится что-то третье. Наслаждайтесь третьим. Не сравнивайте с прошлым, с бесполезными фантазиями о будущем. Живите в этот миг. Иногда жарко, иногда очень холодно, но то и другое необходимо; иначе жизнь исчезнет».

.....

Упражнение: когда я был счастлив?

Сделайте следующее упражнение. Возьмите ручку и лист бумаги. Закройте глаза и задайте себе вопрос: «Когда я был счастлив в последний раз?».

Увидьте или услышьте *первый* ответ на этот вопрос. Он может прийти в словесной форме, в виде картинки или даже ощущения. Ответ необязательно должен быть «правильным». Запишите то, что получили, внизу листа бумаги.

Закройте глаза во второй раз и задайте себе вопрос: «Когда я был счастлив в первый раз в жизни?». Получите первый ответ на этот вопрос. Запишите его вверху листа бумаги.

Посмотрите на лист бумаги и свободное пространство между двумя записями. Напишите хронологически сверху вниз несколько вещей, которые сделали вас счастливыми.

Посмотрите на полный список. Что объединяет все вещи на листе? Есть ли в них все вышеперечисленные составляющие счастья? Если вы хотите быть счастливым, следите за тем, чтобы они присутствовали в ваших будущих целях и желаниях.

.....

Желания и мотивация

Вам надо будет делать в жизни совсем немного вещей правильно, если вы не будете делать слишком много вещей неправильно.

Уоррен Баффет (американский финансист, миллиардер).

Абсолютно всегда, в любой ситуации и на любом отрезке времени человек находится в состоянии действия и создания новых ситуаций. Эти действия и создание могут быть сознательными или бессознательными.

Мы встаем утром, выпиваем кофе, чистим зубы и идем на работу. Чашкой кофе мы сознательно предоставляем себе короткий период бодрости, а бессознательно предоставляем работу бразильским плантациям кофе и французским производителям упаковки.

Приходя на работу, мы что-то производим, будь то товар или услуга, и делаем это абсолютно сознательно и благодаря своему выбору. Нашими сознательными выборами мы влияем на нашу жизнь.

Но существует и мощный элемент бессознательного влияния. Когда мы спим, мы потребляем кислород и выделяем углекислый газ. Наш мозг продолжает рабо-

тать и даже думать над решением глобальных проблем, как мы видели в главе «Мысли и чувства». Кто-то под влиянием плохого сна может даже нанести вред другому. Например, ударить свою жену (мне очень жаль, мне приснилось, что на ней сидит пчела, и я должен был ее спасти!).

Бессознательные действия также происходят в состоянии бодрствования. То, чего мы НЕ делаем, влияет на нашу жизнь в такой же степени, как и то, что мы делаем. Если вас готовы нанять одновременно на два места работы, то вам придется выбрать одно из них, а второе НЕ выбрать. Тот факт, что вы НЕ выбрали второе место, повлияет на вашу жизнь точно также, как тот факт, что вы выбрали первое место.

На протяжении всей жизни мы постоянно делаем какой-то выбор, каждый раз запуская тем самым цепочку из трех звеньев: «желание или намерение > действие > результат». Мы чего-то хотим, затем делаем это что-то, затем приходим к определенному результату. Действие является звеном, которое соединяет намерение и результат. Затем оказывается, что этого результата нам недостаточно. Мы опять чего-то хотим, опять что-то делаем и опять приходим к результату.

М. пришла ко мне на консультацию после того, как мы проработали с ней какое-то время над темой ее личных отношений.

— Вы прекрасно выглядите! — сказал я ей.

— Спасибо! — ответила М. — Вы очень помогли мне в прошлый раз разобраться в отношениях с мужчиной, сейчас я довольна своей личной жизнью. Но у меня проблемы на работе, у нас в фирме изменения. Я бы хотела понять, как они на меня повлияют и что мне с ними делать.

Так работает динамика жизни. Проходит что-то одно, начинается что-то другое и заставляет нас реагировать на новые изменения желанием к ним подстроиться и, следовательно, достичь новых результатов.

Желания

Мы всегда чего-то хотим. Наверное, каждый из нас в детстве слышал фразу «хочется — перехочется». На самом же деле не перехочется. Мы будем хотеть до тех пор, пока не удовлетворим своего желания. И чем тяжелее его удовлетворить, тем больше хочется. Нереализованные желания перерастают в желания подавленные, которые оседают в мозге и теле грузом разочарований, недовольств и даже неуверенностью в себе — черт, я неспособен осуществить свои желания!

Однако это не значит, что все желания надо автоматически осуществлять. Желания стоит проверять на осознанность. Итак, что же такое осознанные желания?

Иногда мы стремимся к чему-то очень важному для себя, но не можем выразить эту цель словами. Вместо этого мы чувствуем что-то внутри и думаем, что когда «то самое» появится, мы сможем сказать: «О, это как раз то, чего я хотел(а)!».

К сожалению, зачастую только чувствовать, чего вы хотите, недостаточно, надо еще знать и уметь объяснить это как себе, так и окружающим. Только чувствовать, чего вы хотите, — это как закидывать рыболовную сеть где ни попадя: на улице, в горах, на берегу, в воде — при этом надеясь, что в нее попадет та самая золотая рыбка. Она, может, и попадет, если сеть была закинута в пра-

вильном месте, но обычно это напоминает лотерею, где от рыбака мало что зависит.

Однако, когда вы знаете и четко понимаете, чего хотите, вы уже не просто закидываете сеть где попало. Вы узнаете, где лучшее место для рыбалки, в какой сезон, на что надо ловить рыбу, которая вам нужна, и т.д. И ваши шансы вернуться домой с уловом возрастают во много раз.

Если в вашей жизни есть размытые желания или цели, которые существуют на уровне чувств, и вы их еще четко не осознали, постарайтесь описать их словами, а еще лучше — записать на бумагу. Тогда они станут более конкретными и, следовательно, более осуществимыми.

Но даже тогда, когда мы вроде бы осознаем свои желания, их осуществление зачастую не приносит удовлетворения. Дело в том, что наши *настоящие* желания не всегда совпадают с тем, чего мы, как нам *кажется*, хотим. Сложно, да? На самом деле нет.

Д. призналась мне, что хочет похудеть. Когда клиент чего-то хочет, я проверяю, в чем настоящая цель этого желания.

— *А зачем вам худеть?*

— *Чтобы муж меня больше любил, хотел и вообще относился, как к женщине.*

— *Он к вам охладел?*

— *Да, я набрала вес после родов и чувствую, что он уже не относится ко мне так тепло, как раньше.*

В работе с Д. выяснились интересные вещи. Новый статус родительства повлиял на обоих супругов. Плюс Д. стала более раздражительной в отношениях с мужем и уделяла ему меньше внимания.

Я встретил ее через полгода. Она практически не похудела.

— Как дела?

— Лучше! Я стала терпимей к мужу. Ему так тяжело, я этого совсем не замечала. Ребенок полностью заслонил его для меня.

Д. думала, что хотела похудеть. На самом деле она хотела улучшения отношений и интимности с мужем и думала, что именно это принесет ей похудение. В действительности же, даже если бы она похудела, отношений между ней и мужем это бы не изменило.

Когда мы разбираемся в своих желаниях, мы меняем желания в соответствии с целью и не тратим свое время и энергию на осуществление ненужных желаний.

Вопрос «Чего я хочу?» всегда является главным вопросом жизни. Он направляет нас к достижению цели.

Когда мои маленькие детки начинали внезапно хныкать и выразить недовольство, я всегда спрашивал каждого из них: «Чего ты хочешь?». Было очень интересно наблюдать за реакцией ребенка. Глаза его вдруг расширялись, он замедлялся на долю секунды и начинал размышлять: «А чего, собственно, я хочу?».

Не факт, что ребенок немедленно получал то, чего он хотел, и не факт, что это немедленно получите вы. Но знать, чего вы хотите в каждый момент жизни, очень помогает построить путь к достижению этого. Фридрих Ницше говорил об этом: «У кого есть «зачем», тот выдержит любое «как»».

Зная, чего именно вы хотите, вы найдете пути к этому.

Мотивация

Медсестра ухаживала за смертельно больными людьми. Некоторым становилось лучше, и они поправлялись. Некоторые, к сожалению, нет. На заключительном отрезке жизни своих пациентов, продолжая ухаживать за ними и максимально облегчать их состояние, она задавала им один вопрос: «О чем вы сожалеете в жизни и что бы сделали по-другому?». В большинстве ответов содержался один и тот же мотив: «Мне жаль, что я не делал больше того, чего мне хочется, и не шел за своей мечтой».

Есть одна вещь, которая соединяет желания, намерения и действия. Эта вещь — мотивация. Мотивация — это тот внутренний драйв, который заставляет человека просыпаться утром и идти что-то делать.

Мотивация может быть двух видов:

- 1) от негативного;
- 2) к позитивному.

Большинство людей делают что-то, руководствуясь мотивацией первого вида. Когда человеку по-настоящему плохо, когда обстоятельства захватывают его, как смерч, и припирают к стенке, он начинает что-то делать. Этот вид мотивации работает безотказно. Очень немногие люди никогда не сталкивались с ситуациями, которые требовали от них изменений в жизни и в себе просто потому, что жить по-старому уже невозможно.

Но этот вид мотивации имеет серьезный недостаток. Если вы терпите, пока вам плохо, то вы страдаете. От отрезка, когда просто нехорошо, до отрезка «невозможно» есть длинный негативный путь. Весь этот путь человеку приходится страдать или как минимум испытывать крупные неудобства.

Второй вид мотивации — «к позитивному» — подразумевает, что человек видит хорошее и стремится к нему. Он хочет изменений, потому что видит или предчувствует свет в конце туннеля или горшочек золота в конце пути. Этот вид мотивации наполнен позитивом и оптимизмом.

Однако и у него есть серьезный недостаток. Этот вид мотивации недостаточно силен, чтобы подвинуть большинство людей на действия. Они не страдают настолько, чтобы менять статус-кво или меняться самим. Поэтому они не будут совершать лишних движений.

Что помогает строить мотивацию?

Мечта

Практически в любой терапии умение визуализировать цель является важным шагом к ее достижению. Многие не осознают, что, мечтая, они визуализируют свою цель. Гораздо легче поверить в то, что вы можете увидеть, чем в то, чего вы увидеть не можете. Мечтая, вы визуализируете свою цель.

Если вы видите мечту, вы можете в нее поверить. Если вы в нее верите, она для вас материальна. Если она для вас материальна, то рано или поздно вы ее осуществите.

— *О чем вы мечтаете?* — спросил я у Т.

— *Уже ни о чем,* — грустно ответил Т., опустив взгляд. — *Все, о чем я мечтал в юности, не сбылось, а сейчас и давно не сбудется.*

Мне стало грустно вместе с Т. и за Т. Ему 53 года. Даже если он прожил половину жизни, то половина осталась!

Разве можно сознательно лишать себя мечты? В разговорах с Т. выяснилось, что он сдерживает свои мысли, считая себя реалистичным человеком.

— Хорошо, — спросил я, — но люди с богатым воображением, например, писатели или изобретатели, могут быть реалистичными людьми?

— Да.

— Означает ли это, что они не мечтали о своей первой публикации или регистрации первого патента? Скольких книг или изобретений мы бы не имели, если бы их создатели не МЕЧТАЛИ воплотить их в жизнь?

— Видимо мечтали, — ответил Т.

Что может помешать реализации мечты? Как это ни удивительно, чаще всего достичь своих заветных целей себе мешаем мы сами. Дорогу осилит идущий, но что если мы так и не решимся встать на дорогу, ведущую нас к мечте? Зачастую собственные убеждения, мысли и чувства и те установки, которые воспитаны в нас с детства, не позволяют нам увидеть эту дорогу.

Например, многие люди склонны сами себе объяснять, почему они никогда не смогут достичь того, чего хотели бы — допустим, потому что ни у кого в их семье или окружении это не получилось; или потому что у них самих этого никогда не было. Более того, люди часто боятся собственных желаний. Они думают: «А вдруг моя мечта реализуется — и мне это не понравится? А что если наоборот — она не сбудется никогда, и я страшно разочаруюсь? А вдруг мои мечты не понравятся моим близким, и я потеряю важные для меня отношения? А что я буду делать, если моя мечта исполнится и мне незачем станет жить дальше?». Таким образом мы сами себе запрещаем мечтать — а значит, закрываем

себе всякую возможность даже начать делать то, чего действительно хотим и что бы нам понравилось по-настоящему. Мечтать совершенно необходимо для того, чтобы развиваться и чего-то достигать.

Еще один важный момент, который может мешать двигаться к намеченным целям (или даже начать такое движение) — это самообесценивание. Мы обесцениваем собственную личность, свой опыт, свое окружение и свои достижения. Раз за разом мы терзаем себя, задавая вопросы: «Кто я такой/такая, чтобы...», «Кому я нужен/нужна», или говорим себе: «Я должен/должна оправдать ожидания других», «У меня ничего не получится», «Я ничего не умею» и т.п. Мы как бы говорим себе, что недостойны своей же мечты. Но попробуйте спросить себя, кто в таком случае ее достоин? Ведь у любого другого человека — свои собственные мечты, и ваши просто не нужны ему.

Никто за вас не станет реализовывать ваши мечты. Никто другой не убьет именно вашего дракона и не разбудит именно вашу спящую принцессу. Самый важный момент на свете — это здесь и сейчас, и только здесь и сейчас вы можете решить, куда вы хотите двигаться.

Любовь и положительный настрой

Ну вот, опять эта любовь к себе! Какое отношение она имеет к достижению целей?

Все просто, цель — ваша, и она является частью вас. Если вы любите себя, то вы любите свою цель. У вас появляется мотивация к ее достижению. Если вы не любите себя, то и вашей цели не достается никакой любви. Вы будете сомневаться: «А правильную ли цель

я выбрал? Нужна ли она мне? Сейчас или потом?». Эти сомнения являются знаком нелюбви к своей цели и к себе.

Важно помнить — в каждом из нас живет внутренний ребенок. Это та часть нас, которая сохраняет игривость, чувство юмора, любопытство, наивность и открытость. И вообще было бы глупо предполагать, что все мы родом из детства, но детского в нас ничего не осталось.

Если мы ощущаем и любим своего внутреннего ребенка, то мы любим себя. Вырастая, мы становимся родителем своему внутреннему ребенку, можем общаться с ним и даже воспитывать его. Конечно же, больше всего этот ребенок нуждается в любви и внимании. И наконец-то мы можем дать себе это сами.

Быть родителем своему внутреннему ребенку означает брать за него ответственность и, конечно же, его не обижать. К своему внутреннему ребенку нужно относиться так, как вы бы относились к любому другому ребенку.

Если вы любите своего внутреннего ребенка, то он будет отвечать взаимностью всем вашим целям. Ведь вы не поставите такую цель, которая идет вразрез с интересами внутреннего ребенка, если вы его любите.

Положительный настрой на цель также имеет отношение к внутреннему ребенку. Можно сказать, что положительный настрой — это совсем необязательно вера во что-то лучшее. Это может быть просто отсутствие страхов и ограничений.

Дети не боятся провала, они всегда настроены положительно. Когда ребенок учится ходить, он падает и иногда больно ушибается. Порой он плачет и ждет утешений. Но он всегда встает на ноги и в очередной раз идет вперед.

Когда ребенок что-то пробует, он познает мир. Надо ему в этом помогать и обучать его (то есть себя).

Ребенок не думает о том, насколько хорошо или быстро по сравнению с другими детьми или даже взрослыми он будет ходить. Он не думает, что у него нет права на ошибку или что количество попыток ограничено. Он не думает, что пол тверд, вокруг угловатые стулья, а падать больно. Он просто идет.

Если вы заранее не ограничиваете себя сравнением с другими, самокритикой, перфекционизмом и догадками о будущем, то ваш внутренний ребенок будет расти, развиваться и идти вперед.

