

ДОКТОР  
АНДРЕЙ КУРПАТОВ



# НАСТОЯЩАЯ ЖИЗНЬ

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА

**Андрей Владимирович Курпатов**  
**Настоящая жизнь. Вам**  
**шашечки или ехать?**  
**Универсальные правила**  
**Серия «Универсальные правила»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50113975](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50113975)*

*Настоящая жизнь. Вам шашечки или ехать? Универсальные правила:*

*ISBN 978-5-6040991-2-4*

### **Аннотация**

Автор этой книги не ожидал, что она станет бестселлером. Он даже не хотел её писать, а тему считал избитой. Но как это часто бывает – то, чему больше всего сопротивляешься, и оказывается именно тем, что было нужно.

Понятно, доступно и с юмором, основываясь на научных данных и жизненных примерах, Андрей Курпатов формулирует главные лайфхаки счастливой жизни. Если вы хотите добиться успеха на работе и в отношениях, эта книга для вас!

Читая «Настоящую жизнь», вы почувствуете, как и в самом деле начинаете жить интересной, наполненной и осмысленной жизнью!

*Ранее книга выходила под названиями «Флирт глазами эксперта. Секреты личного и профессионального успеха» и «27 верных способов получить то, что хочется».*

# Содержание

От автора	6
Предисловие	10
Вместо введения: три важнейших парадокса	15
Парадокс карьеры	16
Парадокс любви	29
Парадокс успеха	49
Глава первая	57
Оставьте свое страдание позади	58
Помните: вы везунчик	62
Проведите инвентаризацию своих жизненных сил	72
Замените «цели» на «задачи» и «смыслы»	77
Конец ознакомительного фрагмента.	80

**Андрей Владимирович  
Курпатов**

**Настоящая жизнь. Вам  
шашечки или ехать?**

**Универсальные правила**

© А. В. Курпатов, 2019

© ООО «Дом Печати Издательства Книготорговли «Капитал», 2020

© ООО «Издательский дом «Нева», 2020

# От автора

Если вы хотите добиться результата, вы в какой-то момент неизбежно окажетесь перед альтернативой: «Вам шашечки, или ехать?», и выбрать следует «ехать».

Когда я только начинал заниматься популяризацией психотерапии в России, мой личный ресурс, как нетрудно догадаться, был так себе, а точнее – никакой. Ходит какой-то мальчишка, талдычит что-то о непонятном и ещё уверяет, что его книжки «по психологии» кто-то будет читать. Тогда в фаворе были пара-нормальности разнообразные – госпожа Травинка, Луиза Хей, Наталья Правдина и прочая ерунда такого рода. А я тут со своим Иваном Петровичем Павловым, Алексеем Алексеевичем Ухтомским... Смешно! Смелся даже главный редактор отдела медицины и психологии в моём издательстве (хотя был кандидатом медицинских наук, между прочим).

Так что, когда были приняты к публикации первые две мои книги – «Счастлив по собственному желанию», «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности» (сейчас она издаётся под названием «Законы мозга»), – мне было поставлено условие: мол, если хочу издать третью книгу со своими «Павловыми» (она называлась «С неврозом по жизни», а в ней я рассказывал о том, почему психотерапия важна при психических расстройствах), то надо напи-

сать «популярную книжку», чтобы на обложке у неё было слово «флирт».

Тогда ещё не было такого смайлика – «рука-лицо», но это примерно то, что я тогда испытывал, ну и о стену головой тоже хотелось немного побиться. Да, это было моё «шашечки, или ехать». Конечно, писать какую-то ерунду наподобие: «Соблазни своего мужчину», «Как жениться на миллионере» и т. д., мне не хотелось ни при каких условиях. Уж слишком по-другому я представлял свою деятельность популяризатора психотерапии. Но, как я уже сказал, на входе ты никто, звать тебя никак, так что будь любезен играть по правилам, которые тебе предлагают. И я сыграл.

От слова «флирт» мне было не уйти, поэтому пришлось лукавить. Я написал книгу о том, как добиться успеха в личной жизни и в профессиональной деятельности. Как, не рассчитывая на удачу, на случай, сделать эти сферы своей жизни успешными собственными руками. Суть была в том, что нужно с легкостью и с озорным блеском в глазах подойти к работе, то есть как к флирту, а вот к личной жизни, напротив, обстоятельно, серьезно, вдумчиво, то есть как к работе. Теперь оставалось как-то вписать «флирт» на обложку...

