

ВАЛЬТЕР РИСО ПСИХОЛОГ

КОГДА ТЫ ПРОСНЕШЬСЯ

Книга-маяк для тех, кто устал жить
по чужим правилам и хочет выбрать себя



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психология счастливой жизни. Книги, которые окрыляют

Вальтер Рисо

**Когда ты проснешься. Книга-маяк
для тех, кто устал жить по чужим
правилам и хочет выбрать себя**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Рисо В.

Когда ты проснешься. Книга-маяк для тех, кто устал жить по чужим правилам и хочет выбрать себя / В. Рисо — «Эксмо», 2022 — (Психология счастливой жизни. Книги, которые окрыляют)

ISBN 978-5-04-230807-9

Устали угождать другим и жить по чужим правилам? Пришло время проснуться! Книга «Когда ты проснешься» перевернет ваше представление о послушании, скромности и том, что такое «быть нормальным». Вальтер Рисо, признанный эксперт по психологии личности и автор мировых бестселлеров, показывает, что здоровый нарциссизм – это не эгоизм, а ключ к внутренней силе. А ответственное неповиновение – не бунт, а способ обрести уверенность и повысить самооценку. Благодаря этой книге вы научитесь: • говорить «нет» без чувства вины и отстаивать свои границы; • не поддаваться манипуляциям и авторитетному давлению; • раскрывать свою индивидуальность, не стесняясь ее; • строить жизнь на основе своих ценностей, а не чужих ожиданий. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-230807-9

© Рисо В., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Введение	6
Глава 1. Как вернуть свое «Я»: научитесь думать о себе	10
Как обрести контроль над собой: упражнения и рекомендации	12
Начните общаться со своим «Я»: сбросьте ярмо общественного мнения	12
Упражнение «Устанавливаем контакт»	12
Говорите с собой вслух и слушайте себя	13
Упражнение «Диалог двух стульев»	13
Поверьте в себя: вы гораздо лучше и способнее, чем вам внушали	14
Упражнение «Пока что»	16
Как принять себя: калибровка «Я»	17
Ведите дневник значимого повседневного опыта, чтобы взглянуть на себя со стороны	18
Упражнение «Поведение – мысли – эмоции»	18
Замедлитесь и посмотрите на себя	19
Упражнение «Я рисую медленность»	19
Найдите свое место в личной истории и включите автобиографическую память: вы не знаете, кто вы и откуда	20
Кинематографическое упражнение	21
Не зарывайте свои таланты в землю: самореализация – не предмет торга	21
Внутренний командный пункт: «Я решаю за себя сам»	23
Помогайте другим, не разрушая себя: случай для размышления	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Вальтер Рисо
Когда ты проснешься. Книга-маяк
для тех, кто устал жить по чужим
правилам и хочет выбрать себя

Walter Riso

EL CORAJE DE SER QUIEN ERES (AUNQUE NO GUSTES)

© Walter Riso

c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria www.schavelzongraham.com

Russian edition is published by arrangement with Schavelzon Graham Agencia Literaria, S.L.
through Nova Littera Literary Agency

© Култыгин В. Д., перевод на русский язык, 2025

© Рыжова М. А., иллюстрации, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

* * *

Для тех, кто сражается за себя и не собирается сдаваться

Введение

Эта книга поможет вам активировать в себе способность противостоять тому, что оказывает отрицательное влияние на вашу жизнь. Самое интересное, что многие из этих негативных факторов находятся в вашей голове, и вы сами согласились с ними. А вложили их вам в голову общественное воспитание и акторы социализации. Я призываю перестать подчиняться. Нет, никаких политических заговоров и государственных переворотов – пусть это будет «психологическое неповиновение» тем нормам и требованиям, которые мешают вам стать собой, развивать самые важные стороны личности. Проведите в своей голове генеральную уборку, очистите сознание от лишнего, избавьтесь от иррациональностей, которые держат вас внутри психических схем, ежедневно и непрерывно высасывающих энергию и жизненные силы. Все, что противоречит вашей сущности, всему, что заставляет вас делать вещи, которых вы делать не хотите, можно и нужно давать отпор (конечно, уважая при этом окружающих и их права). Это пусть и мирное, но сопротивление. Каждое достижение в сфере психологической и эмоциональной независимости укрепляет самоуважение, необходимое, чтобы быть человеком в полном смысле слова.

Готовы рискнуть? Быть тем или той, кто вы есть, быть самим или самой собой, даже рискуя не всем понравиться? Если да, настройтесь на то, что этот путь станет только вашим, а по дороге придется отказаться от некоторых общепринятых условностей. Уже не получится оставаться в толпе: ваши особенности станут слишком явными. Вы окажетесь среди других, таких же, и будете спокойны, как и подобает настоящему человеку.

В каждом есть элемент, служащий цементом для нашего поведения, образа мыслей и чувств; он находится на базовом, почти инстинктивном уровне, и именно он определяет нас как субъектов и как отдельных представителей человеческого рода. Этот элемент называется *индивидуальность*. Ваша индивидуальность – это уникальность, то, что ваше и только ваше, то, что окрашивает все ваши действия, всю психику. Зависимость от окружающих и беспрекословное выполнение любых приказов ведут к рабству. Эмансипация и самопровозглашение «Я» возносят человека. Если тело всем своим существом, всеми своими клеточками стремится к самостоятельности, значит, вы на верном пути к благополучию.

Индивидуальность формирует ваши действия, убеждения, желания, мечты – и вообще все, что делает ваше мировоззрение уникальным неповторимым и постоянно развивающимся.

Как любой человек, вы постоянно меняетесь и создаете себя заново. Согласившись с этой уникальностью, приняв ее, вы станете хозяином самого себя и сможете развивать себя, как захотите. Только вы определяете, кем являетесь. Сорвите с себя кем-то надетые ярлыки и не позволяйте вешать новые.

Когда поймете, что именно вы – главный судья собственных поступков (и перестанете в этом хоть капельку сомневаться), изменится и самовосприятие, и представление об окружающих людях и мире. Вы научитесь видеть все так, как есть, без помутнений и искажений. Вы сможете жить без одобрения других, без учителей-светочей. Как говорил Будда, вы сами будете нести свой светильник и впервые по-настоящему вкусите свободу. Вы готовы стать хозяином самого себя и освободиться от оков, которые стесняют вашу психологическую и эмоциональную жизнь? Готовы стать настоящим?

Все вышесказанное не означает, что нужно сделаться затворником и отринуть общество и все мирское. Я хочу помочь вам научиться находиться в обществе расслабленно и конструктивно, не отказываясь от собственной личности и не отдавая мозг на промывку посторонним. Мы, люди, существа социальные; но и находясь в компании, не обязательно отказываться от себя самого. Поэтому *любовь к себе вполне может сочетаться с любовью к другим людям, эмпатией и сочувствием*. Ценители уравниловки скажут: но ведь не забывать о себе в компа-

нии других людей – эгоизм! Это не так: чтобы соприкоснуться с обществом, не нужно отказываться от себя. Каждый из нас – средоточие личного опыта, и общаясь, эти «средоточия» соприкасаются между собой. Однако межличностное не должно отменять то, что есть лишь у вас. Потеряв внутреннюю точку отсчета и «заморозив» свое «Я», вы становитесь автоматом, роботом в модном прикиде.

Пусть общество говорит что хочет, пусть показывает любые модели поведения. *В том, что касается вас, право решающего голоса всегда за вами.* Даже если это вызывает неустойчивую тревогу, поставьте перед собой задачу: «За себя решаю только я». И точка. Эпиктет говорил то же самое: «Я – это я, и я нахожусь там, где находится избранный мною жизнь».

Начав брать власть над собой в собственные руки, вы заметите, что у многих это вызывает беспокойство. Найдутся люди и группы людей, кого будет раздражать ваше независимое мышление и то, что вы сами корректируете взгляды и идеи. Можно не сомневаться: они будут раздумывать, как с вами поступить. Начнут размышлять: «А как же нам его контролировать, как сделать так, чтобы исходящая от него или от нее зараза не разошлась и не позаражала других?» Вы станете своего рода аномалией, расшатанной деталью, которая работает не так, как «должна». Вид непослушной овцы приводит пастуха в ярость, и тот спускает пса, чтобы загнать ее обратно в стадо. Пусть себе лает; это вы идете, заявляя о самой или о самом себе, об откровении и открытии себя. А если это кому-то не нравится – какое вам до них дело?