Способность отпустить прошлое

Мало какая книга по саморазвитию не говорит о важности умения оторваться от прошлого. Вместе с тем, это та тема, про которую имеет смысл регулярно напоминать и повторять.

Человеческий мозг имеет интересную черту. Мы можем быть сконцентрированы всегда только на чем-то одном. От того, куда мы направляем фокус, зависит то, что мы думаем, делаем и куда стремимся.

Если мы все время оглядываемся на прошлое, то мы и живем в прошлом. Наши мысли направлены на то, «как было бы хорошо, если бы того, что случилось, не произошло». Из-за этого мы упускаем свое настоящее.

Иногда мы застреваем в прошлом, потому что очень боимся будущего. Про прошлое все известно, поэтому оно безопасно. Будущее покрыто мраком тайны. Никто не знает, каким оно будет, и это пугает. С другой стороны, если бы мы точно знали свое будущее, оно не оставляло бы нам свободы выбора и возможности ре-

шать. Когда все предопределено, на что каждый из нас влияет?

Вот что писал Ошо: «Нужна некоторая темнота, чтобы было видно звезды». В вашем прошлом вы не увидите звезд, во всяком случае, если будете в нем копаться, обвиняя себя.

Неизвестность будущего часто является как раз той вещью, благодаря которой мы приходим к успеху. Прошлое нас ограничивает — в нем нет потенциала. Потенциал будущего не ограничен.

Чем меньше мы боимся будущего и держимся за прошлое, тем больше новых высот открыто перед нами.

.....

Упражнения

Звезды будущего

Закройте глаза. Сконцентрируйтесь на темноте будущего и посмотрите — какие звезды светят в нем для вас? Вы видите эти звезды в темноте? Протяните руку к одной из них (действительно вытяните руку вперед). Что это за звезда? Что она для вас несет? Как скоро вы можете к ней добраться? Каким путем?

Дневник прошлого

Заведите небольшой дневничок и назовите его «Дневник жизненных уроков прошлого». Записывайте туда те «провалы», которые с вами произошли. Периодически перечитывайте его и спрашивайте себя: «Как данный опыт прошлого может помочь мне в настоящем? Есть ли в моей жизни сейчас что-то, что повторяет паттерн

моего прошлого, и если да, то как я могу это изменить?».

.....

Действия и результаты

Итак, мы подошли к вопросу о том, что же именно помогает нам достигать результатов — и что может этому помешать.

Усилие

*Воздушный змей поднимается выше всего против ветра,
не по ветру.*

Уинстон Черчилль.

Человеческое тело и мозг работают по довольно простому принципу: чем больше вы их напрягаете, тем более производительными они становятся. Тело так устроено — оно производит только то, что востребовано. И наоборот — оно просто не вырабатывает ресурс, если этот ресурс не запрашивается.

Когда человек начинает ходить в спортзал, он развивает мышечную мускулатуру и выносливость. Как следствие, он становится сильнее. Когда тело входит в режим тренировок, мышцы сами начинают просить дополнительных занятий и упражнений. То же самое

происходит с мозгом — регулярно работая с большим количеством информации, он просит еще больше.

Если человек идет куда-то учиться, благодаря своим усилиям к концу семестра он знает о предмете гораздо больше, чем перед первым уроком. Мозг получает новую информацию, обрабатывает ее, и человек становится умнее.

Чем меньше мы делаем, тем у нас меньше сил. Чем меньше сил, тем меньше стимул делать больше. Через усилие же мы растем.

Вспомните себя в первый день на новой работе. Хаос, ужас от количества неизвестного материала, стресс, новые люди. И вспомните себя через год — вы умеете и успешно выполняете то, что казалось таким тяжелым вначале.

Так же точно работает достижение целей — вы делаете что-то, и будьте уверены, что «к концу семестра» вы преуспеете в этом гораздо больше, чем в начале. Усилия не надо бояться. Благодаря ему вы развиваетесь и достигаете.

Разочарования

Иногда мы не предпринимаем достаточного количества усилий, потому что опасаемся разочарований в конце пути. Вот, думает кто-то, сейчас я буду напрягаться, уставать, а в конце все равно ничего не получится. Давайте же разберемся — от чего обычно разочаровывается человек?

Всегда, когда мы делаем что-то, мы ожидаем определенных результатов. Когда полученный результат не со-

впадает с ожидаемым, это ведет к разочарованию. Человек разочаровывается от вещей, которые, как он думает, он может изменить. Например, люди никогда не чувствуют себя плохо из-за того, что не могут достать с неба Луну или из-за того, что они не умеют нырять на глубину в 100 метров. Они воспринимают это как данность. Однако представьте женщину, у которой не складываются отношения в паре, или мужчину, который не может построить карьеру — и вы увидите бесконечное разочарование, неудовлетворенность собой и даже депрессии. Где мы проводим линию между тем, что достижимо для нас, и тем, что недостижимо? Мы сравниваем себя с другими. Нырять на 100 метров не умеет никто, а вот мой бывший одноклассник достиг высокого поста или одноклассница живет в счастливом браке с двумя детьми.

Каким образом можно прийти к каким-либо результатам, чтобы было хотя бы не хуже, чем у других? Ведь выйти замуж или построить карьеру — это не полет на Луну. Ответ может быть таким — отнестись к этим и другим задачам именно как к полету на Луну. Придется собрать космический корабль, для чего нужно будет стать физиком и инженером-конструктором, затем привести себя в соответствующую физическую форму, изготовить скафандр и т.д. В результате всех этих действий придет желанный результат. Наши результаты всегда прямо пропорциональны усилиям, которые мы в них вкладываем. Просто, когда мы смотрим на других людей, нам кажется, что «легкость», с которой они добыли нужные нам вещи, должна быть и у нас тоже. Но это на самом деле ловушка иллюзий, которые мы сами себе рисуем.

Никто не достигает ничего с легкостью — для этого всегда необходимо усилие. Не давайте возможным разочарованиям забрать у вас усилие.

От малого к большому

*Тихо-тихо ползи, улитка,
по склону Фудзи,
вверх, до самых высот.*

Кобаяси Исса.

Помните, как съедается коробка мороженого? Ложечка за ложечкой. Иногда цель выглядит такой большой и пугающей, что мы уверены, что никогда ее не одолеем. Это как огромный Эверест, перед которым мы стоим без альпинистского оборудования. Однако, если мы подойдем к покорению Эвереста шаг за шагом, то это будет уже совсем другая история.

Представьте, что вы разбили задачу покорения Эвереста на гораздо меньшие этапы: вы купили снаряжение, обувь, вступили в местный клуб альпинистов, взобрались на вершину поменьше. И через какое-то время покорение высокой вершины покажется трудным, но НЕ неосуществимым. А потом и вовсе вполне реальным.

Благодаря такому постепенному подходу я выучил два языка и учу еще один. Таким же точно образом я занимаюсь спортом. У меня нет полутора часов три раза в неделю на спортзал, но я занимаюсь по полчаса дома и раз в неделю бегаю.

В таком подходе применяются две вещи: Усилие и Время. Усилие означает, что, делая что-то, мы продолжаем это делать, даже если нас преследуют трудности. Время — мы разбиваем большое усилие покорения Эвереста на короткие отрезки времени. Помножьте усилие

на время, и вы получите результат. Растяните время, которое вы посвящаете цели, и увеличьте прикладываемое усилие, и вы придете к ней быстро.

Вот вам формула успеха: Усилие × Время = Успех.

Лень

Сама лень, конечно, не помогает достичь результатов. Хотя мой друг, талантливый специалист в сфере IT, утверждает, что он такой успешный, потому что очень ленивый. Он делает все один раз и правильно, чтобы потом не переделывать. Или же настраивает все так, чтобы оно работало само, а он мог ничего не делать.

Но на самом деле он, разумеется, не ленивый. Просто он творчески относится к реализации проектов и вкладывает в них усилие, концентрацию и знания, приобретенные ранее, не так, как это делает большинство людей.

М. — мать-одиночка и симпатичная девушка. Во время консультации она сказала мне:

— Я ленива.

Я спросил у нее:

— Откуда вы это знаете?

— Мне лень вставать утром, мне лень идти на работу, на работе лень выполнять свои обязанности. Когда я прихожу домой, мне лень играть с детьми, лень возить их по кружкам, лень готовить им есть...

— Однако вы все это делаете?

— Да, делаю, причем уже долгие годы.

— Правильно ли я понимаю, что человек, который смотрит со стороны на ваши действия и результаты, НЕ увидит в вас ленивого человека, скорее наоборот?

— Ну, вообще — да...

— Мне кажется, что вы говорите не о лени, а о недостатке мотивации. При этом у вас достаточно самодисциплины, чтобы продолжать делать то, что вы делаете, даже без мотивации.

Если вам кажется, что вы ленивы, проверьте, есть ли этому подтверждение в реальности и действиях. Если нет, вам просто нужно по-новому взглянуть на свою реальность и немного поменять приоритеты разных сфер вашей жизни. Вероятно, вы делаете слишком много того, что *должны*, и слишком мало того, что *хотите*.

Лень — это стремление к покою и отсутствию действия. Покой не является состоянием жизни, он скорее является состоянием смерти. То есть лень стремится к смерти. Сама природа лени противоположна природе человека, поскольку человек стремится к жизни.

Если вам кажется, что вы ленивы, то проблема, скорее всего, психологическая. Вам, вероятно, не хватает страсти, увлечения, интереса, а также веры в то, что вы делаете. Найдите что-то, благодаря чему вы сможете испытывать все эти чувства, и ваша лень уйдет сама. Вы проснетесь к жизни и действию.

Иногда лень является медицинским состоянием. Если человек продолжительное время не испытывает ни к чему интереса, не получает удовольствия и не может сосредоточиться, чтобы довести дело до конца, ему стоит показаться своему семейному врачу. Психологические причины лени могут быть глубже, чем то, что лежит на поверхности, и могут являться симптомами погружения в депрессию.

У лени есть сестра — прокрастинация — и ее психологические причины те же самые, что у лени. Просто при лени человек откладывает вещи на неопределенный срок, а при прокрастинации осознает, что в каком-то будущем все же придется их сделать.

При борьбе с прокрастинацией и отчасти с ленью способно помочь планирование. Носите с собой список дел, которые вам надо сделать сегодня, и вычеркивайте из него дела по мере того, как вы их завершили. Перед собой, на рабочем столе или рабочем месте держите список вещей, которые вам надо сделать на этой неделе или до конца месяца.

Переписывайте эти списки каждый день. Это займет несколько минут, зато внутренне сосредоточит вас на том, что надо сделать. Видя перед глазами все предстоящие дела, вы также будете видеть, как лучше всего воплотить их в жизнь.

Рекомендую вам почитать книгу по глубокому и грамотному планированию — «Тайм-Драйв. Как успевать жить и работать» Глеба Архангельского.

Вера в себя

Одна из самых популярных за всю историю литературы книг — «Унесенные ветром» Маргарет Митчелл — была отвергнута издательствами 38 раз.

Гаррисон Форд — звезда знаковых голливудских фильмов «Индиана Джонс» и «Звездные Войны» — далеко не всегда был высокооплачиваемым актером. До своей большой карьеры он снимался в эпизодических ролях и путешествовал с рок-группами в качестве... плотника.

Уолт Дисней был уволен из местной газеты под предлогом того, что у него было плохое воображение и ему не хватало идей. В данный момент империя Диснея стоит 42 миллиарда долларов.

Что было бы, если бы эти люди не верили в себя, а сдались? Мир бы не получил прекрасные вещи, а сами эти люди остались бы нереализованными.

К сожалению или к счастью, достигать всего, что вы себе наметили (или только наметите), придется только вам. Если вы не верите, что сможете этого достичь, как вы думаете, удастся ли вам это?

Пришли бы вы к врачу, который не верит, что можно вылечить вашу болезнь? Как насчет автомеханика — доверили бы вы ему чинить машину, если он не верит в то, что ее можно починить?

Вера в себя не означает, что вы знаете все лучше других. Она означает, что вы живете только своей, а не чужой жизнью и верите в то, что вам по силам испытания, которые жизнь преподносит вам. Верить в себя — значит верить, что ваше будущее открыто, и не обесценивать свою мечту.

В моей практике было очень много клиентов, которые, приходя ко мне, ощущали себя слабыми и беспомощными. Я же все время удивлялся и, показывая разные примеры из их жизни, спрашивал: «Разве так бы поступил слабый человек? А так?». «Нет», — отвечали они и начинали задумываться о том, что не такие уж они и слабые.

Вместе с жизненными испытаниями нам даются возможности и инструменты для их преодоления. Если вы верите в себя, то вы верите в свою способность вытащить

из коробки правильный инструмент и использовать его по назначению.

Хочу завершить эту главу цитатой Леонардо Да Винчи: *«Я давно заметил, что люди с достижениями редко сидели, расслабившись, и ждали, чтобы вещи случались с ними. Они шли и сами случались с вещами».*

.....

Упражнение на понимание желаний

Возьмите лист бумаги с ручкой. Напишите сверху «Чего я хочу?». Начинайте записывать то, что вам приходит в голову. Не судите свои желания. Если вам хочется надеть перья и петь «Хава нагила» или поехать в Новую Зеландию и работать на ферме, просто запишите это. Записывайте свои желания до тех пор, пока их все не перечислите.

Посмотрите на свой список и выберите три желания, которые хотите осуществить больше всего. Пронумеруйте их от большего к меньшему.

Напишите: «Что я получу, если осуществлю желание номер 1?». Начинайте записывать ответ. Затем спросите: «Что я получу, если осуществлю полученный ответ?». Продолжайте, пока не придете к конечному ответу.

Повторите этот процесс для каждого желания в списке и найдите свои настоящие желания.

.....

Упражнение на осуществление желаний

После того как вы записали свои настоящие желания, возьмите одно из них и спросите себя: «Что я могу сделать для осуществления этого желания?».

Запишите все ответы, которые предлагает вам ваша фантазия. Расставьте их в хронологическом порядке — что нужно сделать сейчас, а что позже.

Перед вами план действий, подсказанный вам вашим подсознанием.

Повторите то же самое для каждого желания отдельно.

Обратите внимание на то, повторяются ли какие-то действия для разных целей. Возможно, вам нужно сделать одни и те же шаги, чтобы достичь нескольких целей одновременно. Таким образом вы сэкономите себе время и усилия.

.....

Чувство вины и страх

Время от времени в мире вспыхивают разнообразные эпидемии. Однако все мы постоянно живем в самой настоящей и не кончающейся эпидемии — эпидемии психологических состояний.

Задумывались ли вы о том, насколько заразны психологические состояния и эмоции? Проследить это довольно просто. На интересном стэндапе или забавном представлении, где все смеются, вы, наверное, смеетесь тоже. На похоронах, где все грустные, вы, скорее всего, тоже не будете слишком позитивно настроены — даже если вы не очень хорошо знали покойного.

Мы заряжаемся психологической атмосферой того места, где находимся, и особенно — тех людей, с которыми общаемся (поэтому так важно общаться с позитивными людьми).

Психологические состояния распространяются не только «воздушно-капельным» путем. В огромной степени они также наследственные. Родители оказывают потрясающее влияние на наше психологическое состояние. Во-первых, генетически. Все, что испытывали наши родители, то, как они реагировали на жизненные обстоятельства на психологическом уровне (а также их родители и дальше по цепочке), включая их состояние в

период нашего зачатия, отражается на нас и закладывается на генетическом уровне.

Затем, когда мы растем, мы копируем поведение наших родителей. То, как они себя ведут, как общаются между собой и с окружающими, а также какие отношения у них с нами, имеет огромное значение для нашего психологического развития и чувств, которые мы испытываем во взрослом возрасте.

— Я рос в семье, где у мамы было постоянное чувство вины, а папа боялся трудностей из-за страха провала, — рассказывает клиент Г. — Теперь я понимаю, что я в чем-то похож на маму — например, я обязательный: если обещаю или берусь за что-то, то обязательно доведу до конца. С другой стороны, я, как мой отец, не буду братья за что-то, пока меня не прижмут к стенке.