И поскольку я к этому моменту уже был официальным экспертом по вопросам психологической культуры и психического здоровья разных государственных служб и учреждений – от городской Администрации до Совета Федерации, – к слову «флирт» добавился «эксперт». Так книга получила

название: «Флирт глазами эксперта». Вот теперь все, пожалуйста: «рука-лицо». Не буду скрывать, что я с некоторым ужасом смотрел на обложку и думал – кому придет в голову это купить?

Впрочем, несмотря на все мои опасения, читатели нашли эту книгу. Обычно книги ищут читатели, но здесь явно читатель проявил находчивость и сообразительность – отыскал книжку! Сейчас, когда «Флирт глазами эксперта» стал уже бестселлером и переживает свое переиздание, я могу смело вернуть этой книге её прежнее название: «Настоящая жизнь». После «ехать» подъехали и «шашечки» – можно поступать так, как считаешь нужным и правильным.

И последнее, о чем бы я хотел сказать в этом предисловии. Сейчас я пишу книгу «Вся правда об успехе», она выйдет в серии «Академия смысла», где слово «доктор» перед моей фамилией перечёркнуто. Да, там я расскажу про непсихотерапевтическую, как здесь, а скорее про травматическую сторону успеха. К сожалению, есть и такая, и о ней тоже надо знать. Она расскажет о том, как концентрироваться на задаче, преодолевать препятствия, а главное – как понять, что тебе действительно стоит в этой жизни делать. Но то, что я там буду ругать «успех», не значит, что нет инструментов, которые помогут нам увеличить собственную эффективность как в личной, так и в профессиональной жизни. Собственно, эти рецепты здесь и собраны.

Успехов вам и всего доброго!



*Искренне ваш,  
Андрей Курпатов  
2019 год*

# Предисловие

*Счастье – это когда ты с удовольствием идешь  
на работу и с желанием возвращаешься домой.  
Народная мудрость*

Ваш покорный слуга собрался написать книжку о том, как начать жить «настоящей жизнью», то есть такой жизнью, которую можно было бы назвать Жизнью, а не «существованием» и не «выживанием». И тут же, как вы могли заметить, подзаголовок: «Работа как флирт и флирт как работа». Не странно ли это? Давайте порассуждаем. Из чего состоит наша с вами жизнь? Она состоит из «жизни личной» и «жизни общественной». Если будет только одна из них, то жизни не будет вовсе.

Еще совсем недавно у всех нас, жителей страны, в которой много «лесов, полей и рек», была только одна-единственная жизнь – «общественная», а «личной» жизни ни у кого не было. По крайней мере, определенные лица сделали для этого все возможное и невозможное. Чуть ли не с рождения на шею ребенку повязывался лоскут красной ткани, далее все происходило исключительно на «пионерском расстоянии». Позже решение о разводе принималось на партсобрании, а похороны помпезно организовывались за государственный счет. Какая уж тут «личная жизнь»?!

Знание того, какими вещи должны быть, характеризует человека умного; знание того, каковы вещи на самом деле, характеризует человека опытного; знание же того, как их изменить к лучшему, характеризует человека гениального.

*Даниэль Дефо*

Потом «общественную жизнь» в одночасье отменили и взамен предложили «личную». Но что с ней делать, никому поначалу не было известно – навык утратился. Кроме того, «личную жизнь», как известно, в рот не положишь, а сытый голодному не товарищ. Потом все начали «крутиться», «выживать», и жизни снова не стало никакой. Одни принялись приторговывать «икрой заморской баклажанной» (наиболее успешные – газом и нефтью), остальные перебивались как придется. «А кому сейчас легко?!» Короче говоря, мы перешли в эпоху товарно-денежных отношений, где никакой жизни отродясь не было – только товар, только деньги.

В результате, и это я заявляю официально, в головах россиян воцарилось сущее безумие, порожденное стрессом, неопределенностью и ощущением бессмысленности всяких «смыслов». Это состояние, дорогие мои, называется депрессией с элементами тревожных расстройств. Данный диагноз, господа-товарищи россияне, стал нашим с вами жизненным кредо – и это, как ни печально, научный факт. Если кто-то думает, что он составил счастливое исключение, – семь футов ему под килем в ближайшую психиатрическую лечебни-

цу. Остальные придержите в руках эту книжку – она может вам очень пригодиться.