Слушайте внимательно, это очень важно. У вас (как и у всех нас) внутри есть жизненное пространство, доступное лишь вам, – внутренняя крепость. Находясь там, вы находитесь наедине с самой вашей сутью, со всем, что в вас есть хорошего и плохого, без обмана и личин. А главное – ключ от крепости у вас. Каждый раз, заходя туда, вы растете, как бы вас ни обстреливали снаружи.

Эта книга – самоучитель активной работы по *развитию свободы личности* без страха и с уважением к правам окружающих (можно делать все, что хочется, если это не наносит ущерба другим). Вы сможете выкинуть забивающую вашу психику ненужную информацию и развивать настоящий потенциал. Иногда безуспешные попытки найти свое место в жизни вызывают отчаяние. Не волнуйтесь, вы скоро узнаете, что ваше место – это вы сами. Не нужны медали, ордены или высшие похвалы; нужно просто быть в хороших отношениях с самим собой. Внимательно прочтите следующее изречение Ницше, в котором емко и точно выражена та же мысль:

Человеку, не желающему оставаться в общей массе, достаточно перестать «стремиться к легкости». Он должен последовать голосу совести, который буквально кричит: «Будь самим собой!»¹

Итак, кто же вы? Мыслящее существо, осознающее само себя, обладающее идентичностью и способностью созидать собственное существование. Глубины вашей сущности говорят вам мудрую вещь, которую вы часто пропускаете мимо ушей: *будьте независимыми от окружающих там, где только возможно, будьте самодостаточными.* Прислушайтесь, обратите внимание: не обязательно танцевать под чужие дудочки. Если внутри играет другая музыка, танцуйте свой танец; если никто не захочет с вами танцевать, танцуйте сами.

Я предлагаю вам освободиться от четырех видов социокультурной индоктринации². Мой опыт работы клиническим психологом показывает: это настоящая фабрика по производству неуверенных, зависимых и растерянных людей, которые сами себя боятся, которыми легко манипулировать. Вас, как и меня, и всех остальных людей, воспитывали так, чтобы мы не умели думать и действовать самостоятельно. Нас учили спрашивать разрешения даже перед тем, как

¹ Перевод В. Д. Култыгина.

² Индоктринация – передача фундаментальных положений доктрины или религиозного учения. (*Прим. ред.*)

сделать вдох, – все время обращаться за одобрением к какому-то авторитету. Все это можно исправить, противопоставив «противоусловие» каждому условию, тормозящему и ограничивающему вас. Это закон обучения в когнитивно-поведенческой психологии: если чему-то можно научиться, то можно и разучиться. Рассмотрим подробнее препятствия, которые мешают вам найти себя.

- *Первый способ подчинения сознания* – все факторы, затрудняющие самопознание. Мы в большей степени нацелены на то, что происходит снаружи, чем внутри, – и это усугубляет незнание самих себя. Нет культуры «интериоризации», погружения в себя и заботы о себе. В первом разделе книги, озаглавленном «Как вернуть себя: начните снова думать о себе», мы поговорим о самонаблюдении и о том, как противостоять попыткам захватить ваше «Я».

- *Второй способ подчинения сознания* заставляет нас слепо соблюдать установленные правила и подчиняться авторитетам, принимая их доводы (нравственные, экономические, образовательные, интеллектуальные, духовные) и восхваляя за то, что они «важные и незаметные». Нас всех учили так: «Не отвергай эти модели слишком яростно, они знают, как и что для тебя лучше». Но не забывайте, одно дело – поклонение, а другое – восхищение. Качественное восхищение – это не имитация, а личная, ваша собственная версия. Поклонение же – это подчинение. Одно дело, когда модель вдохновляет; совсем другое, когда подчиняет себе. Стоит такому прохиндею поселиться у вас в голове, и вы станете его рабом и будете по каждому пустяку бегать к нему за одобрением. Второй раздел книги «Не поклоняйтесь авторитетам и примерам для подражания: у людей нет “разных сортов”» говорит об ответственном неповиновении и о противодействии любым попыткам подчинить вашу личную ценность нездоровому и ограничивающему примеру для подражания.

- *Третий способ подчинения сознания* — это активное продвижение идеи, будто человек является частью однородной массы людей (стадо, масса, собрание, толпа, племя). Вам словно говорят: уберите свою личность обратно, спрячьте ее в карман, вот вам униформа, идите растворяться в толпу. Защищая уникальность, человек часто становится белой вороной. Когда вас заставляют слиться с остальными, теряется то, чем вы отличаетесь. В третьем разделе книги «Не нужно быть как все: как защитить и провозгласить свою уникальность» показано, как важно не допустить у себя появления ментальности масс и противостоять любым попыткам принизить, отрицать вашу идентичность или как-то на нее повлиять.

- *Четвертый способ подчинения сознания* – когда нам твердят, что важные общественные и личные перемены не нужны, поскольку бесполезны или опасны, и поощряют страх перед любыми переменами. Конформистов представляют образцовыми гражданами, а отказ от всего нового становится главной ценностью. Попав в эту обездвиживающую паутину, человек убивает в себе способность удивляться, становится машиной, уменьшается и уменьшается, пока, наконец, не соглашается «терпеть с комфортом» то, на что нельзя было соглашаться. Четвертый раздел книги «Не дайте заскоружлым конформистам подмять вас под себя: откройтесь новому и создайте себя» предлагает альтернативу конформизму, чтобы противостоять тем, кто сопротивляется переменам.

В каждом разделе и в каждом подразделе имеется тематический анализ, размышления о некоторых конкретных аспектах («Информация к размышлению»), упражнения и примеры. Они призваны помочь вам раскрыть индивидуальность и стать тем, кто вы есть на самом деле. Начинать можно с любой части книги, порядок чтения не влияет на усвоение информации.

Главная мысль, которая вела меня, пока я писал эти строки, происходит из основополагающего принципа: если я не могу сам полностью пользоваться своей внутренней свободой и управлять поведением, я перестану быть мыслящим существом. Я не буду ни знать, кто я такой, ни руководить собственными действиями и поступками. Во мне останется лишь робость

ягненка, порученного другим ягням. Что я предлагаю? *Сильное, беспечное, уникальное, ни перед кем не склоняющееся сознание.* И – парить, как птица.

Глава 1. Как вернуть свое «Я»: научитесь думать о себе

*Тот, кто смотрит вне себя, – спит; тот, кто начинает смотреть
внутрь себя, – просыпается.*

Карл Юнг

Скорее всего, вы забыли о самом себе – как люди, окружающие вас в очереди, в автобусе или в ресторане. Они не отрываясь смотрят в смартфоны, поглощая входящую информацию. Подключившись к гаджетам, они отключились от самих себя. Что может произойти, если забыть о себе? Ваша жизнь оказывается открытой всем ветрам, ведь некому завести ее мотор, некому взять в руки весло, чтобы противодействовать внешнему влиянию.

Ваше «Я» ослабло, потому что вы перестали его питать и поддерживать его деятельность. Говоря «Я», я имею в виду не эго, а подвижную и изменчивую когнитивную структуру, занимающуюся обработкой информации, а также классификацией и распределением приоритетов между запросами и потребностями, которые поступают в мозг.

Культура и общество не перестают напоминать, что «переживание о себе» – вещь опасная, от нее может развиться крайний нарциссизм. Нам твердят: если «заботиться о себе», «заниматься собой», можно стать радикальным индивидуалистом или диким эгоистом. Веками нас убеждали: правильное всего «отказаться от себя». Нас так долго учили, что мы от рождения грешны, всего недостойны, что мы отбросы вселенной. Все эти поучения неизбежно ведут к *презрению и незнанию самого себя*. Зачем познавать себя, если мы – грешны и в нас столько низкого? Какая у меня может быть самооценка, если я вынужден извиняться за то, что вообще живу?

В подавляющем большинстве школ и семей проповедуются такие ценности, как альтруизм, солидарность, уважение к ближнему, забота о других и отзывчивость. Это хорошие качества, но кто воспитает в нас ценности самопознания и самоуважения? Почему бы не ввести в школах обязательные уроки по заветам Сократа – например, «Познай себя – введение», «Познай себя – основной курс»? Если мы научим детей адекватно и сознательно думать о самих себе, это будет революцией в образовании (конечно, о прочих представителях человеческой расы и о планете тоже не следует забывать). Нельзя вырасти и стать хорошим человеком, если не знаешь, кто ты такой.

В западном обществе образование не предусматривает главной науки – той, которая воспитывает самосознание и развивает сознание. В учебных планах преобладают математика, физика, химия и экономика. Многие страны отказались от преподавания философии, считая искусство думать тратой времени.