В примере Г. можно выделить два состояния, которыми он заразился от родителей — это чувство вины и страх. В эпидемии психологических состояний с этими двумя, на мой взгляд, нужно работать особенно плотно.

Чувство вины

Внутри каждого из нас живут основные заповеди. Они могут иметь или не иметь отношения к заповедям Библии (которые также являются основными моральными законами человечества). Иногда они пересекаются, но чаще это все же внутренние субъективные моральные обязательства человека по отношению к окружающему миру.

Нарушая эти заповеди, мы сами помещаем себя в психологическую тюрьму, над главным входом которой написано заглавными буквами: «ЧУВСТВО ВИНЫ».

Начнем с хорошего. Если вы периодически испытываете чувство вины (которое также тесно связано с раскаянием), то вы нормальный человек. Люди с психопатическими расстройствами просто не в состоянии испытать чувство вины или раскаяния за свои поступки. Они могут истязать других людей как физически, так и морально, при этом либо отрицают последствия своих действий, либо рационализируют их, либо перекалывают вину на других.

Поэтому проявление чувства вины свидетельствует о том, что у вас есть чувство ответственности, а также моральные устои. Однако хроническое чувство вины — это перекокс в другую сторону: вы все еще обвиняете только одного человека во всем свершившемся. И этот человек — вы!

Д., женщина 52 лет, была очень расстроена:

— К моему сыну стала ходить девушка. Очень хорошая, она мне так нравилась! Мы хорошо общались, я всегда старалась сделать так, чтобы им было комфортно. Затем она перестала к нам приходить. Я спросила сына: «А где твоя подружка?». Он ответил: «Мама, мы больше не вместе». С тех пор я себя обвиняю, она была самой лучшей партией для моего сына. Если бы я была с ней более мила, познакомилась бы глубже и рассказала, какой мой сын чудесный (ведь кто знает его лучше, чем я!), то, возможно, они были бы вместе.

На примере Д. вы можете увидеть, как работает чувство вины.

Д. берет на себя чрезмерную ответственность не только за саму себя, но и за то, что происходит вокруг нее и не имеет к ней отношения. Сын с девушкой — совершеннолетние люди. Для их расставания могли быть миллионы причин: они друг другу просто не подходят, нет сексуальной совместимости, им скучно вместе, кто-то из них нашел кого-то, кто подходит лучше... Но Д. почему-то решила, что эти отношения зависят от нее.

Д. предсказывает будущее. Она считает, что если бы она сделала А, то это привело бы к Б. На самом деле она этого не знает, это лишь ее мнение. Надо понимать субъективность того, что, как мы считаем, произойдет в будущем. Этого не знает никто.

Д. обвиняет себя и испытывает настоящие моральные страдания из-за этого происшествия. Она считает себя единственно виноватой в происходящем. По сути, она снимает ответственность со своего сына и его бывшей девушки и переводит ее на себя.

Виновата она, Д.! Ведь, если бы Д. сделала что-то по-другому, то все было бы по-другому.

Приведу вам еще более крайний пример.

Л. описывает свой тяжелый брак и то, что много раз пыталась исправить его с профессиональной помощью, но, к сожалению, ничего не получилось. Она хочет развестись.

— Так почему же вы не разведетесь? — спрашиваю я.

— Я пробовала. Мой муж пытался покончить жизнь самоубийством. Я боюсь, что, если еще раз попытаюсь уйти, все возможные последствия будут только на моей совести, и я не выдержу чувства вины.

Я приглашаю вас рассмотреть эту по-настоящему трагическую ситуацию: женщина несчастна, поскольку

она живет в браке с женщиной, с которой не хочет быть вместе. При этом она испытывает постоянное чувство вины, понимая, что жизнь мужа, возможно, в ее руках, и ее собственное будущее парализовано. Она не принадлежит сама себе. Что может сделать обычный человек с такой огромной ответственностью, при этом зная, что, если она перестанет жертвовать собой, то, возможно, это привет к самым драматическим последствиям для ее мужа и отца ее детей?

В вопросах, где замешаны суицидные состояния, надо быть очень аккуратным. Я посоветовал ей вовлечь социального работника и психолога, и справляться с этой ситуацией ни в коем случае не в одиночестве, а вместе с ними. Ответственность за жизнь ее мужа лежит прежде всего на муже, а не на ней. Если же он не в состоянии нести эту ответственность, то ему обязательно должны помочь официальные органы. Возможно, его состояние даже требует госпитализации в психдиспансере, поскольку жизнь всегда несет определенное количество проблем и стрессов, но они никак не должны быть угрозой для жизни. Миллионы пар расходятся ежегодно по всему миру и продолжают жить дальше.

Никто не может нести ответственность за весь мир вокруг, за все происходящее в мире, и никто не может нести ответственность за решения, принятые другими людьми. В том числе и вы.

Попробуйте построить отношения с окружающими, все время их в чем-то обвиняя, постоянно припоминая им прошлое и попрекая их тем, что нужно было сделать все по-другому. Уверяю вас, очень скоро вы останетесь в гордом одиночестве. Так почему же делать это по отношению к себе и обвинять себя?

Человек с чувством вины обвиняет себя постоянно.

Даже в тюрьме, когда заключенному уже зачитали приговор и поместили в камеру, он продолжает жить. Никто не приходит к нему каждый день и не говорит: «Ты виноват, стыдись!». А чувство вины — это, по сути, та же психологическая тюрьма, и «надсмотрщик» в ней непрерывно давит на нас морально. Он все время говорит: «Ты поступаешь плохо, стыдись!». И чем сильнее чувство вины, тем теснее ваша камера.

Что делать с чувством вины?

- Возьмите на себя ответственность за свои поступки. Каждое наше действие влечет последствия. Но, как мы видели раньше, каждое бездействие также влечет последствия. Хотим мы этого или нет, наше поведение и поступки всегда в какой-то степени влияют на других людей. Если вам кажется, что вы в чем-то виноваты, смиритесь с последствиями вашего поступка и подумайте — чему они могут научить вас в будущем?
- Перестаньте предсказывать будущее. Вы не знаете, что бы произошло, если бы все пошло иначе.
- Искуплению есть предел. Даже если вы очень в чем-то виноваты и ваша совесть вам все время об этом напоминает, вспомните о том, что у любого преступления есть своя мера наказания, и чаще всего даже тюремный срок все-таки ограничен. Сколько времени вы будете находиться в добровольном заключении своей совести? Две недели, три месяца, год, пять лет? Побудьте в «тюрьме»

столько времени, сколько вы считаете, что заслужили, а затем выйдите на реабилитацию и начните жить новой жизнью, в которой есть больше положительных поступков, больше добра и выводов из ошибок прошлого.

- Спросите себя: «Несу ли я прямую ответственность за то, что мне приписывается?». Помните, что вы один не можете отвечать за все происходящее в мире. К примеру, вам тяжело на работе, а кто-то говорит: «Разве это проблемы! Вот в Африке дети голодают. А еще в мире живут люди без ног, им действительно тяжело. А ты надумываешь проблемы на ровном месте». На самом деле это манипуляция в самом чистом виде. Ваша зона ответственности имеет отношение непосредственно к вам и вашему влиянию на свою жизнь и свое поведение. Но отвечать за все мировые проблемы вы не должны. Если вы хотите помочь с разрешением глобальных проблем — вы можете это сделать, но именно потому что это ваш выбор и вы так решили, а не для того чтобы подменить собственные проблемы проблемами других.
- Не отказывайтесь от помощи. Возможно, вам действительно могут помочь другие люди — ваши друзья, близкие, коллеги, а то и представители каких-то организаций. Разделите свою ответственность, и ее будет легче нести. Часто очень помогает психотерапия. Вы получаете душевную поддержку от профессионала, а также разделяете ответственность и облегчаете последствия чувства вины и самобичевания.

Страх

Чувство вины имеет отношение к прошлому. Страх имеет отношение к будущему.

Проведем простой тест. Наверное, вы, как и я, как и любой человек, чего-то в жизни боитесь или опасаетесь. Представьте себе, что в данный момент перед вами появился Господь Бог (неважно, верите вы в него или нет). Он по-доброму вам улыбнулся, обратился по имени (откуда ему знать ваше имя, если он не Бог?) и сказал: *«Дорогой мой человек, начиная с этого самого момента тебе больше нечего бояться. Все будет идти, как идет, но ни с тобой, ни с твоими близкими и знакомыми не случится ничего плохого. Никогда. Тебе больше нечего бояться в жизни. Иди с миром!»*.

Как вы прореагируете? Скорее всего, вы расслабитесь, глубоко выдохнете, и все страхи, которые были до этого, исчезнут сами по себе. Им больше нет смысла обитать у вас в мозгу и защищать вас от возможной опасности. Гулять ночью в темноте в криминальном районе? Да пожалуйста! Прыгнуть с парашютом? Легко! Взять в руки ядовитого тарантула? Да хоть сейчас!

Страх имеет защитную функцию и направлен на то, чтобы уберечь нас от опасностей в будущем. Если будущее безопасно — или мы верим в то, что оно безопасно либо в то, что мы справимся с трудностями, то страхам прошлого больше нечем питаться, и они засыхают от голода. Жить исключительно страхами прошлого — это как чувствовать себя сытым благодаря торт, съеденному вчера. Как бы ярко вы ни представляли себе вкус торта, желудок им не наполнится. Торт остался во вчерашнем дне и принадлежит ему. Страх остался там же.

Часто страхи зарождаются в самом раннем детстве.

Гуляя с детьми на площадке, я слышу, что говорят родители своим детям. Например: «Не лезь туда, разобьешь голову!». Не факт, что ребенок сразу разобьет голову. Скорее всего, даже если он упадет, то отделается синяком. Но родители пугают детей самыми худшими из возможных вариантов, чтобы повлиять на поведение ребенка. Эта вещь объяснима, ведь дети знают 1001 разный способ себе навредить — однако родительское запугивание детей худшими вариантами оставляет в детских головках страхи.

Сильные и продолжительные страхи перерастают в фобии. Эти те страхи, которые все время крутятся в мозгу, неважно, присутствует ли рядом источник страха или нет. Человек, который испытывает фобию к пчелам, может бояться ходить мимо цветов — а вдруг там пчела?

Хочу привести пример из своей практики, показывающий, как преодоление страха открывает дорогу новым возможностям и перспективам.

Мужу 39-летней А. предложили выгодный контракт за границей. Казалось бы, это положительное событие в жизни. Можно согласиться, а даже в том случае, если не хочется ехать, всегда можно отказаться. Это то, о чем я сказал А.

— Я понимаю, — ответила А. — Но дело в том, что я и не хочу отказываться. Просто страх съедает меня.

— А чего именно вы боитесь?

Когда люди слышат такой вопрос, они обычно сглатывают и немного меняются в лице — оно отражает их страх. Это непростой вопрос, но его необходимо задать человеку, чтобы помочь ему справиться со страхом.

А. сделала паузу.

— Меня пугает неизвестность. Здесь мне все знакомо. Я работаю там, где все знаю и умею... правда, на этом

месте мне уже некуда расти. Надо оставлять родителей, которые уже немолоды... Как они без меня справятся? А как будут чувствовать себя наши дети? Новая культура, новый язык — каково им будет на новом месте вдали от друзей? Новая работа мужа... я думаю, он справится, но ему, возможно, потребуется работать больше часов, и мы будем видеться меньше. Как это будет на фоне стресса иммиграции?..

А. хотела попробовать жизнь в новой стране, но не знала, как справиться с охватившем ее чувством страха и волнения.

Через какое-то время консультаций А. поняла, что она хочет попробовать переехать. Она осознала свое желание. Она также поняла, что переезд имеет цену. Для жизни в новой стране ей придется изменить свой привычный уклад и приспособиться к новой культуре и новому языку. Поразмыслив, А. решила, что хочет попытаться. В крайнем случае всегда можно вернуться.

Насколько мне известно, она так и не вернулась.

Преодоление страха заставляет нас рисковать. Мы выходим из зоны комфорта и входим на новую территорию. Для того, чтобы преодолеть препятствия в будущем, нам придется начать делать что-то уже сегодня. Только так мы можем минимизировать возможные отрицательные последствия. Например, если это иммиграция, то лучше заранее начать учить язык и искать предложения по работе еще до переезда.

Вместе с этим стоит понять и принять, что в будущем, которого мы боимся и опасаемся, всегда будет присутствовать элемент неизвестности. Как бы мы ни готовились к будущему, к нему нельзя подготовиться полностью, т.к. жизнь непредсказуема.

Рассмотрите ниже типы страха, которые испытывают люди. Понимание природы страха поможет вам лучше с этим страхом справляться.

Чего мы действительно боимся?

При всем кажущемся разнообразии страхов люди боятся совсем немногих вещей. Вот главные типы страхов:

- 1) страх потери контроля;
- 2) страх одиночества;
- 3) страх провала;
- 4) страх смерти.

Страх потери контроля

Возможность потери контроля пугает, потому что нам хочется чувствовать, что мы управляем собственной жизнью. Данный страх часто испытывают люди, которые боятся летать на самолете. Когда их поднимает вверх крылатая машина, они чувствуют, что не управляют собой.

Когда пассажир в автомобиле дает постоянные инструкции водителю, то здесь часто также присутствует страх потери контроля. Пассажир хочет чувствовать, что это на самом деле он — тот, кто управляет транспортным средством.

Страх потери контроля не дает отпустить от себя вещи. Под его властью человек боится расставаний и изменений в жизни.

Страх одиночества

Бояться расставания заставляет также другой страх —

страх одиночества. Люди запрограммированы на то, чтобы быть вместе. Еще в каменном веке ни один человек в одиночку не мог дать отпор тигру, но собравшись группой, люди могли это сделать.

Страх остаться один на один с тигром силен у многих из нас. Причем «тигром» может быть все что угодно. В моей практике было немало клиентов, которые боятся, что самостоятельно не справятся с жизненными обстоятельствами и из-за этого цепляются за партнера, практически любого — лишь бы не в одиночестве. При этом часто они не одни, но из-за своего страха одиночества они часто жертвуют качеством своих отношений.

Если вы любите смотреть фильмы ужасов, то вы могли заметить, что смотреть их вместе с кем-то не так страшно, как одному. Компания нейтрализует страх одиночества, который дополняет страх от самого фильма.

Страх провала

Люди очень хотят получать одобрение других. И лучший способ заслужить это одобрение — достичь в чем-то успеха. Стоит убить на охоте мамонта — и доброжелательные взгляды соплеменников обеспечены. А если по вашей вине или неуклюжести мамонт убежал? Реакция окружающих будет неприятна, да и ваша самооценка при этом может пострадать. Мысли вроде «я ничего не стою, как я мог провалиться, другой гораздо лучше» — тесно соседствуют в жизни человека со страхом провала.

Страх провала часто встречается у перфекционистов. Им по определению тяжело принять ограничения мира и то, что жизнь похожа на американские горки — есть

подъемы вверх и ныряния вниз. Перфекционист хочет, чтобы были только подъемы, и боится спусков.

Страх говорить на публику, который присутствует в той или иной степени примерно у 50% людей, основан именно на страхе провала. Что подумают люди? А вдруг я буду запинаться? Вдруг мне зададут вопрос, а я не смогу ответить и тем самым опозорюсь?

У животных страх провала отсутствует. Редкий богомол сомневается, сможет ли он поймать муху. Даже если не сможет эту — он попробует поймать новую. Страх провала мешает нам рисковать и выходить из зоны комфорта.

Страх смерти

Пожалуй, самый тяжелый и самый частый страх, встречающийся у людей. Подсознательно все люди понимают, что никто еще не жил вечно. Однако с мыслью о том, что жизнь когда-то может закончиться, очень тяжело смириться физически.

Страх смерти может проявляться в самых разнообразных ситуациях. В боязни летать — естественно, страшно, что самолет может упасть. В боязни водить автомобиль — а вдруг я въеду в кого-то или кто-то въедет в меня? Страх насилия — а вдруг этот человек убьет меня? Страх за работу — а вдруг меня уволят, я останусь без денег, банк заберет дом, я окажусь на улице — а там уже меня кто-то убьет или я замерзну?