Как организовывать, создавать, пестовать свою жизнь – этому, по идее, нужно в школе учить. Таблица умножения, конечно, дело хорошее, «жи, ши пиши через букву и», – несомненно, вещь чрезвычайно полезная. Но жизнь, согласитесь, куда важнее и сложнее. Если не учить человека правильно (то бишь эффективно и с толком) жить, то ни арифметика, ни чистописание ему не помогут – он будет страдать и мучиться. Что ж, если не выучили, придется учиться самостоятельно и, так сказать, на колесах. Нам жизненно необходимо прекратить эту порочную практику по разрушению собственной жизни и наладить наконец обе ее стороны – и «личную», и «общественную».

Жить надо проще, жить надо веселее! Но как этого достичь?! – вот в чем вопрос. Если работа – это общественная жизнь, то есть нервное, изматывающее и ненавистное мероприятие, то данная часть жизни будет для нас просто мучительной! Если же к флирту, то есть к организации своей «личной жизни», подходить спустя рукава, как к чему-то малозначимому, посредственному, то и результат будет соответствующим. **Серьезность при организации личной жизни и легкость в отношении к карьерному росту – вещи необычайно важные.** В противном случае мы «сгорим на работе», а «личную жизнь» заполучим такую, со всеми ее дразгами, ссорами, страданиями и вулканическими

взрывами, что лучше бы ее у нас и вовсе не было.

Вы только подумайте, сколько сил и здоровья отнимает у нормального, среднестатистического человека его не пойми как устроенная «личная жизнь»! А сколько нервов уходит на терзания (самого разного вида и качества), связанные с работой, карьерой, одним словом – «общественной жизнью»! Если не изменить положение дел в корне, то в конце концов мы окажемся между молотом и наковальней со всеми вытекающими отсюда последствиями!

Разум, если даже его притесняют и пренебрегают им, в конечном счете всегда одерживает верх, ибо жить без него невозможно.

*Анатоль Франс*

И ведь мы стараемся изменить! Что там говорить, мы из кожи вон лезем, чтобы хоть как-то избавить себя от всех этих каждодневных стрессов, хронической неудовлетворенности по поводу трудовой деятельности и, с позволения сказать, личной жизни! Но в результате с поразительной настойчивостью возвращаемся на круги неудач и страданий. Только начинает казаться, что во всем мы разобрались, что все встало на свои места, наконец начинается счастливая жизнь, как вдруг, глядь, снова все не слава богу!

Причем впечатление такое, что ответ на вопрос «как жить проще и веселее?» лежит где-то на поверхности, что заплутали-то мы в трех соснах. **Ведь не может же такого быть, чтобы нам дана была жизнь, а мы так и не смогли ее**

**устроить удобным и привлекательным образом!** Но по какому закону организуется настоящая жизнь? Как добиться того, чтобы и в личной жизни, и в общественной было у нас все в порядке – полезно и приятно? Вот об этом – об устройстве «настоящей жизни» – и пойдет речь. В сущности, задача не из сложных – добейся того, чтобы работа воспринималась тобой как флирт, а флирт не был бы легкомысленной аферой, и все будет у тебя успешно.

# **Вместо введения: три важнейших парадокса**

Прежде чем перейти к наиболее актуальным в рамках нашей темы секретам мастерства в деле успешной организации жизни, разберемся в трех важнейших парадоксах. Если человек понимает суть этих парадоксов, то можно считать, что удача у него в кармане, а жизнь наладится скоро и неотвратимо. Собственно, вся эта книга посвящена тому, как реализовывать эти парадоксы на практике, но прежде о самих парадоксах.

# Парадокс карьеры

Начнем мы с парадокса карьеры, того, что мы называем «общественной жизнью» или работой, делом жизни и т. п. Традиционно считается, что карьера – дело мужское, по крайней мере «не женское». Но этот взгляд вряд ли можно считать оправданным. **Каждый человек – существо очень разностороннее, у него много жизненной энергии, которую надлежит со смыслом использовать.** Если кто-то думает, что можно с успехом ограничиться, к примеру, только семьей, он глубоко заблуждается. Как же быть в таком случае с потребностью в общении, в познании нового, в создании чего-то, что радовало бы ум и сердце?

Если один из супругов (чаще жена) постановил, что делом его жизни является семья, то все указанные выше потребности (и не только эти) он будет пытаться удовлетворить внутри семьи. В этом случае второй из супругов (в нашем обществе это чаще всего муж) будет вынужден целиком и полностью заняться работой, чтобы обеспечить семью. Разумеется, ни сил, ни времени, ни энтузиазма на общение внутри семьи у него не останется, а потому соответствующие ожидания его «второй половины» окажутся тщетными. Более того, вторая половина будет чувствовать себя обделенной: «Он там общается, встречается, развлекается, а на меня, видите ли, у него времени не хватает!» Возникают претензии, обиды, потом



ссоры и скандалы, а в финале – разбитое корыто «семейного счастья». И какой от этого прок? Кому хорошо от того, что «обязанности были распределены»?