У культуры есть много способов подчинить сознание и загнать его в свои рамки. Один из них заключается в том, что вы должны всегда быть заняты чем-то внешним, чтобы наблюдение за собой оказалось отодвинуто на второй план. Вам будто сообщают: «То, что тебя окружает, важнее, чем ты сам». Более того, вас не только списывают со счетов, поскольку вы якобы «менее ценны», но и убеждают, что все это нравственно оправданно. А потом передают управление в ваши руки: теперь вы сами себя обесценивайте. Это идеальная ловушка: сами того не осознавая, вы помогаете тем, кому невыгодна ваша самостоятельность. Поэтому вот к чему будем стремиться в первом разделе книги: *возьмите управление в свои руки, не позволяйте никому оторвать вас от себя самого, укрепите «Я», чтобы никто не смел думать за вас*.

Расфокусируйте взгляд, перестаньте смотреть наружу и посмотрите вглубь себя.

Необязательно медитировать (хотя это, несомненно, полезное дело): я предлагаю включить определенные психологические и эмоциональные факторы, которые помогут вернуть ваше «Я», чтобы оно работало так, как сами хотите. Например, включить психические струк-

туры, находившиеся у вас в «режиме ожидания»: самостоятельность, самооценку, доверие к себе, самоуправление, самореализацию, самодостаточность, самопринятие и множество прочих «само», которые в совокупности составляют картинку восприятия вами себя и активную защиту индивидуальности. Я предлагаю перенастроить взгляд и начать практиковать *безапелляционную любовь и здоровый интерес к самому себе*.

Если перекалибруете таким образом взгляд на себя, выйдя за рамки запрета «уделять слишком много внимания себе», внутри произойдет *психическая конверсия* — перемена, и результат останется с вами на всю жизнь. Вы совершили мирный психический переворот против социальных норм. Вы им больше не подчиняетесь.

Попробуйте понаблюдать за собой, исследуйте каждый закуток сознания и эмоций, вернитесь в истории из жизни, вспомните важные события, спросите себя, к чему стремитесь. Верните себе эти полузабытые мечты и лучшие фантазии – и я гарантирую: сама попытка подарит вам удивительные ощущения.

Что будет дальше? Вот лишь некоторые полезные результаты:

- Сможете самостоятельно принимать решения.
- Поверите в себя.
- Укрепится ваша самореализация.
- Научитесь не подчиняться тому, что покушается на ваше достоинство или не соответствует вашим принципам.
- Вы возьмете в свои руки контроль над собственной жизнью и станете хозяином самого себя.
- Сможете чаще принимать себя.
- Научитесь понимать свои страхи и печали и не убегать от них.
- Поймете, что солидарность – это необязательно отказ от себя («Я забочусь о тебе и о себе», «Я помогаю тебе и себе», «Я люблю тебя и себя»).
- Зауважаете себя еще больше.
- Повысится качество вашей жизни.
- Сможете получать здоровое удовольствие от одиночества.

Список можно продолжать долго. В итоге все сводится к основополагающему фактору – развитию человеческого потенциала, который означает *возможность стать тем, кем вы можете стать*. Пусть вашими поступками руководит ключевая мысль: «Я провозглашаю себя исследователем собственной жизни». Плавайте в собственном океане, и пусть никто не руководит вами извне.

Как обрести контроль над собой: упражнения и рекомендации

Начните общаться со своим «Я»: сбросьте ярмо общественного мнения

Практикуйте тишину: погрузитесь в нее, затеряйтесь в ней. Шумное одиночество, наполненное различными действиями, заражено обществом. Попробуйте побыть наедине с собой, почувствуйте разницу. Представьте, что на несколько минут ослепли, оглохли и онемели. Наденьте повязку на глаза, закройте уши берушами, завяжите рот платком. Ощутите, насколько вы изолированы от внешнего мира. Некоторые не выдерживают в таком состоянии и нескольких секунд: начинают бояться или чувствовать, что теряют контроль. Если это ваш случай, используйте просто повязку на глаза.

Когда органы чувств перестают получать информацию, сознание приходит в замешательство. Оно привыкло быть чем-то занятым. Ему не нравится вглядываться в себя – это вызывает неприятные ощущения, даже страх. Поэтому некоторые не хотят познавать себя: будет комфортнее оставить фокус внимания во внешнем мире. Но при этом человек глупеет...

Упражнение «Устанавливаем контакт»

Вы заблокировали рецепторы. Теперь пройдите по комнате, проведите пальцами по предметам, ощутите их текстуру и представьте формы – те, которые окружают вас каждый день и которые вы даже не замечали. Попробуйте не называть предметов. Просто прикасайтесь, пусть пальцы исследуют пространство. Откройте окно, вдохните воздух, сконцентрируйтесь на нем. Мы почти никогда не дышим сознательно – разве что во время медитации или в отпуске. Постарайтесь, чтобы тело просто дышало, почувствуйте это дыхание от ноздрей до легких. Вы ничего не видите, ничего не слышите, ничего не говорите – просто вдыхаете и выдыхаете. Может быть, вы раньше не знали, но в этом состоянии ваше «Я» испытывает блаженство, оно вместе с вами вспоминает, что вы живые. Вы в самом расцвете жизни. Это не магия, это жизненное пространство, по которому вы, вы целиком, вольготно перемещаетесь. Ничто не мешает, ничто не беспокоит. В этом ваша задача. Походите еще по комнате, исследуйте ее.

А теперь нюхайте, как полицейская ищейка. Чем пахнет ваше жилище? А одежда? А постель? Снимите одежду, проведите руками по телу, понюхайте себя, ничего не стесняясь. Как бы вы ни пахли, это ваш запах. Это конденсат вашей жизни. Не оценивайте, просто почувствуйте, узнавайте себя.

Вернитесь к окну и выньте беруши. Начните внимать звукам, которые идут издалека, которые идут с ближнего расстояния. Позвольте им вести вас. Определите их. И так несколько минут. Помните, как говорил исламский мистик Руми: «Настроившись, ухо превращается в глаз». Попробуйте выловить все звуки. Подойдите к зеркалу и снимите повязку. Посмотрите на себя. Только на глаза. Это ваши глаза. Будто вся вселенная в этот момент смотрит на себя саму. Осторожно прикоснитесь к лицу, проведите медленно рукой, не упустите ни единой детали. Скажите про себя: «Это – я». Пусть вам не будет никакого дела до того, нравитесь вы себе или нет. Это вы, это то, что у вас есть, то, чем вы ценны, то, чем вы дышите.

А теперь сядьте поудобнее и помедитируйте. В процессе повторите про себя несколько раз: «Это – я». Потом почитайте что-нибудь приятное. Отдыхайте. Теперь вы живете в месте,

которое существует лишь для вас, и никто в него не войдет. И вот вы начали мириться с одиночеством.

Поразмышляйте над этим диалогом:

- На каком языке говорит божество?
 - Здесь, на Земле? На санскрите, на каком же еще? Ты в этом сомневаешься?
 - Да. Я считаю, что настоящий язык вселенной и вечного – это тишина.
- Ученый захлопнул книгу и ушел в ярости.

Говорите с собой вслух и слушайте себя

Наши мысли – это, по сути, наш внутренний язык, понятный только нам. О важности внутреннего диалога давно никто не спорит. Теперь же я предлагаю вынести внутреннюю беседу наружу, сделать ее слышимой. Говорите с самим собой вслух. Будто надели наушники и говорите с собеседником по телефону, только телефон и наушники – часть вашего тела, а «собеседник» – вы сами. Конечно, подобные беседы нужно вести не всегда и не везде, а время от времени, когда чувствуете, что вам это нужно.

Это не шизофрения, а разговор между убеждениями, противоречиями, беседа с целью решить какую-то проблему, рассмотрев ее цельно.

Упражнение «Диалог двух стульев»

Чтобы сделать внутренний диалог наглядным, можно использовать два стула. Например, вам нужно принять решение, а вы не уверены, каким оно должно быть: конфликт парализовал вашу способность делать это. Предположим, сомнения вызваны расхождением между эмоциями и рассудком: «Я люблю этого человека, но знаю, что мы не пара». Или: «Мне предложили хорошую должность с высокой зарплатой, но мое призвание в другой сфере». Или: «Слова друга задели меня, и я думаю, не сказать ли ему об этом честно». Возьмите два стула, на один из них повесьте табличку с надписью «Эмоциональные аргументы» (например: «любовь», «призвание», «дружеские чувства»), на другую – с надписью «Рациональные аргументы» (например, «мы не пара», «хорошо платят», «нужно быть честным»). Вы «посадили» эмоции и рассудок на разные стулья. По ходу такого рассуждения вы будете пересаживаться со стула на стул в зависимости от того, какой аргумент использовали. Начните обсуждение. Если в диалоге вы проявляете эмоции, занимаете эмоциональную сторону, сядьте на «эмоциональный» стул. А когда аргументы станут рациональными, пересядьте на «рациональный». И так далее. Двойная игра «за обе команды», защита обеих точек зрения на один и тот же вопрос в сочетании с физическим перемещением сделают проблему заметнее и помогут разобраться. Вы увидите, что этот способ часто помогает найти наилучшее решение или показывает лакуны, недостающую информацию, которую нужно дополнить.