Страх смерти ходит с нами рука об руку и, пока мы живы, он будет нам напоминать о не самой светлой перспективе впереди. Этот первобытный животный страх нужно просто принять. Нам отмеряно время для того, чтобы мы успели сделать то, что должны успеть.

Поэтому данный страх нужно использовать для того, чтоб делать вещи здесь и сейчас, а не откладывать их на лучшие времена.

Что делать со страхами?

Страх — естественное чувство. Им можно управлять, так же точно, как можно оседлать лошадь и ездить на ней. Лошадь сильнее и быстрее человека, но человеку доступны навыки дрессировки. И именно благодаря тому, что лошадь быстрая и сильная, она очень помогала человеку в течение многих веков. То же самое можно сказать про страх. Его можно «дрессировать» и использовать во благо.

Не держите страхи в себе. Страх теряет свою силу, когда его озвучивают. Делитесь своими страхами с другими людьми, будь то ваши близкие, друзья или ваш терапевт. Делясь страхом с другими, не бравируйте им. Отнеситесь к страху, как к трудности, от которой вы хотите избавиться. Примерно, как если бы вы жили в маленькой квартирке и это вам мешало принимать большие компании гостей. Вы бы, наверное, не стали хвастаться тем, что квартира тесная, но и не стеснялись бы сказать, что живете в небольшой квартире.

Не слушайте тех, кто критикует вас за страх или говорит: «Не бойся!». То, что вы боитесь, — это уже свершившийся факт. Человеку, который уже съел торт, нельзя сказать: «Не ешь!». Торт уже внутри. Говоря себе «не бойся», мы гоним от себя лошадь вместо того, чтобы ее приручить и использовать себе на благо.

Поймите, страхи из какой категории одолевают вас больше всего, и в следующий раз, когда вы будете бо-

яться сесть в самолет, скажите себе: «Я боюсь потери контроля». Или, когда боитесь сделать презентацию, — «Я боюсь провала».

.....

Упражнение на избавление от страха

1) Примите свой страх.

Данный совет кажется очевидным, однако многим людям тяжело признать, что они боятся. Это бы означало признать свое бессилие перед ситуацией. Но бояться — это не быть бессильным. Именно страх ведет к выбросу адреналина, который делает человека лучшим бойцом.

2) Скажите вслух: я боюсь.

Опишите, чего именно вы боитесь. Таким образом из подсознания страх перемещается в сознание, и там им управлять значительно легче.

3) Лягте или сядьте в удобном тихом месте и закройте глаза. Начинайте глубоко дышать таким образом, чтобы воздух заходил в живот, как бы минуя грудную клетку (положите одну руку на живот, другую на грудь и дышите так, чтобы рука на животе поднималась и опускалась, а рука на груди оставалась неподвижной). Представьте себе, что вы вдыхаете свежий светлый воздух, а выдыхаете темный, с частицами страха.

4) После того, как вы найдете комфортный ритм дыхания, дышите в следующем ритме: глубокий вдох животом в течение семи секунд, затем еще более глубо-

кий выдох — в течение 11 секунд. Продолжайте вдыхать светлый воздух и выдыхать темный.

Потратьте на это упражнение пять минут. Желательно повторять его регулярно, два раза в день. Данная техника дыхания и релаксации может быть использована также для борьбы с состояниями тревоги, паники и беспокойности.

.....

Работа и карьера

*Выберите работу, которую вы любите,
и вам не придется работать в жизни ни дня.*

Конфуций.

Работа занимает значительную часть нашей жизни. Большинство людей проводит на работе треть суток или, если не считать время сна, как минимум половину своего активного времени. В конце XVIII — начале XIX века в мир пришла индустриальная революция, и многих рабочих заменили машины. Люди стали фантазировать, что пройдет каких-то сто лет, и человек будет работать не более чем по два часа в день. Однако XX век уже закончился, а люди в основном не стали работать меньше. Парадоксально, но кое-где даже больше.

Действительно, благодаря механизации многих процессов, развитию науки и технологии, появились рабочие места гораздо более разнообразные и интересные, чем раньше. Это одна из причин, почему рабочий день не сокращается. Часто на позициях, где люди работают много часов, требуется держать руку на пульсе и уметь решать проблемы оригинально и в режиме реального времени. С глобализацией и развитием коммуникаци-

онных технологий зачастую нужно работать в периоды, активные для другого часового пояса, и контролировать процессы, происходящие на другом конце Земли.

Конвейерные работы, или работы рутинные, которые раньше были в подавляющем большинстве, стали гораздо разнообразнее; появился выбор. Образование также стало гораздо более доступно, а с ним и новые перспективы. Это больше не работа, где надо 12 часов крутить одну и ту же гайку. Однако далеко не все столь уж радужно. Офисная среда очень успешно приняла на себя роль монотонных и скучных видов «цеховых» работ. Нередко на офисной работе люди чувствуют, что им приходится «крутить одну и ту же гайку», правда, уже в уме — откладывая один документ и беря другой.

Недостаток самореализации, скучная деятельность, низкая мотивация и отсутствие перспектив роста ведут к тому, что миллионы людей каждый день ходят на работу, как на наказание. Начало недели кажется чем-то ужасным — некие ворота ада, в то время как конец недели кажется вратами рая. В офисе люди считают даже не часы, а минуты до конца дня. «Через два часа будет полтора часа до конца рабочего дня» — фраза, которая могла бы быть шуткой, но это реальные мысли многих реальных людей из офисов по всему миру. Понятно, что такое существование на работе невыносимо.

Конечно, можно радоваться тому, что на вашей работе вы не красите кожу опасными химикатами в сыром подвале, как дети в Юго-Восточной Азии. Но такие мысли скорее являются компромиссом с самим собой, чем инструментом, продвигающим к карьерному успеху.

Как же сделать так, чтобы понедельники приносили радость и само пребывание на работе также было удовольствием?

Секрет успеха в работе

Секрет успеха в работе и карьере довольно прост. Настолько прост, что вы удивитесь.

Чтобы преуспеть а работе и карьере, вам нужно заниматься тем, чем вы хотите.

Поясню. Людям платят больше всего за то, что у них получается лучше всего. То, что у них получается лучше всего, лучше всего продвигает их вверх по карьерной лестнице, потому что в этом они приносят максимальную пользу организации, на которую работают, или клиентам. Углубляясь в область, которая у вас получается лучше всего, вы становитесь в ней экспертом. Экспертов ценят и много платят.

Однако, как связано то, что лучше всего получается и, соответственно, приносит лучшие результаты и то, что хочется делать? Ответ все так же прост — *лучше всего у вас получается то, что вам нравится и хочется делать.* Человек не может делать вещи и быть в них успешным из-под палки. Он должен хотеть и страстно желать их делать, и тогда успех является побочным результатом действий.

Мотивация человека делать что-то, что ему нравится, настолько сильна, что он способен отодвинуть любые препятствия на пути к созиданию.

Солженицын в книге «Архипелаг ГУЛАГ» описывает, как политические заключенные, ученые высокого ранга продвигали советскую науку из мест заключения. Это реальные люди с реальными именами, умнейшие люди своего времени, которые хотели заниматься любимым делом даже в самых

тяжелых условиях. Они не ждали какой-либо награды за свой труд. За крупные успехи они получали не просто хлеб, а еще кусочек масла. Они работали за идею, за то, что они любили и хотели делать.

Но у каждого полюса есть обратный полюс. Если человек что-то не хочет делать, то его нежелание может быть сильно в такой же степени. Если вы чувствуете, что живете в большом нежелании делать то, что вам приходится, то следующая подглава для вас.

Найти свою нишу

«Я не занимаюсь тем, что хочу. Я не люблю свою работу, а работаю ради денег... Что мне делать?», — спросил меня Н. на консультации.

Этот вопрос волнует не только Н. Его задают множество людей разных возрастов по всему миру. Если вы один из людей, задающих данный вопрос, то возьму на себя смелость на него ответить.

Вы все еще не нашли свою нишу. Продолжайте ее искать. Тот факт, что вы работаете в месте и на позиции, которая не устраивает вас, говорит о высокой самодисциплине. Это очень ценное качество. Если ваша работа неидеальна для вас, но она не является источником депрессии в вашей жизни, то продолжайте работать и получать зарплату. При этом сконцентрируйте все усилия на том, чтобы найти и развить то, что вам нравится больше всего, и найти свою нишу.

Каждый из нас является человеком, у которого есть собственная ниша и есть то, что он способен делать

хорошо. Наш внутренний мир похож на пазл, который каждому приходится складывать самостоятельно. По мере того, как мы складываем кусочки пазла и пробуем новые вещи, мы узнаем себя с новой стороны, становимся понятны сами себе и понятным становится также, чем именно, когда и сколько нам хочется заниматься. Так проясняется и наша ниша.

Певица Кэти Пери продала альбомы на сотни миллионов долларов. При этом свою коммерческую карьеру она начала как певица госпел — церковных песен. Она записала альбом, который разошелся в сумасшедшем количестве... 200 штук.

Она так бы и осталась малоизвестной певицей песен в жанре госпел, если бы не обратилась к поп-музыке. Ее первый сингл про то, как она поцеловала девушку и ей это понравилось, мгновенно взлетел на вершины всех мировых хит-парадов.

Так же, как индивидуален сам пазл, индивидуален и срок, в течение которого человек этот пазл собирает. Кому-то везет больше, и его пазл соединяется в раннем возрасте. Человек рано понимает, что хочет делать, и идет по этой дороге. У кого-то на то, чтобы собрать свой пазл, уходит время.

Иногда люди создают нечто настолько новое и оригинальное, что на него ЕЩЕ нет спроса. Тогда приходится создавать этот спрос и продвигать свою нишу.

В период железного занавеса врач-психотерапевт переехал из Моквы в Нью-Йорк. Он не смог подтвердить лицензию врача — на это бы ушло много времени, а у него была се-

мья. Он устроился работать таксистом. На крышу своего такси он повесил вывеску: «Таксист — врач-психотерапевт. Гарантирую интересную беседу». Это такси стало довольно популярным.

Ниша необязательно должна быть одна, их может быть несколько.

К. обратился ко мне с вопросом:

— Я обучаю детей электронике и пеку торты. И то и другое пользуется спросом. Это вообще нормально — заниматься настолько разными вещами?

Я рассказал ему про внутренний пазл и сказал, что, возможно, у него этих пазлов два.

Он подумал и сказал:

— Это похоже на правду. Я как будто вижу две разные дороги, которые не пересекаются, и мне нравится идти по обеим.

Иногда ниша может быть самой неожиданной.

Эмма страдала синдромом Дауна и аутизмом. Все отчаянные попытки ее мамы научить девушку читать и писать, чтобы она могла хоть как-то интегрироваться в общество и чувствовать себя полноценной, терпели крах.

Однако именно проблемы Эммы стали ее секретным оружием. Поскольку Эмма не может ничего прочитать, адвокаты, банки, патентные фирмы и другие учреждения доверяют ей уничтожение бумаг. Эмма все равно не может прочитать содержание документов, так что нет и угрозы разглашения.

При правильном подходе даже очень особенные люди могут найти свою нишу. Если вы неординарный и особенный человек, то и ваша ниша, скорее всего, будет такой же. Не бойтесь, рискуйте и делайте мир лучше. Большинство людей идут по дороге, которую проторили другие. Но всегда есть тот, кто первым выбирает направление. Когда вслед за ним начинает тянуться цепочка из других людей, эта дорога становится мейнстримом, и ее принимает общество. При этом, правда, дипломатично забывается, что первопроходцу приходилось вырубать эту дорогу самостоятельно, зачастую вопреки мнению других.

Карьера

Многие хотят построить карьеру, но немногие задумываются, что такое, собственно, «карьера».

Оксфордский словарь определяет карьеру как «занятие, выбранное на продолжительный период жизни человека, предоставляющее возможности прогрессирования». Для него может понадобиться, а может не понадобиться специальное образование. Например, чтобы построить карьеру врача, требуется долго учиться, и учеба не заканчивается по определению. Для многих других карьерных путей, не требующих лицензии государства, как, например, программист, достаточно просто профессиональной квалификации, которую можно получить в рамках работы или самостоятельно.

Вебстерский словарь определяет карьеру как «область последовательно-прогрессирующих достижений, особенно в общественной, профессиональной или деловой жизни» и «профессию, для которой человек учится и которую выбирает как постоянное призвание».

Как мы видим, два словаря дают абсолютно разные определения. «Оксфорд» говорит про развитие и прогресс, а «Вебстер» — про достижения.

Этимологически термин «карьера» происходит от старофранцузского слова *carrière*, означающего «дорога». Оно восходит корнями к более древнему латинскому *cararia* — колея, которое, в свою очередь, является производным от *carus* — «повозка».

То есть этимологически трактовка оксфордского словаря ближе к изначальному смыслу слова «карьера», чем толкование вебстерского. Карьера — это прежде всего дорога, а не достижения.

Восприятие карьеры как дороги помогает избежать разочарований. Часто люди разочарованы в своей работе и карьере, потому что они не имеют достижений, которые бы хотели иметь. Однако достижения по сути своей непродолжительны и субъективны, и они важны только в контексте самой дороги.

Даже когда вы достигаете вершин в карьере, вы не прекращаете развиваться. Возьмите пост президента Америки. Президентство ограничено двумя сроками. Куда можно стремиться после того, как ты стоял во главе огромной влиятельной страны? Однако бывшие президенты совсем не унывают. Они становятся лекторами, советниками в политических и оборонных вопросах, пишут книги, управляют благотворительными фондами.

Не думайте о своей карьере в рамках достижений, рассматривайте ее как непрекращающийся путь. В данный момент вы находитесь на некой точке этого пути. Будьте все время в пути, а не у точек назначения.

Жертва

Если вы выбрали для себя консервативную профессию, одобренную обществом, которая к тому же приносит хорошие деньги, — это замечательно. Ваше карьерное продвижение будет относительно гладким, а другие люди будут ставить вас в пример. Но, если вы любите и у вас хорошо получается что-то необычное или не очень востребованное, то вам придется бороться за свое место и за легитимизацию своей ниши. А ради возможности заниматься тем, что вы любите, придется пойти на жертву. Почему на жертву? Потому что вам придется справляться с разного рода препятствиями.

Если вы выбираете делать то, что вы хотите и во что верите, вам, возможно, придется столкнуться с насмешками и критикой со стороны других людей. Вероятно, поначалу ваша деятельность не будет приносить вам больших денег. Вероятно, вы будете сомневаться — ваше ли это призвание и нужно ли оно другим людям. Однако оно того определенно стоит.

Я использую в своей практике астрологию, и невозможно сосчитать, сколько раз люди смотрели на меня косыми взглядами, говорили, что это шарлатанство, и скептически усмехались над тем, что я делаю. Но при этом я открывал свою астрологическую карту, смотрел на нее и думал — если это глупости и шарлатанство, то почему я так четко вижу в ней себя, а не кого-то другого? Почему в карте своей жены я вижу жену, а не себя, а в картах друзей — именно их?

Билл Гейтс сказал в одном интервью: «Мы объясняем людям, что, если никто не смеялся хотя бы над одной из

их идей, они, возможно, недостаточно творчески подходят к работе».

Только вы знаете ценность того, чем вы занимаетесь, и только ваша вера в себя поможет донести эту ценность до других людей.

Свою первую книгу «Гарри Поттер и философский камень» Джоан Роулинг закончила в 1995 году. Литературный агент, который согласился ее представлять, отправил рукопись в 12 издательств, но ее везде отклонили. Прошел целый год, и рукопись была принята маленьким лондонским издательством Bloomsbury. Но и его главный редактор был уверен, что Роулинг не заработает много на детских книгах. «Найдите постоянную работу», — посоветовал он ей.