**Конечно, распределить обязанности можно, но нельзя забывать о том, что кроме обязанностей у людей, существ живых и чувствующих, есть еще и потребности.** Вот почему так важно, чтобы и обязанности были распределены, и потребности находили себе достойное удовлетворение. В противном случае на одного из супругов ложатся обязанности не только по обеспечению семьи, но и по развлечению второго супруга, который скучает и тоскует, находясь в четырех стенах, пока первый вкалывает. Разумеется, подобную нагрузку немногие смогут выдержать.

Работа и карьера – это не только один из способов самореализации для человека (вне зависимости от пола), но прежде всего это средство повышения самоуважения. Если у тебя есть и семья, и работа – ты стоишь на двух ногах, а если только что-то одно – на одной. Согласитесь, последнее состояние вызывает чувство неуверенности в прямом и переносном смысле, причем сомнения в этом случае будут касаться прежде всего собственной персоны. Например, если женщина состоит в браке, но не имеет какого-то своего дела, своего занятия, то ей начинает казаться, что она полностью зависит от мужа, а поэтому ничего из себя (по крайней мере, сама по себе) не представляет. Если же она, напротив, удачлива в карьерных делах, но в личной жизни у нее хоть шаром пока-

ти, то опять-таки ситуация не лучше. Впрочем, если взять в качестве примера мужчину, вы мигом убедитесь, что ситуация и здесь мало чем отличается: с работой лады, но нет душевной отрады – беда, есть душевная отрада, а работы нет – и вовсе катастрофа.

Короче говоря, когда мы употребляем слово «карьера» или произносим слово «работа», речь идет и о мужчинах, и о женщинах, причем и о состоящих в браке. Прошло то время, когда кто-то должен был сидеть у пещерного очага, пока другой бежит за мамонтом, а кто-то должен был бегать за мамонтом, пока другой сидит у очага.

Величайшая революция нашего поколения – это открытие того, что человек, изменяя внутреннее отношение к жизни, способен изменить и внешние аспекты этой жизни.

*Уильям Джеймс*

Но, с другой стороны, если все одновременно кинутся за мамонтом, то они могут, чего доброго, и друг друга в этом походе покалечить. **Иными словами, на все в жизни должно быть время – часть на карьеру и работу, часть – на личную жизнь** (семейную или несемейную – на самом деле большого значения не имеет).

Вот после этой затянувшейся преамбулы мы и переходим к парадоксу карьеры. В чем же он состоит? Принято думать, что для достижения карьерного успеха нужно быть «ломовой лошадкой», готовой положить на алтарь профессии всю себя.

В этом, разумеется, есть доля истины – **без увлеченности в профессии нечего делать**. Но должна быть именно увлеченность, а это дело чувственное. Поэтому относиться к работе как к работе – значит обречь себя на неудачу. Какого-то прогресса при таком подходе достичь, наверное, можно, но, во-первых, он будет не столь эмоционально приятным, а во-вторых, однозначно не настолько внушительным, как хотелось бы.

Здесь-то и возникает шальная мысль: а не попробовать ли **относиться к своей работе как к флирту**? Речь, конечно, не о легкомысленности флирта, а о его чувственности. На этом расшифровка формулы не заканчивается. Флирт характеризуется еще и следующим: **во-первых**, это способ входить в близкий контакт с другим человеком; **во-вторых**, здесь присутствует игровой момент; **в-третьих**, это определенная настроенность нашего психического аппарата, когда он представляет собой не какую-то аморфную, недееспособную структуру, а деятельную машину, нацеленную свернуть горы. Наконец, если вы флиртуете, вы относитесь к делу легко, без напряжения, без болезненной тревоги и озабоченности (как, например, в случае страсти). Подобное отношение к своему профессиональному поприщу оказывается, как мы увидим в дальнейшем, наиболее результативным.

Давайте идти вперед. К чему цепляться за горести и ошибки вчерашнего дня? К чему держаться за то, что удерживает нас от надежды и любви? Ты – это сумма

всех твоих деяний.

*Будда*

Остановимся на наиболее значимых определениях флирта и на его использовании в качестве инструмента по организации своего профессионального роста.