Разговаривать с собой можно и на менее проблемные темы. Например, когда встали утром, поприветствуйте себя: «Привет, доброе утро!» А перед выходом из дома пожелайте себе удачи: «Я собираюсь хорошо провести день, так что веди себя прилично». Можете разговаривать с собой, находясь за рулем.

Некоторые люди комментируют вслух свои действия, будто направляя их: «Пойду сделаю кофе... Чашку взял, турку поставил, воду налил, газ включил». Можно делать что угодно – главное, поддерживайте беседу с собой, выносите на свет свои мысли. (Только лучше не делайте этого в общественных местах, если нет при себе телефона, – есть риск, что за вами придут санитары.)

Общайтесь сами с собой. Развлекайтесь и получайте удовольствие. Достаньте свои мысли и посмотрите на них. Это поможет находиться в гармонии с сознанием. Сложнее попасть в заблуждение, когда большинство мыслей стали сознательными, а психика выложила карты на стол. Слушая себя в записи, легче заметить ошибку, нелепость рассуждений или даже искорку гениальности, которой вы раньше не замечали.

Эти упражнения помогут вам лучше понять себя, услышать свое сознание. Вы поймете, что вашему внутреннему миру есть что сказать и к нему бывает полезно прислушаться.

К этому методу есть противопоказание: если говорите с собой вслух, поскольку не можете выдержать тишину или боитесь ее, это не ваш метод. Если отсутствие звуков действительно так невыносимо, что приходится хотя бы бормотать, чтобы на фоне был какой-то шум, возможно, лучше обратиться за профессиональной помощью.

Информация к размышлению

О Пирроне, создателе стоицизма, рассказывают, что он продолжал говорить свои речи даже после того, как слушатели разошлись. Один человек, увидев Пиррона, говорящего в одиночестве, спросил, зачем он так делает. Пиррон ответил: «Я упражняюсь в мастерстве». Хотите стать как Пиррон? Если собеседник прерывает разговор на полуслове, не замолкайте и продолжайте говорить, не «глотаите» слова. Говорите с воздухом, со стеной, с небом или с полом – с тем, кто от вас не отвернется, кто будет слышать, даже если закрыть уши. С собой.

Поверьте в себя: вы гораздо лучше и способнее, чем вам внушали

Доверие к себе означает воспринимать себя как компетентного человека, верить в свою способность достигать поставленных целей и достигать их с достоинством и радостью. Принимать решения, основанные на доверии к себе, означает самодостаточность, глубокую убежденность в том, что вы сможете это сделать, что вы не «неуклюжий» или «необучаемый». Эти два слова вообще выкиньте на помойку. Им не место в вашем лексиконе.

Для людей, которые верят в себя, проблемы представляют некий конструктивный вызов. Они не сдаются, столкнувшись с первым же препятствием. Они рассуждают так: «Я способен на это», «Каждая трудность делает меня сильнее», «Трудности дают возможность научиться новому», «Я подойду к этой задаче со всей душой и очень сильно постараюсь», «Я приложу все силы, чтобы добиться своего». Чувства, которые эти люди испытывают, – безопасность и смелость. Если сторониться любого дела и ничего не пробовать из страха неудачи, вы иррационально подтверждаете представление о своей неспособности, которое становится самоисполняемым пророчеством: «Хорошо, что я за это не взялся, – все равно бы не смог». Этот фатализм подпитывает сам себя.

Информация к размышлению

Откуда вы знаете, что у вас не получится? Почему вы так думаете? Вы точно в этом уверены? Низкая самодостаточность может быть порождена тремя путями: а) вы пришли к мысли о негодности после нескольких ошибок или поражений; б) у вас слишком завышенные требования к себе и вы ставите

перед собой недостижимые цели; в) те, кто вас воспитывал, вложили в вас зерно неуверенности гиперопекой: «Не берись за это, это не для тебя». Так или иначе, если есть эти факторы, значит, стоп-кран дергаете вы сами. У большинства людей с низким уровнем доверия к себе получается преодолеть страх, несмотря на промывку мозгов.

Помните: лишь дураки думают, что никогда не совершают ошибок (от этого они только опаснее).

Ошибка – это не провал. Ошибка – это проигранное сражение, провал – проигранная война. Одна пациентка говорила: «У меня полный провал на личном фронте. Я три раза разводилась. Может, мне не суждено иметь партнера». Я ответил: «Вы допустили ошибку во время отношений или при выборе партнера. Но это не “провал”, поскольку любовь – это нечто большее. Попробовать никогда не поздно». Затем я рассказал ей историю о коте, который, однажды сев на зажженную конфорку и спалив себе хвост, решил больше никогда никуда не садиться. Если чрезмерно обобщать ошибку, начинается абсурд.

Восстаньте против идеи о своей бесполезности. Да, восстаньте. Не принимайте ее, выбросьте из головы, будто это заразный вирус. Если хотите управлять своими действиями, нужно не только доверие к себе, но и безусловное принятие себя. Вы бы перестали любить сына за то, что он не приносит хороших отметок, не является лучшим игроком в школьной спортивной команде или «не делает успехов»? А что такое успех? Слава, богатство, социальный рост, власть, имущество? Для меня успех – это получать удовольствие от того, что делаешь, и как можно чаще испытывать чувство внутреннего покоя. Иными словами, настоящий триумф – внутри вас. *Когда у вас что-то получается, радость рождается сразу, ведь удовольствие зависит не только от результата, но и от самого процесса.*

Эта идея хорошо показана в одном вирусном видео, которое называется «Тайский ролик про добро». Посмотрите его и запомните основной посыл: *когда вам нравится быть собой, когда вам не нужны все культурные блага, для получения радости от жизни нужно очень немного.* Я знаю таких людей – и они действуют без киносьемок и фоновой музыки.

Чрезмерное стремление победить порой оборачивается против нас, заставляя потерпеть поражение и потерять веру в себя. Например, чем больше вы хотите сдать экзамен, чем больше думаете, что от этой оценки зависит ваша жизнь, тем меньше шансов его сдать. Не расслабляйтесь: тоже не поможет. А вот и решение – скажите себе: «Я хочу сдать этот экзамен, не скрою, но мое душевное спокойствие важнее. Я больше, чем какая-то оценка». Тревога снизится, а когнитивные способности вырастут.

Четыре рекомендации по укреплению доверия к себе

1. Начинайте новый день не с фразы «поскорей бы он закончился», а с пожелания себе роста: «Если реальная жизнь тяжела, я укреплю свое “Я”, оно станет сильнее, и мне будет легче преодолевать ограничения, которыми сам себя связал». Вы не беспомощный винтик, как бы вас в этом ни убеждали с детства. С этого момента вы сами пишете свою историю. И не верьте тем, кто пытается вас разубедить. Не слушайте их, возьмите власть над собой в собственные руки. Вы оцениваете себя, а не кто-то другой. Скажите себе: «Никто не знает меня лучше, чем я». Если кому-то не нравится, пусть обходят вас стороной. И перестаньте общаться с теми, кто в вас не верит! Еще Эрих Фромм сказал: «Никакая реальная свобода невозможна без свободы потерпеть неудачу».

2. Пересмотрите цели. На вас навесили ярлык «простого винтика» – может, даже это сделали вы сами. А если слишком жестко относитесь к себе, мысль о собственной некомпетентности может усугубиться. Если это ваш случай, попробуйте быть к себе менее требова-

тельным и строгим. Чрезмерные амбиции негативно влияют на достижение результата – он становится попросту недостижимым. Это правило работает и в обратную сторону: если ставите перед собой слишком скромные цели, вы никогда не узнаете, на что по-настоящему способны. Решение одно: *разумные цели и здоровые устремления, ведущие к развитию, но не разрушающие личность*. Забудьте о неуверенности. Делайте каждый день усилие, увеличивайте его с каждым днем, и в какой-то момент отрастите мышцу веры в себя и доверия. И тогда можно будет сорвать ярлык «простого винтика», сжечь и растоптать. Когда будет казаться, что сил больше нет, вспомните это изречение Альбера Камю: «В разгар зимы я нахожу в себе неукротимое лето».