Конечно, можно сказать, что таких, как Роулинг, — единицы. Но если бы люди не стремились делать то, что зажигает в них искру жизни, то не было бы и этих единиц. Да, тех, кто создает культовые вещи вроде «Гарри Поттера», действительно очень мало. Но не побоюсь предположить, что вы не стремитесь создать культ. Вам нужно себя обеспечить с помощью любимого дела и развивать это дело, т.е. поставить на дорогу карьеры. Разве это много?

Делая именно то, что вы хотите, вам действительно придется приносить определенную жертву. Вам придется быть очень творческим: искать какие-то новые пути, проверять абсолютно новые возможности, набивать шишки. Однако это творчество несет свободу.

Не надо бросать все сейчас и нырять с головой в то, что вам нравится. Однако не стоит и игнорировать зов своего сердца и души. Развивайте свое призвание посте-

пенно, привыкайте к нему — пока жертва не перестанет быть жертвой, а станет путеводной звездой.

Деньги

На вопрос «Почему вы работаете?» -75% людей первым делом отвечают «ради денег». К сожалению, деньги вытеснили собой все остальные факторы. Саморазвитие, удовольствие от работы, кооперативность с коллегами — все это уходит на второй план. На первое место для большинства людей выходит зарплата.

Все наше общество устроено так, что сегодня нам нужно больше, чем раньше. Появилось много соблазнов, рекламы, выбора и возможностей. Вместо вопроса «хочу ли я что-либо вообще среди всего выбора?» — появляется вопрос «чего именно я хочу среди всего выбора?».

Совсем неплохо иметь все больше и хотеть еще большего. Проблема заключается в том, что простота жизни уходит. И даже если люди хотят жить простой жизнью, им это все труднее и труднее.

Во многих крупных городах нет велосипедных дорожек. Даже если захотите ездить на велосипеде, вам просто негде будет это делать. Вам приходится покупать машину.

Раньше большинство людей работали неподалеку от того места, где жили. Сейчас многим приходится добираться на работу по часу и более. Жилье, которое находится близко к основным индустриальным зонам или скоплениям офисных зданий, стоит дорого. Поэтому приходится выбирать: или жить дальше и дешевле, или ближе и дороже. С этими проблемами сталкиваются работающие люди во всех странах мира.

Финансовой проблемой сегодня становится даже вопрос о том, стоит ли заводить детей. Сам факт биологического размножения человека поставлен в наше время под угрозу. Молодые люди думают несколько раз, нужно ли им вообще заводить детей и если нужно, то сколько. Во многих странах детские садики стоят больших денег. Одному из родителей просто выгоднее оставаться с ребенком дома в течение нескольких лет, чем работать. Но при этом этот родитель может потерять профессиональную квалификацию, особенно в сферах, где нужно работать и учиться постоянно.

Я считаю, что деньги — это чудесная вещь! Они могут быть инструментом для достижения многих личных целей в жизни. Однако люди стали заложниками денег. А из-за этого многие становятся и заложниками нелюбимой работы, которая является их источником.

Я не раз замечал, что подобно тому, как человек обладает своим собственным характером, индивидуальным характером обладают также фирмы и организации. Ведь что есть климат в компании, если не среднее арифметическое характеров людей, которые в ней работают? По моему наблюдению, самые несчастные люди работают в фирмах, настроенных только на то, чтобы *делаться деньги*. Из таких мест ко мне приходило немало клиентов, выгоревших на работе.

Работаем ради смысла

Если вас в работе интересуют прежде всего деньги, то это может быть еще не красной, но оранжевой лампочкой, сигнализирующей о том, что в вашей работе не хватает смысла. Как мы видели раньше, смысл является одной из составляющих счастья. Работа — это

та сфера, где мы что-то создаем. За это нам платят. Если наше созидание недостаточно наполнено смыслом, то оно не будет делать нас счастливыми. «Смыслом для кого?», — спросите вы. Прежде всего для нас самих.

Ко мне на консультацию пришли две медсестры с промежутком в один день. Одна была выгоревшей на работе, уставшей от людей и смен. «Я хочу поменять работу. Помогите мне понять, чем мне лучше заниматься», — попросила она.

Вторая пришла ко мне сразу после смены. Бодрая, довольная, с блеском в глазах. Она сомневалась, идти ли ей учиться в этом году, чтобы повысить свою квалификацию.

Одна профессия — медсестра. Одна из тех профессий, которые наиболее наполнены смыслом — помощь людям, больным людям. Медсестры запросто могут спасти жизни. Но перед нами два человека с разным взглядом на одну и ту же профессию. Одна видела смысл в своей деятельности, другая нет. Неважно, что объективно смысл был у обеих, ведь они лечили больных людей: первая не видела этого смысла для себя.

Деньги не являются конечной целью в работе. Если вы видите в своей работе смысл и получаете от нее удовольствие, то вы будете в ней продвигаться, а вместе с вами будут продвигаться и доходы.

Я также могу посоветовать вам связать свою зарплату не с работой, которую вы выполняете, а с качествами вашего характера. Часто за одну и ту же работу платят совершенно по-разному. Потому что платят в принципе не за работу (иначе бы она у всех ценилась одинаково),

а людям за личные качества, помогающие делать эту работу (которые, как известно, у всех разные).

Деньги очень важны в работе, потому что без денег работа превращается в хобби. А к хобби совершенно другое отношение, менее серьезное и обязательное.

Работайте, видя в этом смысл, получайте удовольствие, зарабатывайте деньги. Именно в таком порядке. Но не удаляйте из этого списка ни одного пункта: не стоит отказываться от денег ради удовольствия или отказываться от смысла ради денег.

Отношения с начальством

Кто-то может сказать: у меня есть все из вышеперечисленного списка. Я работаю, вижу смысл в работе, получаю удовольствие и зарабатываю хорошие деньги. Но недавно у нас появился новый начальник, и у меня с ним проблемы. Он тяжелый и требовательный человек, контролирующий каждый мой шаг. Что делать?

Отвечу: вы не одиноки. 55% работников, оставляющих место работы, делают это из-за плохих отношений с боссом. Однако вы невнимательно прочитали список. Вместе с новым боссом вы стали меньше получать удовольствие от своей работы. Ваши отношения с боссом являются частью вашей работы и определяют ее качественную сторону.

Также отношения с начальством могут повлиять на потерю смысла в работе. Если начальник заставляет вас писать бесконечные отчеты, на которые, как вы чувствуете, только тратится время, или вам приходится участвовать в бесконечных заседаниях, в которых бы вы

предпочли не участвовать, — то, вероятно, вы частично потеряли смысл.

В принципе, вы всегда можете расправить крылья и стать боссом самому себе. Однако это не избавит вас от отношений с боссом.

Б. построил успешный бизнес в сфере личного страхования. Он мог делать все, что он хотел. В сравнении со средне-статистическим наемным работником он отлично зарабатывал и к тому же был свободен. Он с горечью признался мне:

— Я самый тяжелый босс, который у меня когда-либо был. Я заставляю себя работать по многу часов подряд, не отпускаю себя в отпуск. И самое худшее, что я не могу уйти от себя к другому боссу.

.....

Упражнение

Напишите на листе бумаге вопрос: «Чего я жду от работы?».

Ответьте на него письменно.

Разделите лист надвое. Что вы УЖЕ имеете из того, что хотите? Запишите ответы в одной колонке.

Что вы можете сделать, чтобы получить то, что вы хотите иметь? Запишите ответы в другой колонке. Уточните в каждом из ответов также, когда и как вы можете это сделать.

Во второй колонке ваш готовый план к действию. Проверьте свой план на экологичность — не приведет ли его исполнение к тому, что вы лишитесь каких-либо вещей, указанным в другой колонке? Или же, готовы ли

вы ими временно пожертвовать, и если да, то как надолго?

Раз в полгода выполняйте это упражнение заново и проверяйте — имеете ли вы все то хорошее, что имели полгода назад? Как изменяются ваши планы в достижении того, чего вам не хватает в работе?

.....

Свобода

*Наша свобода измеряется количеством вещей,
которые мы можем оставить позади.*

Вернон Ховард, философ, писатель.

Считается, что свобода — это возможность делать то, что тебе хочется, и тогда, когда хочется. На самом деле это представление ошибочно. Невозможно жить совсем без всяких границ и правил — в этом случае человеческое общество, скорее всего, просто перестало бы существовать, поскольку люди перебили бы друг друга. Однако ограничения, диктуемые обществом или установленные человеком для самого себя, вовсе не отменяют понятия личной свободы, а лишь дают нам возможность понять ее настоящую ценность.

Представьте себе, скажем, баскетбольную площадку. Баскетбол — одна из самых популярных игр в мире, и у нее есть четкие правила. Нельзя нести мяч двумя руками, нельзя пинать его ногами, нельзя задерживаться в трехсекундной зоне больше, чем на три секунды, и т.д. Благодаря этим правилам баскетбол становится баскетболом.

Что произойдет, если все игроки на площадке будут полностью свободны от правил? Кто-то пытается запинать

мяч в кольцо, кто-то бросается на игрока с мячом и валит его своим весом... Игра превращается в полный хаос.

Присутствие четких правил, во-первых, определяет границы игры, отделяя ее от других игр, а во-вторых — помогает игрокам оттачивать свое мастерство. Игроки учатся прыгать выше, приобретают навыки владения мячом, техничность в блоках, но НЕ учатся пинать мяч ногой или заламывать ногу противника.

Жизнь работает точно так же. Уберите из нее рамки и правила, и все превратится в хаос. Смысл свободы заключается не в том, чтобы стереть все правила игры, а в том, чтобы найти тот «спорт», который подходит лично вам, и совершенствоваться в нем.

Удовольствие от ограничений

Удовольствие от ограничений? Это вы серьезно? Звучит, как будто какой-то диктатор хочет оправдать репрессию!

Вообще — да, я серьезно. Расскажу вам, что я имею в виду.

Я занимаюсь театральной импровизацией. Это такой вид игры на сцене, где не существует сценария. Публика дает идею для следующего номера, а актеры импровизируют на заданную тему. Казалось бы, полная свобода и раздолье — делай, что хочешь, и забавляй публику ее же идеями!

Однако в импровизации существуют твердые правила. Если их не придерживаться, представление рухнет, публика начнет зевать, а актеры потеряются. Одно из таких железных правил — это отвечать «да» всему, что говорит

партнер по сцене. Стоит сказать «нет», как действие зайдет в тупик. Еще несколько правил — это не поворачиваться спиной к публике, не стоять истуканом на сцене, не говорить одновременно с партнером...

В этих рамках есть удовольствие. Но для того, чтобы испытать это удовольствие, нужно прежде всего нащупать рамки. Мы нащупываем пределы того «пространства», где находимся, и можем делать в нем то, что хотим.

В датском Копенгагене есть ресторан, считающийся одним из лучших ресторанов мира. В нем подают только то, что растет в радиусе 60 километров от ресторана. Выбор ограничен не только узкой географией, но и сезонами — не все растет летом, не все осенью... Шеф-поварам приходится быть очень изобретательными, чтобы использовать травы и овощи, подходящие к мясу, и при этом сохранять высокий уровень кухни.

Но посмотрите на результат этих ограничений — две звезды Мишelin говорят о многом!

Одним из обязательных правил обретения свободы и получения удовольствия от нее является нащупывание границ и рамок для того, чтобы успешно оперировать в них.

Детские ограничения свободы

Влияние взрослых

Каждый из нас, взрослых, когда-то был ребенком. В детстве на нас влияли многие факторы и люди, осо-

бенно взрослые, кажущиеся ребенку непререкаемыми авторитетами. Родители, старшие братья и сестры, учителя, воспитатели, тренеры... все эти люди в той или иной степени накладывали на нас определенные ограничения свободы и нашего мировосприятия, хотели они этого или нет.

М. волновался за будущее. Поговорив с ним, мы составили план действий, и я пожелал ему прийти с этим планом туда, куда он хочет. «Тьфу, тьфу, тьфу, чтоб не сглазить!», — ответил мне М.

Поскольку я знаю, что дьявол прячется в деталях, меня заинтересовала эта фраза, и я начал выяснять, откуда идет это «чтоб не сглазить».

М. рассказал, что его мама всегда стучала по деревянному столу, чтобы не сглазить. Когда что-то шло плохо, она стучала, чтобы было хорошо. Когда все шло хорошо, она стучала, чтобы не было плохо. Сама мама этого не замечала, а М. думал, что это в порядке вещей. Так он рос под мерное постукивание.

Даже повзрослев и имея в голове четкий план действий, М. на всякий случай стучал по дереву. Ограничивало ли это его свободу? На мой взгляд, несомненно. Человек частично верит, что ключ к его жизни лежит в спиленной сосне или березе.

На самом деле нас ограничивают, конечно, не деревья, а внутренние предубеждения, многие из которых мы впитываем еще в детстве. Кто-то верит в рассыпанную соль, кто-то в черную кошку, перебежавшую дорогу, или разбитое зеркало. Придумать это самостоятельно невозможно. Это истории, которые передаются из поколения в поколение.

Свобода — это свобода думать и вести себя определенным образом и, как следствие, достигать определенных результатов. Если мы ставим свои результаты в зависимость не от своих действий, а от внешних сил или других людей, то мы зависим от них. И, следовательно, мы несвободны. Имеет смысл искать причину и следствие всего происходящего в жизни прежде всего в себе, а потом уже в кошках или небесных силах.

Вот что написал о свободе философ древности Эпиктет в своих «Рассуждениях»: «Не может быть свободным человек, который сам себе не хозяин».

Какое прекрасное чувство — быть хозяином! Скажем, хозяином дома. Хозяин входит к себе в дом, и он может переставлять там все, как ему хочется и как ему нравится. Он может избавиться от старых вещей и принести туда новые. А как насчет того, чтобы стать хозяином не дома, а целого мира?

Наш внутренний мир неспроста называется именно так. Мы живем прежде всего в нем, а потом уже во внешнем мире. И для настоящей свободы нужно прежде всего стать хозяином своего внутреннего мира и всего того, что в нем происходит. Для этого нет ничего лучше самопознания. Познавая себя и свой внутренний мир, мы четко видим, слышим и чувствуем, что в нем есть. И на основе этого мы становимся свободными переставлять в нем вещи так, чтобы изменять свою жизнь к лучшему.

Хозяином себе может являться взрослый человек, но не ребенок. Детям свойственно зависеть от взрослых и принимать их мнение как данность. Взрослые знают, что в розетке 220 вольт, поэтому совать в нее пальцы опасно. Они знают, что по дороге едут машины и ходить надо

по тротуару. Что если съесть рыбу и запить молоком, может быть расстройство желудка. Взрослые много чего знают и многое передают детям. Однако одновременно с полезными знаниями дети также перенимают от взрослых границы и ограничения.

Кумиры

Мало у кого из детей и подростков нет примера для подражания. Обычно это какая-то известная публичная фигура: актер или актриса, модель или телеведущая... Дети пытаются копировать внутренний мир кумира для того, чтобы стать такими, как кумир. Но довольно скоро обнаруживается, что жить как кто-то и быть как кто-то не получается. Копируя кого-то, мы ставим себе цели, держа в голове не себя, а образ кумира, который надеваем на себя. Но это другой человек, как правило, сильно отличающийся от нас. Этот образ всегда на несколько размеров больше. Поэтому на каком-то этапе становится ясно — вы можете быть только самим собой и никем другим.

Свобода быть самим собой помогает нам нащупать собственные внутренние границы вместо того, чтобы нащупывать границы кумиров. Став самим собой, можно оперировать в границах собственного мира и даже их расширять!

Однако кумиры могут дать нам прекрасные жизненные уроки. Если мы не просто копируем их, а учимся у них определенным вещам, которые нас развивают, то кумиры становятся нашими учителями.

Раскрою вам секрет: не только общепризнанный кумир или лидер, а любой человек способен стать вам учителем. Надо просто слушать. Умение слушать жизнь, других людей и брать себе то, что вам подходит и делает

вас лучше, — это и есть те самые знаки судьбы, о которых пишут в духовных книгах и говорят гуру саморазвития.