3. Постарайтесь сразу избавляться от автоматических негативных мыслей о своих способностях: «У меня не получится», «Я к этому не годен», «Я никогда этому не научусь». Не позволяйте им захламлять внутреннее пространство. Избавьтесь от них, и тогда сможете сказать себе: «Я не буду бежать от трудностей, я смело пойду вперед». Настоящее саморазочарование – это не когда вы не достигаете цели, а когда *не прилагаете никаких усилий, чтобы ее достичь*.

4. Не заикливайтесь на плохом. Память может сыграть с человеком злую шутку, если хранить в ней только плохие воспоминания. Подобная заикленность на негативе лишь укрепляет ложную веру, что вы никуда не годитесь. В памяти должны быть и хорошие, и плохие воспоминания. Хорошие, чтобы любить себя и получать удовольствие от жизни, а плохие – чтобы работать над собой, а не оплакивать потерянные возможности.

Конструктивная мысль для поднятия настроения, когда вам не удалось достичь результата

Вы – активный процесс, поскольку сама жизнь – это активный процесс. Поэтому и ваше поведение – не законченный факт, не статичная вещь без прошлого и будущего. Мы беспрестанно чему-то учимся. Буддисты учат о непостоянстве всего – и ваши ошибки тоже не навсегда: если ошиблись, дайте себе шанс не ошибиться потом.

Упражнение «Пока что»

Читайте этот текст по утрам и по вечерам. В процессе глубоко дышите, чтобы лучше усвоить информацию.

Как взять контроль над собой в собственные руки, если сам в себя не веришь? В самой глубине вашей сущности живет опытный боец, готовый совершать подвиги, преодолевать препятствия, жить с достоинством. Зачем держать его взаперти? Не ждите у моря погоды – сами придумайте для него испытания! Создавайте окружение, бросайте вызов трудностям.

Для управления собственной жизнью нужно быть уверенным, что вы сделаете для решения проблемы все что можете. Вам нужна лишь воля, желание довести дело до конца и восстать против представления о себе как о «винтике». Еще раз: *не слушайте тех, кто научил вас не верить в себя*, – восстаньте против них, любите себя безо всяких условий. Трудно? Конечно! Все ценное дается не без труда. С этим ничего не поделаешь.

А если что-то не получилось, не спешите говорить: «Я не смог». Это не конец; лучше скажите: «Пока не получилось». Произносите их в каждой подобной ситуации. Да, это лишь «пока». Неудача – это не всегда конец. «Это тренировка, учебный курс, это еще не конец, еще есть куда стремиться». Вас ждут многие битвы. Сколько раз я наблюдал такие ситуации на консультациях!

Человеку иногда достаточно одного движения, одного проблеска смелости – и вот он уже сам хозяин своей жизни.

Как принять себя: калибровка «Я»

Внутри сознания ведут неустанную борьбу два военачальника: «истинное Я» (реальный вы) и «идеальное Я» (кем хотите быть). Чем больше расхождения между «истинным Я» и «идеальным Я», тем больше неуверенности и подверженности внешнему давлению и иррациональному подчинению. Если я чувствую себя маленькой букашкой, то, скорее всего, готов слушаться «старших», «более развитых» людей. Конечно, «идеальное Я» появляется как результат обучения, а стоит оно на трех больших китах: «Чем *больше* у тебя есть, чем *больше* ты доби- ваешься, тем *больше* ты стоишь».

Как эффективно с этим работать? Уменьшить расхождения между «Я»: *укрепить «истинное Я» и убедиться, что «идеальное Я» не витает в облаках, а реалистично смотрит на мир.* В противном случае круглосуточная фрустрация обеспечена. Например, если вам за шестьдесят, а вы мечтаете о Нобелевской премии по литературе, не написав за всю жизнь ни одной книги, оптимизм будет иррационален. Здесь можно посоветовать откалибровать «идеальное Я»: оттачивать авторский стиль, издавать произведения, выигрывать премии. «Идеальное Я» – вещь полезная, оно помогает добиваться исполнения желаний, но нужно стоять ногами на земле. Я знаю множество людей, которые отказываются пересматривать цели, мотивируя позицию старым аргументом: «Если очень захотеть, можно в космос полететь». Но это не так: мечта и иллюзия – разные вещи. *Первая – это сознание, которое взлетает и приземляется, а вторая – это сознание, которое взлетает и разбивается.* Стремитесь туда, куда ведут желания, однако будьте реалистом – тогда падать не так больно.

Некоторые авторы говорят о еще одной разновидности внутренней борьбы – между «истинным Я» и «подчиненным Я». Этот конфликт связан с разницей между тем, кто мы есть на самом деле, и тем, кого хотят видеть окружающие. Обычно хотят видеть соответствие правилам и нормам, которые навязывает общество, хотя они часто абсурдны и несправедливы. При значительном расхождении между этими «Я» возникает чувство вины, собственной неадекватности, человек начинает ощущать себя паршивой овцой, балансирующей на грани непристойности и общественного осуждения.

«Подчиненное Я» – разновидность суперэго, когнитивного тирана, который пристально наблюдает за вами, не позволяя выходить за рамки общепринятых норм. Этому чрезмерному самоконтролю учат родители, когда нам три-четыре года. Иными словами, на время подчинения суперэго человек будто остается в трехлетнем или четырехлетнем возрасте. На страницах этой книги вы увидите, как контролировать «подчиненное Я» и не позволить ему подавить себя.

Информация к размышлению

Нам часто напоминают о вреде одностороннего самопринятия, когда мы превозносим свои достоинства и забываем о недостатках. Это правильное напоминание: если об этом забыть, есть риск развить ложное представление о собственном величии. Не менее контрпродуктивна и противоположная крайность, когда человек сосредоточивается на негативе и забывает о позитиве, – это прямой путь к депрессии. Об этом редко говорят: нас учили, что гордыня – это грех. Спартанская философия еще жива во многих обществах. На мой взгляд, преувеличенно положительное отношение к самому себе может быть хорошим паллиативным средством в случае, когда кто-то ранит или разрывает вашу самооценку. Примите себя целиком. Попробуйте собрать все хорошее, что в вас есть, взять его в руки и ухватиться за этот

спасательный круг. Ничего страшного не случится, если время от времени, особенно когда со всех сторон сыпятся удары, вы будете совершать такой «милый грех», купаясь в океане самодостаточности. Я использую это слово как синоним понятия из греческой философии, касающегося «самоуправления» и «жизни без хозяина, самостоятельного и самодостаточного существования». Если не напоминать себе о своих положительных качествах, они в конце концов забудутся: вы привыкнете переносить их на второй план. Одно дело скромность, а другое – ложная скромность. Мудрец скромнен не потому, что забыл о собственных достоинствах: он прекрасно о них знает, просто не хвастается. Иными словами, гордец – это не тот, кто осознает свои хорошие качества, а тот, кто ими бахвалится.

Здоровая самооценка также требует двух факторов, которые делают человека человеком. О первом говорят буддисты, он называется «*самосочувствие*». Это не жалость к себе, а забота о себе, хорошее, уважительное отношение. Точно так же, как мы испытываем сочувствие (разделяем боль) и эмпатию (ставим себя на место другого человека, чтобы понять, что он чувствует) в отношении ближних, мы можем поступать и в отношении себя. Второй фактор продиктован гуманизмом и описан в позитивной психологии – мы называем его *самопрощением*. Здесь и объяснять нечего: с какой стати мы должны прощать всех вокруг, но не можем простить себя?

Ведите дневник значимого повседневного опыта, чтобы взглянуть на себя со стороны

Писать о своей жизни – отличный способ стать ближе к собственному «Я» и сохранить его активность. Здесь нет ни внешней, ни внутренней цензуры – это авторское издание для одного-единственного читателя.

Пусть в вашем дневнике останутся моменты, эмоции, мечты, события, боль, радость и вообще все, что показалось важным. Иными словами, жизнь, по которой вы идете, которую проживаете. Я уже сказал: наша жизнь часто бывает механической. Дневник – это способ прожить каждый день сознательно. Он напомнит, как вы отреагировали на определенные ситуации, как поступили, о чем думали, что чувствовали. Он поможет собрать мысли, взглянуть на себя со стороны. Читая его, вы каждый раз будете делать удивительное открытие: вы написали самому себе.

Можно просто писать обо всем, что кажется достойным упоминания. А есть более технический, психологический способ записи: перечислять факты, мысли, эмоции и делать выводы. Так часто делают, когда какая-то ситуация особенно зацепила и хочется в ней разобраться.

Со всеми нами происходят приятные и неприятные, удобные и неудобные события. Даже если мы их помним, то не можем систематизировать информацию. А дневник поможет лучше узнать самого себя.

Упражнение «Поведение – мысли – эмоции»

После того как с вами произошло что-то, что вы считаете важным и достойным упоминания в дневнике, запишите, с чего оно началось, что вы сделали, о чем думали, что чувствовали и что произошло потом. Например, вот так:

Что случилось? Подруга сказала, что я накрасилась как шлюха.

Что я подумала? Я дура. Зачем я так себя ругаю? Я с каждым днем чувствую себя все большей уродиной.

Что я чувствовала? Тревогу, стыд, сдерживаемый гнев.

***Как я поступила? Я встала как вкопанная, а потом сказала: «Ты так думаешь?».
Что произошло потом? Я сменила тему, и мы пошли дальше будто ничего и не было.***

Сопоставляя таким образом различные события, вы постепенно обнаружите определенные закономерности в своем поведении. Если бы ситуация из примера повторилась несколько раз, женщина, автор дневника, обнаружила или осознала бы, что сильно зависит от мнения окружающих, что у нее проблемы с самооценкой, что она боится активно реагировать на ситуацию и поэтому избегает споров. Попробуйте обращать внимание на ситуации, которые считаете важными, и увидите, как развивается цепочка событий и реакций: триггер – мысль – эмоция – поведение. Подобные записи – как умное увеличительное стекло.

Превратите свою жизнь в роман о становлении собственного «Я».

Откройте глаза, посмотрите на самого себя. Оцените, дайте конструктивную критику, проследите за собственным происхождением, исследуйте себя изнутри и снаружи. Не шатайтесь по миру, станьте своим хозяином, чаще бывайте с собой.

Замедлитесь и посмотрите на себя

Попробуйте сбавить обороты. Выберите день, когда не будете крутиться как белка в колесе, позвольте себе весь день проваляться в постели, станьте тяжелым, ленивым. Тогда ваш психический «компьютер» перестанет шуметь и вы сможете сконцентрироваться на эмоциях и стимулах.

Принимая ванну или душ, не торопитесь, следите за каждой каплей, ощутите, как вода прикасается к коже, дегустируйте ее, как любимое пирожное.

То же и с сексом. Исследуйте каждую пору партнера, позвольте ему исследовать вас вдоль и поперек. Не позволяйте грубому возбуждению взять верх над ситуацией – пусть Эрос движется в вашем ритме, а не наоборот (Эрос любит командовать). Не стремитесь сломя голову к финалу, задержитесь, прочувствуйте удовольствие полностью. Дайте каждому вкусовому сосочку насладиться любимым человеком, чтобы каждый поцелуй растягивал время, как нежный крем. Помните: как пирожное.

Во время еды не торопитесь. Ешьте со вкусом, как праздный сибарит. Ощутите пищу во рту, пережевывайте нежно, почувствуйте, как она распадается, как организм принимает ее. Вино и другие напитки не лейте в себя, как в бездонную бочку; пейте со вкусом, дегустируйте, как изысканный сомелье, – даже если совершенно не разбираетесь в напитках. Будьте полны внимания к каждому кусочку, к каждому глоточку.

Пусть музыка будет не просто фоновым шумом. Оседлайте каждую ноту, как серфер волну, проникнитесь ей, пусть она звучит в теле, в сердце, будто вы живой барабан. И когда песня закончится, вы сможете сказать: «Это моя песня, она пронизала меня, перевернула, очаровала».

Выражайте благодарность за такие моменты «медленной съемки». За что благодарить? За возможность наслаждаться каждым моментом, возможность наполнить вас счастьем. Неспешность позволяет сконцентрироваться на внутренних переживаниях, поскольку в такие моменты больше внимания уделяется себе. При каждом приближении открываешь что-то новое. Сознание просыпается и видит удивительные вещи. Научитесь убивать время, пусть оно распадается на ваших глазах. Смело занимайтесь творческим ничегонеделанием.

Упражнение «Я рисую медленность»

Сходите на прогулку. Пусть она будет неспешной. Смотрите на что захотите, теряйте время, тратьте время. Не берите ни телефон, ни часы. Пусть вам будет безразлично, который

час и во сколько вернетесь домой. Не спешите. Вас не волнует бешеное движение людей, снующих туда-сюда и даже не останавливающихся, чтобы посмотреть на небо. Если попали в очередь, стойте спокойно, вам некуда торопиться. Сколько раз вы ругались за место в очереди, сколько раз пытались привлечь внимание насмешливого продавца! На этот раз победа за вами: ВАМ ВСЕ РАВНО. Когда рассматриваете витрину магазина, когда примеряете обувь, когда льет дождь, пусть ваши движения будут только вашими, не позволяйте скорости ради скорости – ценности, которая с детства отпечатана в сознании, – управлять собой. Сегодня неважно, во сколько вы вернетесь: у вашего пути нет цели. Ушел из-под носа автобус – придет другой. А вам все равно. Вскоре вы увидите, что ваша флегматичность раздражает окружающих. Может, и им не нужно так торопиться? Зачем? «На всякий случай», ведь жизнь коротка, времени на все не хватит, и поэтому нужно экономить каждую минуту. Вот какие чудеса: в гиперактивном мире, где всем вокруг правят скорость и срочность, вы внаглую убираете ногу с педали газа. Мурашки по коже. Вы – повелитель своей скорости! Так, подобно художнику, который рисует кистью на холсте, вы рисуете своими плавными движениями картину под названием «Медленность». В блаженной лени вы становитесь ближе к себе и можете наблюдать свое «Я» в движении.

Найдите свое место в личной истории и включите автобиографическую память: вы не знаете, кто вы и откуда

«Я» – конструкция подвижная, нестабильная и переменчивая. Ее формирует ряд факторов – факты и опыт прошлого, *ваши отношения с собой, с окружающими людьми и с миром*. Познать себя – это не только знать, что вы чувствуете и думаете в конкретный момент, но и понимать, что с вами происходит, осознавать собственное существование. То есть понимать, как вы росли.

Все (ну, почти все) имеют автобиографическую память, память о своей жизни и о жизни членов семьи и близких людей. Она хранит события, опыт и эмоции, которые нам не всегда понятны. Важно определить эту биографию, осознать ее, – иными словами, *найти свое место в собственной истории*. Для этого нужны по крайней мере две вещи: знать как можно больше о предках и уметь хоть иногда восстановить самые значительные этапы жизни. Итогом станет расширенное самопознание. Вот некоторые из самых важных вопросов:

- Кем были ваши дедушки и бабушки? Как видели мир, где работали, какие были между ними отношения, о чем мечтали, какие у них были сильные и слабые стороны, из-за чего они переживали, какими были родителями, чему учились, как познакомились?
- Что вы знаете о своих прадедах и прабабушках? Представляете ли вы свое генеалогическое древо?
- Фотоальбом – очень хорошее подспорье. На каждом снимке запечатлены моменты из жизни и люди – знакомые и незнакомые. Могут попасться и совсем старые фотографии.
- Очень хорошо поговорить с самыми старшими, попросить поделиться воспоминаниями, узнать историю семьи, семейные байки и мифы – ведь в каждом мифе есть доля правды. Исследуйте, любопытствуйте, будьте как археолог.
- Кто он, ваш отец? Какая на самом деле ваша мать? Задайте себе о них те же вопросы, что и о дедушках и бабушках. Вы хорошо их знаете? А если нет, вы пробовали встать на их место, понять их проблемы и переживания? Вы знаете, что они любят, а что нет?
- Наконец, кто вы? Поройтесь в самых ранних воспоминаниях. Вспомните, как росли, какие были отношения с друзьями и родственниками. Вам было больно? Вы держите зло на родных? Гордитесь своей фамилией? Ощущаете себя частью рода? Вспомните детство, подростковый возраст, школу, найдите фотографии товарищей и учителей. Помните ли началь-

ную школу? А среднюю? А университет? А первую работу? Помните первую любовь и другие сердечные привязанности – безответные, взаимные? Вспомните первый сексуальный опыт, взгляните на него с позиции нынешнего опыта.

• Вспомните свадьбы, дни рождения, похороны, рождения, при которых присутствовали. Боль, радость, безразличие.

Запишите все значительные моменты, которые остались в вашей памяти. Расставьте их по порядку и переживите заново. Если хотите, можете остаться в текущем моменте, только не забывайте: вы – продукт личной эволюции и эволюции вида: *вы – история, которая движется в настоящем.*

Взгляните на это так: вы и я находимся здесь и сейчас, мы – это мы, но не потому что такие появились, а потому что так хотели предки. Все то, что они делали – все их труды, борьба за жизнь, – привело к тому, что вы и я сегодня, здесь, сейчас – живем.