.....

Промежуточное упражнение

Подумайте о том, кто сыграл или продолжает играть в вашей жизни роль кумира (особенно обратите внимание на родителей или бабушек с дедушками, если они растили вас). Что вы взяли от этих людей?

Разделите лист бумаги на три столбика и ответьте письменно:

- 1) Чем вы гордитесь?
- 2) От чего бы вам хотелось избавиться?
- 3) Чему бы вам еще хотелось научиться?

Посмотрите на получившиеся ответы и ответьте на следующие вопросы.

Видите ли вы что-то новое, о чем не думали или что воспринимали как само собой разумеющееся?

Является ли «ненужное» врожденным или приобретенным у других?

В каком возрасте это произошло?

У кого вы можете научиться нужному?

Вырисовывается ли у вас план действий, как избавиться от ненужного и научиться нужному?

.....

Ответственность

*Свобода означает ответственность.
Поэтому большинство людей ее боятся.*

Джордж Бернард Шоу.

Казалось бы, нет таких людей, которые бы не хотели и не стремились быть свободными. Но настоящая свобода подразумевает близкое знакомство с границами, как своими собственными, так и внешнего мира, а иногда эти границы могут царапать. Также она подразумевает работу с собственными предубеждениями и необходимость быть и оставаться хозяином самому себе в любых ситуациях. Все эти вещи предполагают ответственность. А ответственности уже мало кто хочет.

Для большинства людей свобода — это возможность убежать подальше от неприятных вещей. То есть быть свободным — это означает для них позволить себе не сталкиваться с негативом. Однако взгляд с другой стороны показывает, что не все так просто.

- *Опять в отпуск, — вздохнула при встрече моя знакомая, талантливый архитектор.*
- *А что плохого в отпуске? — удивился я.*
- *Мы едем с семьей в горы — кататься на лыжах.*
- *Я думал, ты любишь и лыжи, и горы, и семью...*
- *Очень люблю. Но эти отпуска стали частью рутины.*

Казалось бы, человек едет на пятизвездочный зимний курорт. Он может себе это позволить и в плане времени, и в плане денег. Да практически любой человек поменялся бы с ней местами! Однако в этом отпуске

она не ощущает себя свободной. Относясь к этому, как к рутине, в которой она несвободна, она будет мрачно собирать детей, с неохотой ехать в аэропорт, ругаться на турбулентность в самолете и т.д.

Неважно, к какому социоэкономическому классу вы принадлежите, убежать от рутины и ответственности за эту рутину в жизни невозможно. Наши побег от рутины со временем просто превратятся в часть этой рутины. Остается одно. Быть свободными в рутине.

Мы становимся свободными, когда рутинa жизни теряет над нами власть. То есть либо сама рутинa, либо наше отношение к ней становится таким, что у нас нет импульса от нее убежать. Мы принимаем ее такой, какая она есть, становимся гибкими настолько, чтобы нам было в ней удобно и комфортно, и берем на себя ответственность за то, что эта рутинa — часть нашей свободы.

Чувство ответственности за свою жизнь и за каждый свой выбор помогает жить свободной жизнью. Во-первых, чувство ответственности за свою жизнь несет уважение к самому себе, а также уверенность в себе, так как вы чувствуете, что можете на себя положиться. Во-вторых, это помогает решить проблему выбора.

Каждый из нас принимает десятки решений в день — в основном мелких, иногда крупных. Но даже мелкие решения имеют иногда крупные последствия. Живя в одном и том же доме шесть-семь лет и просыпаясь на одной и той же кровати, люди не задумываются о том, что они каждый день *выбирают* просыпаться в этом месте. Это стало частью их рутины, однако не перестало быть частью их свободы. Поменяй они этот «мелкий автоматический» поступок их жизни — и вся их жизнь поменяется!

Н. сомневался, какое высшее образование получать и где. Такой ответственный шаг, считал он, должен быть продуман и осуществлен правильно. Университет или колледж, факультет, на который легче поступить, или тот, который дороже и престижнее? Из-за того, что Н. не смог выбрать, он отложил учебу на год. Однако и после этого решение не созрело. Наоборот, вместо решения появлялись новые выборы, новые идеи и факультеты, но они не вносили ясность, а, наоборот, запутывали Н. еще больше. Н. погрузился в невротичное состояние.

Н. боялся брать на себя ответственность за тот или иной выбор. Он как будто сидел на заборе с биноклем и смотрел то направо, то налево, пытаясь разглядеть свои перспективы. Но Н. не понимал, что он смотрит не на свои перспективы, а на перспективы других, поскольку сам он по-прежнему сидит на заборе.

Разумеется, он не чувствовал себя свободным. На его шее висел груз ответственности за собственное будущее, из-за чего настоящее с его проблемой выбора не приносило радости.

Изменения в чувствах Н. произошли, когда он созрел для того, чтобы взять на себя ответственность за свой выбор. Станным образом именно ответственность сделала его свободным. Он увидел преимущества и недостатки каждого из своих возможных решений и почувствовал, что выбор у него в руках. Возможная расплата за неправильное решение перестала тяготить его — каждый выбор, независимо от его «правильности» или «неправильности», нес в себе положительные перспективы.

— А что, если ты ошибешься? — спросил я его, хитро прищурившись, уже после того, как он твердо решил.

— Я уверен в своем выборе, — ответил он. — Конечно, нельзя предугадать, что будет, но это то, чего я хочу.

Побег от реальности

В каких случаях все-таки нужно убежать? Такие случаи есть. Когда сложившаяся ситуация или отношения с человеком разрушают вас изнутри, то иногда лучшим способом является отстраниться от этой ситуации или человека.

Когда наступает такой этап?

Когда вы честно пытаетесь справиться с реальностью, но не можете. Вы чувствуете, что кто-то или что-то отрицательно влияет на ваше настроение, здоровье, уверенность в себе. Из негатива нужно выходить, поскольку в негативе отсутствует свобода. Она присутствует только в позитиве.

У Т. был ужасный сосед в квартире рядом. Он курил, мусорил в ее саду, бросал окурки, угрожал ей... Она пробовала все легальные способы борьбы с его хулиганством, но ничего не помогало.

— Я найму кого-то, чтобы его избили! — в отчаянии сказала она.

— Скажите, а вы не думали просто переехать? Это законно, в отличие от нападения на человека.

— Нет, я очень привязана к своей квартире!

— Но ваш сосед делает каждую вашу минуту в ней невыносимой?

— Да, но если я уеду, это значит, что сосед победит!

В этой ситуации Т. не хотелось, чтобы зло победило добро, и я полностью с ней согласен. Однако в том, как она живет, зло побеждает добро каждую минуту, так как Т. страдает. Как раз выйти из этого замкнутого круга означало бы, что добро больше не находится под властью зла.

Иногда уйти и не быть там, где вам плохо, означает проявить свою волю и сделать выбор свободного человека.

Почувствуйте свои границы, работайте с вашими внутренними ограничениями и предубеждениями, будьте ответственны за свой выбор, учитесь у других людей, найдите нишу, где вам хорошо, не купайтесь в негативе. И вы станете свободным!

Здоровье

*Будьте осторожны, читая книги о здоровье.
Вы можете умереть от опечатки.*

Марк Твен.

Мозг, как известно, управляет всеми аспектами тела и жизни человека. Физиологически, центральная и периферическая нервные системы, проникающие во все уголки тела, берут начало в мозгу. Поэтому процессы, происходящие в мозгу, могут поддерживать тело человека в хорошем состоянии или, наоборот, разрушать его.

Я совсем не претендую на то, чтобы быть экспертом по здоровью. Для этого есть врачи, медсестры, разнообразные специалисты в области здравоохранения, в альтернативной и традиционной медицинах. Все те люди и системы, в которых они заняты, помогающие человеку привести свое тело в порядок. Однако не приходится сомневаться и в том, что здоровье тесно связано с психологическим состоянием.

В современной медицине придается все большее значение связи тела с мозгом. Даже врачи стали частично выполнять роль психологов, которые не просто лечат пациентов, а прежде всего выслушивают их и помогают

справиться с именно с психологическими аспектами болезней.

На связи мозга и тела основываются целые лечебные системы. Доктор психологии Роберт Адер из Рочестерского университета основал интердисциплинарную область медицины: психонейроиммунология. Она изучает влияние психики и нервной системы человека на его иммунитет. Эта область науки совмещает и использует психиатрию, неврологию, иммунологию, молекулярную биологию и другие области, и лечит тело через мозг.

Другая область — биофидбэк — использует контроль мозга над физиологическими рефлексам тела для лечения и контролирования таких расстройств, как высокое кровяное давление, мигрени, недержание и хронические боли. С помощью сенсоров и различных приемов мозг считывает показатели тела и дает приказ телу изменять сердцебиение, кровяное давление, мышечное напряжение и температуру кожи.

Кардиолог Герберт Бенсон, профессор Гарвардского университета, проводил многочисленные эксперименты, в ходе которых обнаружил, что медитации и различные техники расслабления ведут к положительным физиологическим изменениям в теле. Они снижают мышечное напряжение, изменяют сердечный ритм, улучшают метаболизм и положительно изменяют волны, излучаемые мозгом. Результаты его исследований привели к возникновению новых техник борьбы со стрессом.

Сила положительного мышления

Даже после небольшой улыбки в организме обязательно дохнет один маленький микроб. Юрий Никулин.

Сейчас очень модно говорить о влиянии положительного мышления на здоровье. Я не знаю, действительно ли положительное мышление способно вылечить больного человека. Однако влияние положительного мышления на здоровье определенно лучше, чем влияние отрицательного мышления.

Прародитель современной медицины Гиппократ, клятву которого дают все врачи, говорил: «хорошее здоровье — следствие баланса трех вещей: ума, тела и окружения».

С помощью положительного мышления можно привести в порядок как минимум две вещи из треугольника Гиппократа: ум и окружение. Как привести в порядок ум с помощью положительного мышления, понятно. Чем лучше нам со своими мыслями и чувствами, тем лучше вообще — где бы мы ни были. Что касается окружения, поскольку похожее притягивается к похожему, то с помощью положительного мышления мы притягиваем в жизнь положительных людей, которые нас любят и поддерживают. Так мышлением мы создаем окружение. И, если верить Гиппократу, становимся здоровее.

То же самое, но со знаком минус, можно сказать про отрицательное мышление. Роль отрицательного мышления в здоровье становится разрушительной, потому что мозг концентрируется на негативных, следовательно, разрушительных вещах. Когда человек болен, отрицательные мысли вредны вдвойне.

В период болезни человек и так подсознательно недоволен своим телом, которое болеет, и мозгом, который не может контролировать здоровье тела. Недовольство неминуемо ведет к тому, что он обвиняет себя и за болезнь, и за то, что его жизнь и в других областях не складывается так, как ему хочется. Естественная целительная

сила мозга и положительное влияние мозга на тело, призванное оберегать тело, чтобы человек мог выживать, — ослабляется. Слыша обвинения, мозг занимает защитную позицию и начинает оправдываться за каждую неудачу перед самим собой, анализируя, почему у него не получается приказать телу быть здоровым и не болеть. У него не остается ресурсов, чтобы справиться с болезнью. Поэтому при негативном мышлении тело с помощью мозга начинает еще больше разрушать себя изнутри.

Таким же образом негативное мышление может подготовить почву к болезни. Погружаясь в пессимизм, человек перестает верить в свои силы. В пессимизме присутствует элемент фатализма, когда человек верит, что худшее (или как минимум отрицательное) не только может случиться, но и случится.

Чем отличаются пессимисты от оптимистов? Вопреки популярному мнению, оптимисты — это не те люди, которые окрашивают реальность в розовый цвет. В розовый цвет имеют обыкновение красить все вокруг люди, которые себя обманывают. Оптимисты так же, как и пессимисты, отлично видят и понимают возможную негативную ситуацию. Просто у оптимистов существует некая вера в то, что у них есть инструменты, которые помогут преодолеть проблематичную ситуацию, при условии, что она таковой окажется. Пессимисты же считают, что практически любая ситуация заведомо плохая и она сильнее них, поэтому относятся к ней, как к маленькому апокалипсису.

Откуда я это знаю? Дело в том, что я прошел путь от глубокого пессимизма до оптимизма. И время от времени пессимист во мне поднимает голову. Тогда я поручаю оптимисту вести с ним переговоры, и вроде бы

они неплохо ладят. Более того, в основном я вижу в себе оптимиста, чему я рад.

Что делать, если у пессимиста возможная негативная ситуация в будущем — это вероятная будущая болезнь? Например, подкреплённая генетикой, как это было в случае с Р.

Р. пришла ко мне на прием, не зная, что делать с проблемами в семье и, как следствие, с эмоциональными проблемами и неуверенностью в себе. Мы поговорили. На каком-то этапе она сделала паузу и задумалась. Казалось, она готовилась сказать что-то важное. Я молчал, давая ей время собраться с мыслями.

— Больше всего в жизни я боюсь одной вещи, — начала наконец Р.

— Какой же? — поинтересовался я.

— Мне 56 лет. У моей мамы в этом же возрасте была диагностирована тяжёлая болезнь. Мама от нее умерла. Я знаю, что она не первая в нашем роду, у которой эта болезнь развилась. Я очень боюсь заболеть и умереть. И я давно уже этого боюсь, просто раньше я гнала от себя эти мысли...

«Вот оно что!», — подумал я. Вот где настоящая проблема, до которой мы добрались через проблемы косвенные. Так бывает очень часто: человек носит в глубине души какой-то большой камень, а жалуется на то, что ему жмет резинка от штанов.

Ситуация, описанная Р., — это пример пессимистичного пророчества, которое человек делает себе сам. И, как и в каждом пророчестве, в нем есть проблема, даже две

проблемы. Пророчество необъективно. Если бы оно было объективно, то по пути к нему можно было бы составить целую цепочку пророчеств. Но тогда, если изменить хоть одно из них, самое главное пророчество тоже бы изменилось. Однако, поскольку пророчество необъективно и неизмеримо, люди часто принимают его, как есть. Оно заряжает их пессимизмом, и они готовятся принять его с поникшей головой.

У меня появились две цели с Р. Первая — направить ее к специалисту, который объективно проверит состояние ее здоровья. И вторая — помочь ей отделить ее собственный пессимизм и прошлое своей мамы от своего мышления и своего настоящего. Мы поговорили о том, какой специалист может ее проверить, и как и когда к нему можно попасть. Затем я спросил у нее:

— Скажите, а что ваша мама хотела сделать, но так и не сделала?

— Ну, так не вспомнить... Например, мама мечтала побывать в Париже.

— А вы там были?

— Нет, еще не была.

— А хотели бы?

— Да, очень!

— Почему бы вам не поставить цель слетать в Париж и не осуществить ее?

— А как это поможет преодолеть страх заболеть?

— Вы почувствуете, что вы — не мама, и ваша жизнь и судьба отличается от ее...

Я встретил Р. через два года. Она побывала и у врача, и в Париже. Она была здорова.

Мысли — это электрические импульсы, которые мозг посылает нам в тело. Наша задача — научить мозг думать положительно, чтобы в тело попадали положительные электрические импульсы. Условно говоря, электрический стул мозга-фаталиста надо заменить на оптимистично-положительное тепло мозга-электрообогревателя.

Ипохондрия

Ипохондия относится к одному из видов пророчеств, которые сами себя воплощают. Ипохондрия — это состояние не тела, а ума. Пребывая в данном состоянии, человек, как правило, находится в фобии болезни, физического вреда, а часто и в фобии смерти.

Несмотря на то, что ипохондрия — это страх болезни, пребывая в ипохондии, человек не может смириться с тем, что он, возможно, здоров. Даже если не полностью здоров, то его состояние здоровья позволяет вести полноценную жизнь, работать и общаться с людьми. Ипохондрия — это некий перфекционизм в избавлении от болезней и поддержании «безупречного» состояния тела.