Мы – верхушка айсберга великой эпопеи, в которой каждый из предков старался как мог.

Для понимания собственной истории всегда нужно принять наследие и быть за него благодарным, не впадая в фанатизм и заскорузлый традиционализм. Как я могу забыть, откуда пришел и как начинал свой путь в этом мире?

Кинематографическое упражнение

В фильме «Амистад» (1997) Стивен Спилберг рассказывает реальную историю, случившуюся в 1839 году. На испанском корабле, следующем на Кубу, рабы из Сьерра-Леоне подняли мятеж, и корабль причалил к североамериканскому берегу. Власти Соединенных Штатов схватили мятежников и посадили в тюрьму, а сами устроили судебный процесс, чтобы определить, считать их рабами или свободными людьми, которые имеют право вернуться домой, в Африку. В один момент фильма экс-президент США Джон Квинси Адамс (Энтони Хопкинс), защитник арестованных, говорит их лидеру, Сенгбе Пье (гениально сыгранному Джимоном Хонсу):

– Нас ждет тяжелая борьба.

– Мы не одни, – отвечает Пье.

– Конечно, – неохотно соглашается Квинси Адамс, – на нашей стороне правда и нравственность...

– Я имею в виду своих предков, – торжественно парирует Пье. – Я обращусь к прошлому, к самому началу времен, я попрошу предков прийти к нам на помощь в день суда. Я дотянусь до них и вберу в себя их силу. Они не смогут отказать, ведь теперь я – единственная причина их существования.

Экс-президент был поражен этими словами. Рекомендую посмотреть фильм и сделать выводы о своем прошлом, о корнях и о культуре.

Личный опыт. Большинство африканских народов верят, что в сложных ситуациях можно обратиться за помощью к предкам, ведь они всегда рядом. Я и сам иногда в тяжелых жизненных ситуациях говорю себе, что мой провал будет означать неудачу моих предков. Это дает энергию и силы идти вперед.

Не зарывайте свои таланты в землю: самореализация – не предмет торга

Самореализация – жизненно важная потребность человека развивать свой потенциал, гордиться этим и чувствовать себя счастливым. Когда естественные таланты развиваются, человек радуется, поскольку теперь главное то, что интересно. И это не учеба или работа в

рамках культуры успеха и власти, а тот основополагающий интерес, который позволяет упорно заниматься любимым делом.

При самореализации удовольствие приносит сама задача. Внимательно прочтите помещенный ниже восточный рассказ.

Лучник

Когда лучник стреляет просто так, ради удовольствия, он вкладывает в это дело только свое умение. Когда стреляет, чтобы выиграть бронзовый жетон, то к умению прибавляется немного переживаний. А когда стреляет, чтобы выиграть золотую медаль, награда затуманивает его разум и он теряет половину мастерства, поскольку видит уже не одну, а две цели.

Главное – натянуть тетиву, склонить голову, отвести руку, увидеть острие стрелы и плавно отпустить ее. Тогда вероятность попадания в цель значительно возрастает, ведь вы погружаетесь в процесс.

Самореализуясь, вы сами становитесь процессом. Мотивирует не результат: цель в вас самих. В психологии это называется *внутренней мотивацией*.

Как понять, что талант естественный? Подумайте, какую деятельность считаете своим призванием, и ответьте на следующие четыре вопроса «да» или «нет». Тщательно обдумайте ответы.

- Обучение этому делу дается вам легко?
- Когда занимаетесь этим делом, чувствуете внимание людей?
- Вы готовы платить за то, чтобы заниматься этим делом?
- Если не завершите это дело, то будете чувствовать, что вам чего-то не хватает?

Если дали положительный ответ на все эти вопросы, очень вероятно, у вас есть мотивация к самореализации.

Рассмотрим случай.

Один молодой пациент хотел стать поэтом и изучать литературу, но семья была против. Три поколения его семьи изучали право. Братья и сестра сделали блестящую адвокатскую карьеру. У моего пациента развилась депрессия, которую постоянно подпитывал нерешаемый, как ему казалось, внутренний конфликт между тем, что «нужно», и тем, что «хочется». Окружение подталкивало его в одну сторону, а личность склонялась в другую. Тогда я решил поговорить с его отцом, поскольку именно за ним оставалось последнее слово. Ниже воспроизвожу фрагмент бе-седы:

Терапевт (Т): Почему вам не нравится желание сына поступать на филологию? На мой взгляд, поэзия – это его страсть.

Пациент (П): *(Вздыхает.)* Доктор, я вам честно скажу... Поэт! У меня два возражения. Во-первых, есть семейная традиция, которую нужно соблюдать. Нарушать ее я не намерен. Во-вторых, есть практический момент: он же с голоду помрет со своими стихами!

Т: Он видит себя большим поэтом. Я читал его работы, мне понравилось. Хотя, конечно, нельзя загадывать. Выбор профессии всегда сопряжен с риском. Когда я отчислился с инженерного факультета и пошел на психологию, родные перестали со мной разговаривать. Отец сказал мне то же самое, что только что вы: «Ты с голоду помрешь с этой профессией». Тем не менее, как видите, я своей профессией доволен.

П: Я рад за вас, но это не тот случай...

Т: Можно задать вам вопрос?

П: Конечно.

Т: Что для вас значит счастье?

П: (*Смеется.*) Это вопрос философский, на него тяжело ответить.

Т: Попробуйте. Иногда интересно подумать о том, о чем мы редко думаем.

П: (*Понуднее устраивается в кресле.*) Ну, я считаю себя счастливым человеком. У меня есть семья, профессия, любимая женщина, я достиг успеха в своей деятельности...

Т: Вам нравится ваша профессия?

П: Конечно! Если бы не нравилась, я бы ей не занимался. Это очень важная часть моей жизни... (*Резко замолкает и смотрит на меня.*)

Т: Видите? Вы сказали несколько вещей, которые хорошо бы применить к вашему сыну. Вы сказали, что профессия – важный ингредиент счастья и жизни. А когда я спросил, нравится ли вам ваша профессия, вы ответили: «Конечно! Если бы не нравилась, я бы ей не занимался».

П: Хорошо, я...

Т: Ваш сын не сможет послушаться вас. Это, к слову, не добродетель. Послушание не всегда ценность и не всегда является адаптационной стратегией. Если не дадите ему благословения, он поступит на юридический факультет и будет мучиться, ведь его призвание – филология. Что лучше – иметь обеспеченную жизнь и нелюбимую работу или быть небогатым и делать то, что по-настоящему нравится? Позвольте ему заниматься чем-нибудь другим, кроме права. Высшее счастье – видеть сына счастливым, и высшее горе – видеть его несчастным.

Отец семейства собрал семейный совет, и два сеанса спустя, ко всеобщему изумлению, дал согласие. Старший брат удивлялся, зачем моему пациенту эта «плебейская» профессия. Сейчас у меня в руках одна из его книг. Имя пациента я не разглашаю: профессиональная тайна. Вывод: *боритесь за то, кем хотите быть, даже если это не по вкусу окружающим.*

Внутренний командный пункт: «Я решаю за себя сам»

Я беру в свои руки контроль над собственной жизнью. Вам много раз твердили, что на вас как на личность влияют «неподвластные» вам внешние факторы, но никто не объяснил, что в вас есть настоящая сила и власть. Эта сила в психологии называется самоуправлением, или личным самоопределением, – способностью самостоятельно решать касающиеся себя вопросы, – и она есть у каждого. Как еще две тысячи лет назад говорил Эпиктет и как сегодня утверждает когнитивная терапия: «Важно не то, что именно с вами происходит, а то, как вы относитесь к происходящему».

Важны не проблемы, а то, что вы о них думаете, – именно то, как вы воспринимаете информацию, определяет, будете вы слабым или сильным.