С. была классическим ипохондриком. Она постоянно жаловалась на свое состояние, на влияние погоды и магнитных бурь на тело; на усталость, на разные боли, от ног до головы. С. регулярно ходила проверяться к врачам, и я не берусь утверждать, но, по-моему, она была разочарована, что у нее не находят серьезной болезни, достойной ее как личности.

Однажды, увы, эта болезнь появилась в ее теле. С. начала тяжелое лечение, и она действительно страдала. Так стра-

дает человек с болями и дисбалансом в теле, и при этом также страдает и вся его семья. Но при этом ее ум пришел в некий баланс с самим собой. Наличие болезни, как ни удивительно, будто бы делало ее цельной личностью. Через некоторое время болезнь отступила. С. выглядела очень довольной и счастливой. Такое ощущение, что эта болезнь сделала ее лучшим человеком. Она улыбалась, шутила, была очаровательной и ни на что не жаловалась. Она была искренне рада, что выздоровела.

Но за рассветом пришел закат. Со временем С. опять стала недовольной, опять стала жаловаться на свои симптомы и начала бояться за свое здоровье еще больше. Теперь у нее были на это реальные причины, ведь она уже переболела, теперь болезнь могла вернуться вновь. Ее характер стал еще более тяжелым, критика ко всему вокруг усилилась. И болезнь вернулась.

Наблюдая за С., я с сожалением констатировал, что ей, видимо, нужна болезнь, чтобы чувствовать себя лучшим человеком. Нужна не для тела, а для мозга и души.

Странным образом, когда люди находятся в продолжительном состоянии борьбы с внешними трудностями, мозг мобилизуется на борьбу с ними и не дает телу болеть. Известно, что во время войн, в частности, во время Великой Отечественной, люди практически не болели. То есть они могли быть подвержены эпидемиям и серьезным заболеваниям. Но несмотря на плохое питание, общую слабость, тяжелый труд и морозы, во время ВОВ люди мало простужались или болели гриппом. Мозгу человека, находящегося в невероятно стрессовой ситуации, было просто не до

болезней, потому что перед ним стояли гораздо более важные задачи.

Вот что пишет об этом Светлана Алексиевич в книге «У войны не женское лицо»: «Болели после войны. А в войну язвы желудка зарубцовывались. В снегу спишь, шинелька слабая, а наутро даже насморка нет».

Интересно, что по воспоминаниям фронтовиков, мало кто не мечтал о том, что война закончится и они смогут вернуться к тем вещам, которые они любили до войны. У них была сильнейшая положительная цель.

Также интересно то, что действительно серьезно больные люди зачастую являются примером оптимизма, собранности и успешности. Они думают не о болезни, а о жизни. Они понимают, что сроки могут их поджимать, и они стараются жить полной жизнью, живя так, как будто они полностью здоровы.

Энтони Берджес, автор книги «Заводной Апельсин», получил неутешительный диагноз «опухоль мозга» с прогнозом один год. Чтобы оставить жене хоть какие-то средства, он начал писать и написал целых пять книг. Затем обнаружилось, что диагноз был ошибочным. Так он стал профессиональным писателем.

Парадоксальным образом по-настоящему больные люди ведут себя иначе, нежели относительно здоровые люди с ипохондрией. Когда ко мне на прием попадают ипохондрики, я всегда стараюсь помочь им настроиться на положительную волну, т.к. пессимизм, ипохондрия и фатализм идут рука об руку.

Стресс

Негативное влияние стресса на здоровье известно давно, оно было обширно исследовано в научных кругах. Такие симптомы, как высокое кровяное давление, язва желудка, сердечный приступ, боли в спине часто развиваются именно после тяжелых стрессовых ситуаций.

Считается, что к состоянию стресса ведут отрицательные события. В действительности же даже положительные события могут послужить причиной стресса. Например, когда рождается ребенок, что, несомненно, является радостью, с другой стороны за него сразу начинают беспокоиться, что является стрессом. Или, например, если человек купил дом, и его цена начинает падать, то человек может расстраиваться из-за падения цены больше, чем радоваться факту покупки.

Мы испытываем стресс как на ментальном, так и на физическом уровне, не из-за самих ситуаций, а из-за индивидуальной реакции на них. Есть люди с более высокой стрессоустойчивостью и есть с менее высокой. Последние являются, как правило, чувствительными людьми, из-за чего они больше подвержены влиянию стресса.

Как же справляться со стрессом и при этом не заболеть?

Выражайте свои чувства и эмоции. Как положительные, так и отрицательные.

Подавленные невыраженные чувства продолжают отражаться отрицательной активностью мозга и вли-

янием ее на тело. Непроявленные чувства и эмоции даже могут «оседать» в теле, заставляя человека полнеть. Подавлять эмоции мужчинам, как правило, присуще больше, чем женщинам, потому что общество ожидает от мужчины проявления силы и стойкости в любых ситуациях. Люди обоих полов, которые поддерживают определенный имидж сильных людей, которым нельзя расслабляться, также склонны подавлять эмоции. Вера в то, что выражать эмоции нельзя или не подобает, сама по себе ведет к дополнительному стрессу.

Современный мир дает неограниченное количество возможностей для выплеска отрицательных эмоций, как-то: кабинет психолога, разные виды спорта, театральный кружок, рисование (стресс «уходит на бумагу»), развитие голоса (стресс «выкрикивается»), игра на музыкальных инструментах (особенно на барабане) и многие другие.

Что касается положительных чувств и эмоций, с ними, разумеется, не надо бороться, но их тоже не стоит держать в себе и скрывать. Говорите людям больше приятных вещей, открыто проявляйте радость и энтузиазм. Если вы кого-то любите, говорите им об этом прямо. Вообще практически все философы и мудрецы говорят про любовь как самое лучшее лекарство. Это, конечно, не значит, что оно заменит антибиотик, если у вас воспаление. Но, возможно, открытое выражение своих чувств, как отрицательных, так и положительных — в особенности любви, предотвратит появление воспаления изначально.

Не зацикливайтесь

Значение для каждого человека имеют все сферы его жизни без исключения. Основные области, которые

можно выделить, — это работа, учеба, семья, социальные круги, хобби, здоровье. Если человек заикливается только на одной области, в его жизни наступает дисбаланс.

Этот дисбаланс проявляется также психологически. От него развиваются завышенные ожидания в этой сфере и вырабатывается такое разочарование неудачами в ней, что уровень стресса у заикленного человека очень высок.

Старайтесь жить сбалансированной жизнью и уделять время разным областям. Таким образом, даже если в одной области что-то будет получаться чуть хуже, у вас будет противовес, который не даст погрузиться в неприятное психологическое состояние надолго, а также снизит уровень стресса от неудач в этой области.

Будьте внимательны к словам, которые вы произносите

Старая английская шутка говорит, что джентльменом является тот мужчина, который, споткнувшись о кошку, назовет ее кошкой. Часто люди эмоционально реагируют на какие-то внешние раздражители. Некоторые автоматически реагируют таким фразами, как: «Мое сердце этого не выдержит!», «Глаза б мои этого не видели!», «Я умру от этого». Зная о тесной связи мозга с телом, вы можете себе представить, что происходит у человека в теле в этот момент.

Когда человек произносит фразу «мое сердце этого не выдержит!», мозг дает сердцу команду почувствовать, каково это — испытать мини-сердечный приступ. Само собой, что человек ничего не чувствует (если он и вправду не испы-

тает сердечный приступ). Однако мозг устанавливает нейрофизическую связь с сердцем: стресс = сердечный приступ.

Поэтому старайтесь не отдавать мозгом команды своему организму подтачивать внутренние органы. Помните, что каждый человек реагирует на раздражители по-своему, и ваша реакция субъективна. Контролируйте свою реакцию на стрессовые события и не превращайте ее в драму и инструмент саморазрушения.

Заботьтесь о себе

В нашем обществе почему-то принято бороться не с причинами, из-за которых у людей возникают вредные привычки, а с теми, кто эти привычки имеет. Однако еще ни один человек не становился алкоголиком или наркоманом от хорошей жизни. Курильщик, алкоголик или хронический сладкоежка не могут просто взять и отказаться от своих вредных привычек только потому, что кому-то так захотелось. Более того — если запрещать им, они получают стресс, от которого, скорее всего, схватятся за сигарету или съедят еще одну шоколадку. Все эти вредные привычки в основном становятся для человека способами снятия стресса. Некоторым бегством от реальности, с которой им тяжело справиться без дополнительных средств. Только эти средства, к сожалению, вызывают нездоровую зависимость.

Если у вас есть вредные привычки, я не скажу вам: «бросайте пить» или «бросайте курить». Это дурацкий совет — и часто невыполнимый. Но я предлагаю вам добавить в жизнь положительных вещей. Например, такой вещью может стать спорт. Найдите тот вид спорта, который вам нравится. Кто-то любит бегать, кто-то

кататься на велосипеде, кто-то плавать, кто-то бороться. Даже просто прогулки могут считаться спортом, особенно быстрые прогулки. Или это может быть что-то, что вам хочется сделать для души.

Здоровое питание. Опять-таки, я не скажу вам: «Пейте пшеничный сок». Но, например, если вы не можете остановиться, пока не съедите всю шоколадку, то съеденные две трети шоколадки и одна треть, выброшенная в мусорку, будут в вашем случае здоровым питанием. Я знаю, что еду выбрасывать нехорошо, но выбрасывать ее в себя без особого желания, просто потому что она есть, тоже нехорошо.

Подавленные и нереализованные желания часто перерастают во вредные привычки. Так мы себя компенсируем. Чтобы не доводить до вредных привычек, прислушивайтесь к себе и осуществляйте свои желания. Это тоже часть вашей заботы о себе.

Спите

Пожалуй, одна из частых жалоб большинства людей — это недостаток сна. Будильник стал врагом человечества и самой ненавистой вещью в доме. Люди бы с удовольствием разбивали свои будильники, если бы они не были вшиты в мобильные телефоны.

Недостаток сна влечет за собой стресс, хроническое недосыпание влечет хронические проблемы со здоровьем. Нет определенной рекомендации, сколько часов в сутки нужно спать. Это зависит от человека, его ритма жизни, психологического состояния и других вещей.

Просто, если вы чувствуете, что спите недостаточно, — спите больше.

«Отличный совет!, — можете сказать вы. — Почти как совет Льва Толстого — «если хочешь быть счастливым, будь им». А как спать больше, если я и так ничего не успеваю?». Я вам отвечу. Мы заполняем наш день тем, что является для нас важным. Чем более приоритетно дело, тем больше времени мы ему уделяем. Сон — это одна из таких приоритетных областей, причем очень важная.

Я знаю многих людей, которые не ложатся спать не потому что они очень заняты, а потому что еще рано, или потому что по телевизору что-то показывают, или потому что в интернете что-то пишут. На следующий день они зевают, пьют много кофе и жалуются на усталость.

Даже в тяжелые периоды, когда в доме были очень маленькие дети, я иногда шел спать в 8:30-9 вечера. Впрочем, даже не шел — я просто валялся с ног. Но я ясно понимал, что сон лучше, чем что-либо, помогает мне справляться с состоянием стресса и подготовиться к новым стрессам, которые неизбежны с маленькими детьми. Я знаю свой ритм сна и всегда стараюсь высыпаться.

Большинство успешных людей и 100% внутренне сбалансированных людей, которых я знаю, — высыпаются.

Техника расслабления

Отличной техникой расслабления является техника под названием «Да пошло оно все!». Она заключается в том, чтобы громко произнести эту фразу вслух, желательно несколько раз. Не знаю, есть ли у этой техники

официальное медицинское название, но, если человек способен мысленно отключиться от чего-то неприятного, то оно не принесет ему стресса и беспокойства. Более того, подход «Да пошло оно все!» помогает человеку почувствовать себя свободным, ощущая, что он волен в любой момент отправить по адресу то, что ему мешает.

Само собой, говоря «все», мы имеем в виду только то «все», что вводит нас в стресс. Не будем забывать, что настоящая свобода всегда сопровождается рамками и ответственностью, и от себя также убежать невозможно.

Психотерапевтические техники расслабления и медитации также снижают общий уровень стресса и благотворно влияют на физическое состояние.

У меня был длинный период, когда в ответ на стресс у меня были рези в животе, иногда настолько сильные, что я не мог ничего делать. Проработав это с помощью техник психотерапии, я понял, что это гнев, которым я реагирую на определенные вещи. Уже много лет, как у меня этой боли больше нет.

«Естественные силы внутри нас — самые настоящие лекари», — повторял Гиппократ.

Слушайте свое тело, слушайте свой мозг и помогайте им жить во взаимной гармонии.

.....

Упражнение:

Проследите ситуации в жизни, на которые вы реагируете упадком жизненного тонуса или болезненными симптомами (например, у меня такие ситуации всегда были связаны с проблемами в коммуникации на работе).

Спросите себя: «Что делает меня больным ИЛИ из-за чего я чувствую себя плохо?».

Ответьте на этот вопрос, желательно письменно.

Ответьте письменно на вопросы:

«Как я могу реагировать на эти ситуации по-другому?».

«Что мое тело пытается мне сказать?».

Проработайте стрессовые для вашего тела ситуации самостоятельно с листом бумаги и ручкой. Либо же проработайте эти ситуации на терапии. Терапевт поможет вам реагировать на неприятные ситуации без сбоев в теле.

Когда мы здоровы, мы не вспоминаем о своем теле. Вспоминайте о своем теле и благодарите его за то, что оно служит вам верой и правдой, пока вы заняты другими вещами. Ощутите это чувство благодарности у себя внутри и распространите его по всему телу — через внутренние органы и по всему организму. Ваше тело откликнется на эту благодарность своей собственной благодарностью — здоровьем.

.....

Астрология — йога для души

Я хочу рассказать вам о системе, которую я регулярно использую в своей практике. Эта система помогла и помогает в самопознании лично мне, и ее очень удобно использовать, чтобы понять, что из себя представляют другие люди на общечеловеческом и психологическом уровнях. Имя этой системы — астрология.

Общаясь со своим бизнес-консультантом, я спросил у него:

— Многие темы моих консультаций и групповых тренингов не имеют отношения к эзотерике. Например, семейные консультации или коучинг. Вся информацию, которую я использую на них, я получаю от своих клиентов, делая подробный анамнез, а также получая информацию от них через вербальные и невербальные каналы, а вовсе не из «других миров». Насколько упоминание про астрологию настраивает клиентов против меня и заставляет меня выглядеть шарлатаном?

— Если к тебе придет потенциальный клиент, — ответил мне бизнес-консультант, — клиент, который относится к эзотерике вообще и к астрологии в частности воинственно, ты скроешь от него тот факт, что используешь астрологическую карту клиентов, когда тебе надо?

— Нет, конечно. Если ему тяжело принять то, что я делаю, то пусть найдет консультанта, которого ему принять легче.

— Ну вот. Ты вроде сам себе ответил.

Большинство людей воспринимают астрологию как развлекательную систему газетных гороскопов или в лучшем случае как систему, которая предсказывает будущее. Из-за этого к астрологическим консультантам часто обращаются люди, которые хотят получить быстрые ответы, не задумываясь о том, что привело в их жизни к ситуации, с которой они пытаются справиться. Однако астрология гораздо глубже этого.

Многие клиенты приходят к астрологам именно за предсказанием будущего. Они спрашивают: «Что меня ждет, что со мной будет, когда будут изменения?». Они как будто занимают пассивную позицию в своей жизни, не пытаясь влиять на будущие события, а просто ожидая их.

Я говорю таким клиентам одно и то же: ваше будущее открыто. Оно строится на основе вашего настоящего вами же самими. Хотите узнать свое будущее — поймите свое настоящее и прошлое, которое к ним привело. Так вы поймете, какое будущее вас ожидает.

Я бы хотел поделиться с вами своими исследованиями на тему астрологии и предложить вам рассмотреть астрологию не с точки зрения предсказания будущего или газетных гороскопов, а с ее психологической стороны.

Что такое астрология?

Астрология, вопреки всеобщему мнению, имеет мало отношения к влиянию звезд. Принцип астрологии базируется на холистическом подходе: «Что происходит во Вселенной в микроперспективе, то происходит и в макроперспективе». Мы знаем, что Вселенная бесконечна на макроуровне — она бесконечно расширяется. Но Вселенная также бесконечна и на микроуровне — любую частицу можно разобрать на более маленькие частицы, бесконечно углубляясь внутрь.

Холистический подход говорит, что на всех уровнях Вселенной все работает по похожему принципу. Возьмите атом — мелкую частицу, которая взаимодействует с другими атомами и строит материю и мир так, как мы его видим. У атома есть ядро, а вокруг — частицы.

Поднимемся от атома к Солнечной системе. По сравнению с атомом, Солнечная система огромна. Но по сравнению с размерами Вселенной, включающей бесконечное множество галактик, нашу Солнечную систему можно смело назвать «атомом». И этот огромный «атом» устроен так же, как и атом маленький. Есть ядро — Солнце, вокруг него вращаются планеты и другие космические объекты.

Астрология говорит: если вы поймете, как взаимодействуют на энергетическом уровне объекты в Солнечной системе, вы поймете, как работают многие вещи на планете Земля. Если посмотреть на то, как устроена жизнь на Земле, то мы увидим некое подобие Солнечной системы. Практически у всего есть центр, вокруг которого что-то происходит.

Вы, конечно, не раз видели, как распускается цветок. Из центра. Шишка елки или сосны тоже имеет види-

мый центр. Как будто есть невидимая центробежная сила, которая, вращая нашу планету, вращает также то, что на ней.

Это работает не только на физическом уровне, но и на энергетическом. Возьмем, к примеру, столицу любой страны. Этот город будет своеобразным центром, в который стремятся люди, вокруг которого крутится жизнь остальной страны. Там происходит основное скопление «энергии», которое питает всю остальную страну. Туда будут стремиться люди в поисках лучшей жизни и возможностей (каким-то загадочным образом возможности тоже будут туда стремиться).

А в этом же самом городе будут районы. В каждом районе будут свои центры скопления человеческой деятельности: например, школы, больницы, торговые центры, промышленные зоны. В эти центры будут приходить люди. Условно говоря, вокруг этих центров будет происходить жизнь.

Еще можно посмотреть на компанию друзей. В каждой такой компании есть человек, вокруг которого все собираются. Он или обладает чудесным чувством юмора и оптимизмом, или всем помогает, или что-то еще. Или можно посмотреть на фирмы — там есть боссы, которые так же, как Солнце, управляют планетами-работниками. Этот список можно продолжать бесконечно.

Но самым главным центром в нашей жизни являемся, несомненно, мы сами. Каждый из нас живет «сам из себя». Мы стараемся влиять на обстоятельства нашей жизни так, чтобы НАМ было лучше. Мы пытаемся вращать жизнь вокруг себя. Каждый из нас является центром.

Индивидуальность человека

В момент своего рождения каждый новорожденный ребенок начинает свой индивидуальный путь. При этом он несет некий энергетический отпечаток Вселенной по периоду рождения (рожденный в IV веке не рожден в XXI), месту (родившийся в Нью-Йорке не родился на Филиппинах), среде рождения (родители, бабушки с дедушками) и т.д. Карл Юнг использует пример знатока вин, который может оценить просто по вкусу вина тип винограда, область, в которой он был выращен, и год сбора.

Этот отпечаток находит проявление в характере человека, а затем в обстоятельствах его жизни. Ведь, как сказал греческий философ Гераклит, «Судьба человека — это его характер».

Астрологическая карта человека, иначе гороскоп, что переводится с греческого как «метка времени», помогает понять, в чем заключается этот вселенский отпечаток, и, соответственно, в чем проявляется индивидуальность каждого человека, его характер и его собственная субъективная Солнечная система, основанная на его индивидуальном восприятии мира.

Астрологическая карта является некой картой города (если считать, что город — это вы). Зная главные улицы, зная, где находится супермаркет, в котором продают продукты дешевле, где аптека, где живут ваши друзья, когда на дорогах пробки, а когда свободно, — вы будете ориентироваться в этом городе. Поэтому роль астрологии в самопознании бесценна.

Астрологией глубоко увлекались практически все средневековые астрономы. Собственно, и астрономия

развивалась, чтобы лучше понимать астрологию — ведь астрология заменяла в свое время консультационную психологию и отражала стремление человека познать себя и понять свое место в этом мире.

Такие астрономы, как Галилео Галилей и Кеплер, считали астрологию наукой. Отец современной физики Исаак Ньютон также изучал ее. Он дискутировал со своим коллегой Эдмондоном Хэйли, астрономом, открывший единственную комету, которую видно невооруженным взглядом с планеты Земля, и названную впоследствии его именем. Ньютон говорил ему: «Сэр, не будем спорить. Я изучал это, а вы нет».

Карл Юнг — психиатр, основатель целого течения в психологии — аналитической психологии, друг, а затем оппонент Фрейда, активно использовал анализ индивидуальной астрологической карты клиентов в консультациях. Юнг говорил, что он во многих случаях использует астрологию, особенно с теми людьми, которых ему трудно понять.

«Так как я психолог, я особенно интересуюсь тем особым светом, который проливает гороскоп на определенные сложности характера. В случаях трудного психологического диагноза я обычно обращаюсь к гороскопу, чтобы получить дополнительную точку зрения с некоторой иной стороны. Должен сказать, что я очень часто обнаруживаю, что астрологические данные проливают свет на определенные моменты, которые иначе я не смог бы понять» (из письма Карла Юнга к проф. Раману, 6 сентября 1947г.).

С открытием гелиоцентрической системы мира обнаружилось, что Земля и другие планеты вращаются вокруг Солнца, а не наоборот. Земля перестала счи-

таться центром Вселенной и интерес к астрологии стал ослабевать. Однако астрология совсем не утверждает, что Земля — это центр Галактики или центр Вселенной. Астрология рассматривает Солнечную систему именно как систему, в которой все составляющие играют свою роль, а планету Земля, как единственно населенную, — как *символический* центр, в котором мы все находимся. Понимая *метафорический*, а не буквальный, язык астрологии, каждый человек сможет извлечь из астрологии практическую пользу для себя.

Роль астрологии в самопознании

Цель этой главы — не в том, чтобы доказать, что астрология работает, а в том, чтобы познакомить читателя с этой безусловно интересной системой, из которой можно извлечь много полезного, и предложить исследовать ее глубже.

К сожалению, некоторые астрологи извращают смысл астрологии, занимаясь исключительно предсказаниями. Причем многие делают это в такой форме, будто они точно знают, что произойдет. Это не так. У развития будущего есть несколько вариантов, которые зависят от действий, которые человек предпринимает в настоящем. Роль профессионального астролога заключается в том, чтобы объяснить каждый из возможных сценариев своему клиенту. Но в астрологической карте действительно можно увидеть определенные тенденции будущего на основе индивидуальности, заложенной в момент рождения.

Скажем, если вам надо добраться из одного города в другой, то, глядя на карту, можно сказать, сколько примерно

времени займет путь, сколько бензина вы потратите и где можно купить по дороге воды. Но при этом нельзя назвать время пути с точностью до минуты, невозможно предугадать, чем вы будете в этом городе заниматься, и не выберете ли вы вообще отправиться в другой город.

Вероятно, консультанты, претендующие на роль всезнающих гуру и непререкаемо вещающие о том, что ожидает других людей или весь мир, очень верят в судьбу и абсолютную предначертанность будущего. При этом они почему-то смотрят по сторонам прежде, чем перейти дорогу.

«Предсказанное» будущее ограничивает выбор человека и связывает его рукам и ногам. И наоборот, глубокое понимание себя позволяет раздвинуть собственные границы, соединить желания с возможностями и выработать творческий подход к тому, чтобы справляться с разными жизненными ситуациями.

Я вижу главную цель астрологии в том, чтобы помочь человеку понять, что с ним происходит в жизни прямо сейчас, а не когда-то потом, и также помочь познать и понять себя. Познавая себя, мы понимаем, что можно изменить. В этом отношении астрология является прекрасным инструментом. Наше будущее меняется через те действия, которые мы предпринимаем в настоящем. Поэтому знание и понимание настоящего важнее знания будущего.

Если бы астрология абсолютно точно предсказывала будущее, то ее можно было бы объявить наукой. Факторы, отражающие будущее, можно было бы изучить, проверить на контрольной группе, каталогизировать. Однако астрология — не наука, это искусство интерпретации определенных данных.

Астрологию следует воспринимать, как йогу. Это энергетическая система, благотворно влияющая на ум и на душу. Конечно, если вы верите в существование души, потому что этот факт наукой тоже не доказан. Астрология, в отличие от йоги, не сделает ваше тело гибким и не научит стоять на голове. Но она сделает гибким ваш ум и научит по-новому смотреть на многие вещи в жизни. Поэтому мне нравится определение астрологии как *йоги для ума и для души*.

Кому интересно узнать больше

Стивен Арройо является одним из лучших астрологов нашего времени. Психолог по образованию, он исследовал астрологию в академии. Его диссертация на получение степени магистра по психологии в Калифорнийском государственном университете посвящена связи астрологии с психологией. Вот что Арройо пишет про астрологию:

«Практика астрологии является таким индивидуальным искусством, что каждый человек непременно развивает свой собственный подход и выражение его. А это приводит к огромной пестроте идей, теорий и философий, которые представляются публике под общим ярлыком «астрологии».

Действительно, я часто ощущаю, что большинство книг и теорий, пытающихся рассматривать «астрологию», заставляют человека двигаться кругами, всегда оставаясь на отдалении от центра круга. Другими словами, я часто ощущаю, что сущность астрологии нельзя выразить словами; она приближается к форме небесной музыки».

Арройо написал множество книг, каждую из которых я могу посоветовать для прочтения тем, кому интересно узнать об астрологии больше.

Астрология обросла множеством мифов, среди которых трудно отделить правду от домыслов. На основе своего консультационного опыта для того, чтобы познакомить людей с астрологией, я создал «Магический треугольник астрологии». Это практическое пособие с советами по натальной астрологической карте, которое знакомит человека с качествами главных знаков в его астрологической карте.

Вы можете заказать свой личный Магический треугольник астрологии на моем сайте: [http:// borisherzberg.com/ru](http://borisherzberg.com/ru) и посмотреть, насколько астрологические советы применимы по отношению к вам.

Мне хочется закончить эту главу двумя цитатами Альберта Эйнштейна. Эйнштейн, которого вряд ли кто-то мог бы заподозрить в отсутствии логичности и здравого смысла, выразил свой подход к науке и жизни следующей фразой:

«Воображение важнее, чем знания. Знания ограничены, тогда как воображение охватывает целый мир, стимулируя прогресс, порождая эволюцию».

И второе высказывание, принадлежащее ему же:

«Наиболее прекрасная и самая глубокая эмоция, которую мы можем испытать, — это ощущение таинственного. Это сила всей истинной науки. Понимание, что то, что непостижимо для нас, реально существует, проявляясь как высшая мудрость и сияющая красота, которую наши слабые возможности могут постичь в наиболее примитив-

ных формах, — это понимание представляет собой центр истинной религиозности».

Мне бы хотелось, чтобы люди использовали свое воображение в изучении непознанного, особенно тех систем и сводов знаний, которые способствуют самопознанию. Познавая себя, мы управляем собой. Управляя собой, мы управляем миром.

Сначала своим внутренним миром. А затем и внешним.

Заключение

«Я много раз в жизни ошибался, больше не хочу». «Допустим, сейчас я живу не так, как хочу. Но мне уже поздно что-то менять». «Старую собаку не научишь новым трюкам...».

Я слышал эти фразы много раз от своих клиентов. И в то же время я неоднократно становился свидетелем того, как эти же люди меняют свои жизни, овладевая навыками самопознания. В данных фразах есть безысходность и тупик. Однако, узнавая себя, человек понимает, что всегда есть выход из тупика, и можно пробовать по-новому и по-другому. Жизнь продолжается. И пока она продолжается, всегда можно что-то изменить к лучшему. Изменить даже не вопреки трудностям, а *благодаря* им. Трудности поднимают человека на гребень волны и с силой кидают его вперед.

Жизнь человека напоминает море. Оно бескрайнее — мы никогда не видим его конца — второго берега. Оно может быть тихим, а может штормить, переворачивая корабль. Каждый из нас является маленьким корабликом, плывущим в этом огромном море.

Море нашей жизни всегда нас куда-то несет. Если мы не ориентируемся по звездам в темноте, не используем компас и не смотрим на карту, то нам будет очень тяжело понять, куда именно мы приплывем. Борясь с морем,

вы проигрываете, потому что море сильнее. Но плывя вместе с волнами и помогая ветру направлять ваш парус, вы господствуете над морем.

Иногда вам может казаться, что вы ничего не стоите. Это не так. В каждом человеке заложена способность к очень значительным действиям. Отдельные люди преворачивали мировые устои — как в лучшую, так, к сожалению, и в худшую сторону. Только от каждого из нас зависит, каким будет этот мир и насколько приятно в нем будет жить.

В последние дни своей жизни философ и писатель Олдос Хаксли, находясь при смерти, размышлял над тем, что могло бы служить обобщающей мудростью, основанной на уроках всей его жизни. Он выразил ее несколькими словами: «Постарайтесь быть немного добрее».

Любя себя и принимая себя с вашей неидеальностью и весь мир с его неидеальностью, вы становитесь добрее. И с вами становится немножко добрее весь мир.

Об авторе, Борисе Герцберге:



У многих консультантов в сфере саморазвития есть история о том, как они кардинально изменили свою жизнь. И я здесь не исключение. Я был слабым по характеру, чувствительным, обидчивым, депрессивным и обвиняющим других в своих проблемах человеком.

С таким взрывным коктейлем в душе я, разумеется, ощущал недостаток любви и очень хотел, чтобы меня все любили. При этом я не давал людям ни причин, ни возможности себя любить — из-за того, что отшатывался от них и реагировал на них с излишней резкостью и цинизмом.

Вместе с этим я всегда чувствовал в себе громадный нереализованный потенциал в области душевной помощи и поддержки другим людям. В мою жизнь пришли учителя, и я начал углубленно заниматься и изучать системы самопознания и саморазвития. Так у меня появился первый серьезный клиент — я сам. Самый долгий и непростой, и в то же время самый интересный и неожиданный клиент, которому я принес больше всего пользы. Мой путь саморазвития начался с астрологии,

которая помогла мне глубоко познакомиться с собой. Затем я выучился на НЛП-терапевта, а затем на коуча.

Сейчас я понимаю, что вся моя непростая дорога была правильной. Потому что, не попробовав свои силы в разных областях жизни, не выучившись, не женившись, не став отцом, не преодолев проблем со здоровьем, не поработав в разных областях с разными людьми и не пожив в разных странах, я бы так и не понял, чего стою, продолжая бегать от самого себя, и был бы, наверное, посредственным консультантом.

Я прошел путь от человека, который до дрожи боялся жизни, к человеку, который ее полюбил и теперь помогает другим преодолеть страхи и трудности в их жизни. Впрочем, я не могу сказать, что этот путь я «прошел», потому что я по нему все еще иду и, вероятно, буду идти всегда.

В данный момент в своей профессиональной практике я совмещаю астрологию с коучингом, что формирует необычную консультационную систему, способную проникнуть вглубь души, понять корень трудностей в жизни человека, помочь ему приобрести уверенность в себе и дать направление в жизни.

Люди обращаются ко мне, чтобы разобраться и продвинуться в разных сферах своей жизни: отношения в паре и семье, работа, карьера и бизнес, развитие внутреннего потенциала, проблемы выбора, эмоциональные состояния и т.д.

Я очень люблю то, что я делаю, и надеюсь, что моя любовь к своему делу также видна в этой книге.

Приглашаю вас посетить мой сайт:

<http://BorisHerzberg.com/ru>,

подписаться на рассылку и оставаться на связи.