Вот как найти свой контрольный пункт:

- Если вы в значительной степени понимаете, что контролируете то, что происходит или может произойти в вашей жизни, можете сказать: «Я управляю своим поведением и направляю его». *Контрольный пункт находится внутри вас.* Вы сам себе хозяин, вы контролируете свои мысли, поступки и чувства, боретесь за цели, так как лишь от вас зависит, достигнете вы их или нет. Ваш девиз: «Я сам придаю форму своей жизни»;

- И напротив, если кажется, что все происходящее вызвано внешними факторами, с которыми не получается ничего поделать, вы говорите себе: «Зачем мне напрягаться, делать что-то, если от меня и так ничего не зависит?» *Контрольный пункт находится снаружи.* Вы отказываетесь от себя и передаете управление мыслями, поступками и чувствами внешним силам, которые якобы имеют над вами власть (например: вселенная, судьба, звезды, общество, конкретные люди, организации, прошлое). Вы не идете за мечтами и находитесь на грани пессимистического фатализма. Вы не заботитесь о себе, готовы к самым жестоким унижениям, видите себя нулем без палочки. У вас нет девиза, ведь вы считаете: «Я не управляю своей жизнью, ей

управляют извне». Потерпев неудачу, говорите: не повезло, звезды не сошлись, при этом не анализируя собственные ошибки и прячась от проблемы.

Конечно, все на свете не проконтролируешь. Вы не остановите землетрясения, не запретите дождю идти. Однако ваша настоящая «решающая власть» заключается в том, как вы ведете себя в отношении этих форс-мажоров. Когда начинается ливень, вы вольны раскрыть зонтик, спрятаться под навесом или в здании, остаться в помещении или промокнуть. Вы – хозяин своих решений в рамках личных способностей. Поступите ли вы верно или допустите ошибку – *вам решать*.

Повторим: когда что-то идет не по-вашему, вы сами выбираете, как с этим быть: принять худший из возможных вариантов развития событий, контролировать эмоции, игнорировать успех, быть реалистом, возмущаться, горько плакать и так далее.

Представьте парусную лодку, что плывет посреди океана, влекомая течениями и ветрами. Она плывет туда, куда велит погода, у нее нет направления. Что же нужно этой лодке, чтобы самой определять, куда плыть? Внутренний мотор. Сила, превосходящая силу ветров. Вы – такая лодка, и у вас есть мощный внутренний мотор: разум. Нужно просто завести его. А если заглох или завести его по какой-то причине не получается, можно поставить паруса и поступить так, как говорил пропавший актер Джеймс Дин: «Я не в силах изменить направление ветра, но могу повернуть паруса, чтобы всегда достичь заданной цели». Не дайте течению унести за собой.

Информация к размышлению

Прочтите эту врезку, если когда-нибудь отклонялись от цели по внешним причинам.

Приведу пример из моей жизни. Когда родилась моя старшая дочь, педиатр рекомендовал нам внимательно следить за цветом кожи малышки, поскольку она имела желтоватый оттенок. Для контроля нужно было нажать пальцем на нос или на ступню, а потом убрать палец и посмотреть, пожелтело место или нет. Я то и дело повторял эти манипуляции – мой отец даже говорил, что из-за этого у него такая курносая внучка. Так или иначе, со временем я заметил, что у дочери кожа в этих местах становилась золотисто-апельсинового цвета. Вот только никто, кроме меня, этого не замечал. Родственники жены списывали мое беспокойство на нервы и уговаривали радоваться отцовству. Их было человек с тридцать, а еще многочисленные друзья и подруги, неустанно уговаривавшие меня не паниковать. Через два дня у тети моей жены был день рождения. Малышка, конечно, стала центром внимания, а мне запретили поднимать тему ее здоровья, чтобы не беспокоить кормящую мать. (В третьем разделе увидим, что зачастую давление группы заставляет нас следовать за общим мнением и терять самоуправление.) Никто больше не хотел видеть то, что видел я. Из-за этого я даже начал сомневаться, а вижу ли то, что вижу. Тем не менее ранним утром следующего дня, пока все спали, я не выдержал, позвонил врачу и сказал, что мне кажется, будто девочка желтеет. Врач велел немедленно ехать в больницу. Я сел в машину, положил спеленатого младенца между ног и медленно-медленно поехал. По дороге я понял, что позволил окружающим, и жене в том числе, сбить меня с толку. Я со всей ясностью осознал, что должен стоять на своем и действовать соответствующим образом, ведь дело

касалось жизни моей дочери. А очевидные соображения растворились под давлением окружающих, силой их внешнего контроля надо мной. Я понял, что на какое-то время перестал быть хозяином своих поступков. Анализ показал: у девочки зашкаливает билирубин из-за конфликта по группе крови – требуется обменное переливание крови со всеми вытекающими рисками. К счастью, процедура прошла успешно. Люди, которые отрицали реальность, были ветром, направлявшим меня туда, куда я не хотел плыть. К счастью, внутренний мотор отреагировал вовремя, хотя и немного заедал. Конечно, у них были благие намерения; тем не менее никто не признал свою ошибку.

Вывод: все мы испытываем давление внешних сил, перед которыми бессильны или почти бессильны; также у нас есть и внутренние силы, и *никто не может их у нас отнять*. В идеале хорошо уметь различать их и следить, чтобы чаша весов не склонялась слишком сильно ни в сторону внешнего, ни в сторону внутреннего. Нет самоучителя «внутренне-внешнего равновесия». Различать их придется методом проб и ошибок, а помощником будет афоризм Эпиктета в моей расширенной версии (здесь смысл важнее точности):

Когда что-то находится под вашим контролем и представляет для вас ценность, боритесь за это – если потребуется, насмерть. Но если это полностью выходит из-под вашего контроля, отпустите: будьте реалистом и не давайте разуму потеряться в невозможном, истощиться или заболеть.

Помогайте другим, не разрушая себя: случай для размышления

Быть может, слова, приведенные ниже, не звучат в унисон с традиционными поучениями о необходимости заботиться в первую очередь о других, а потом уже о себе. Но так или иначе *другие не важнее вас, и не нужно тратить все когнитивные ресурсы на их удовлетворение и исполнение их желаний*.

Солидарность – да, но без саморазрушения. Забота о ближних – конечно, но без самозабвения. Будьте существом не только социальным, но и личным: жить в обществе нужно, не забывая о собственной уникальности. Вам скажут, что это неправильно, что ваши интересы всегда должны находиться на втором месте, а на первом – интересы людей, и ваш долг – всеобщий, универсальный альтруизм. Однако не всем быть матерью Терезой или святым Франциском Ассизским. А если речь о помощи страждущим, нужно иметь в виду следующее: *если не позаботитесь о себе, ни о ком не сможете заботиться*.

Информация к размышлению

Бывает ли здоровый эгоизм?

Далай-лама в своей мудрости призывает к разумному и здоровому эгоизму, необходимому для сочувствия другим. Ниже приводим фрагмент одной из его речей:

Мы люди, а все живые твари по природе эгоисты; итак, эгоизм естественен, поскольку правильно сильнее всего заботиться о самом себе. Кто ненавидит себя, никогда не сможет оказать сочувствие другим. Поэтому любовь к себе – твердая почва и семя, которое накормит и других; это и есть сочувствие. Поэтому мы эгоисты; но нужно быть разумными эгоистами, а не абсурдными. Слишком нетерпеливый, ограниченный, впадающий в крайности, недалёковидный разум саморазрушителен. Так бывает очень часто.

Если действительно себя любим, можем направить разум по верному пути – пути добы-вания величайшей выгоды от своего благополучия!

Я не призываю развивать в себе бессмысленную, стяжательскую личность и вырабатывать крайний индивидуализм. Я призываю к уравновешенной, реалистической любви к себе, состоящей из *самостоятельности* и *солидарности*. А для этого нужно сохранить и укрепить свою личность, не разрушая основополагающую связь с другими людьми и не скатываясь в эгоцентризм («все вращается вокруг меня»), негативный эгоизм («хочу все для себя») и эголатрию («я поклоняюсь самому себе»).

Представляю вашему вниманию разговор на эту тему с одним из пациентов. Он страдал от так называемого синдрома эмоционального выгорания (истощения), который возникает, когда человек помогает другим, не учитывая последствия и собственные границы. Некоторые, помогая другим, «сгорают», «устают», «плавятся» или «стопорятся» – одним словом, постепенно утрачивают начальный идеализм и начинают раздражаться и погружаться в депрессию. У моего пациента были все симптомы. До встречи со мной он четыре года работал волонтером в организации, занимающейся помощью бездомным. В течение какого-то времени активно помогал подопечным и был полон сил. Но в последние полгода начал ощущать растущую усталость. Мужчина требовал от себя самоотдачи, но тело и разум не слушались. Начались проблемы со сном, повысилась тревожность, а чуть позже развилась депрессия. Сама жизнь будто говорила ему: «Ну все, пока хватит». Когда он вошел в кабинет, меня поразило его вытянувшееся от напряжения лицо и почти осязаемый вес неконтролируемого чувства тревоги.

Пациент (П): Я ужасно себя чувствую... Не могу работать в том же ритме, а людям нужна моя помощь...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.