**Относиться к своей работе (карьере, профессии) как к флирту – это значит:**

- **быть увлеченным своим делом;**
- **уметь налаживать эффективный контакт с теми людьми, с которыми вам приходится взаимодействовать по работе;**
- **реализовывать в своем деле «игровой момент», начиная от общей настроенности и заканчивая использованием возможностей нестандартных, оригинальных ходов и решений;**
- **естественным образом привлекать на свою сторону все возможности, потенциалы и энергию собственного психического аппарата;**
- **испытывать неподдельную радость от того, что у тебя есть эта работа.**

**Остается только узнать, как всего этого добиться, чему, собственно, и посвящена эта книга.**

**Большинство профессий предполагает необходимость взаимодействия с другими людьми. Этот кон-**

такт может быть непосредственным, как, например, у распространителя того или иного товара, услуги, а может быть и опосредованным, как, например, у производителя этих товаров и, в меньшей степени, услуг. Если вы проявляете искреннюю заинтересованность в другом человеке, то он с высокой долей вероятности ответит вам тем же, а следовательно, распространит эту заинтересованность и на то, что вы делаете. В бизнесе это вопрос исключительной важности! Если вы сумели заинтересовать и увлечь человека, то будьте уверены – успех вам гарантирован.

Наконец, всякая деятельность, осуществляемая в коллективе, предполагает взаимодействие и с начальствующими лицами, и с подчиненными. Если не наладить с ними эффективного контакта, не привлечь их на свою сторону, то дело не пойдет. Только в том случае, если вы умеете найти подход к людям, с которыми вам приходится работать, они будут работать на вас. Если же вы не способны к подобному продуктивному конформизму, как говорится, дороги не будет. Вот почему так важно относиться к работе как к флирту.

**Всякое дело является игрой, и не понимать этого нельзя. Вместе с тем игра не должна превращаться в борьбу, но обязана служить креативному подходу к решению проблем.** Наверное, вы не раз встречали людей, которые настолько серьезно относятся к своей работе, что при общении с ними испытываешь настоящее замешательство. Эти персонажи ведут себя так, словно на том, чем

они занимаются, свет клином сошелся, а потому все — и стар и млад — обязаны немедленно мобилизоваться в их действующую армию в качестве пушечного мяса под названием «ополченцы». Разумеется, сотрудничать с такими людьми и хотелось бы, да больно жутко, а без сотрудничества далеко не уедешь. Кроме того, подобный подход просто скучен и не воодушевляет никого, кроме организатора рассматриваемого процесса. Если же вы относитесь к работе с ощущением игры, действия, то данный процесс неизменно обретает и динамику, и насыщенность, что сказывается на эффективности предприятия самым существенным образом.

С другой стороны, здесь кроется подвох. Дело в том, что игра предполагает некоторую борьбу между выигравшими и проигравшими. Вы рискуете заполучить себе врагов там, где вам жизненно необходимо сотрудничество и содействие (об этом мы будем подробно говорить отдельно). Вот почему понятие «флирт» подходит сюда больше, чем понятие «игра», ведь флирт — это не борьба, а такое взаимодействие, при котором участники игры стимулируют друг друга.

Наконец, если воспринимать работу как работу, то средства решения проблем неизбежно будут стандартными, а на стандартных решениях в условиях современного бизнеса много не заработаешь. Психологи уже достаточно давно ввели в обиход слово «креативность», которое обозначает нестандартность в постановке задач, оригинальность подходов и решений. Именно это и может обеспечить нам игровой

момент, скрытый в самой сути флирта.

Никто не делает то, чего он не хочет делать. Добра и зла не существует вне того, что делает нас счастливыми и несчастными.

*Ричард Бах*

**Нашу психику, наш мозг можно заставлять работать, но лучше, если он сам начнет мотивировать нас на осуществление той или иной деятельности.** Обычно наша психика и наш мозг замечательным образом подсказывают нам, как ничего не делать или же как делать то, что вообще не нужно делать. Вот почему большинство людей пребывают в состоянии хронической борьбы с собственным психическим аппаратом.

В каком-то смысле мы напоминаем в этом случае барона Мюнхгаузена, который пытается вытащить себя за волосы из болотной трясины. Задача эта, безусловно, креативная, но из тех, которые и не могут быть решены должным образом, и вряд ли вообще должны рассматриваться. Да и вообще бороться с самим собой – дело в высшей степени неблагодарное! Желаящие быть успешными должны думать не о том, как понукать и прищипоривать свой психический аппарат, а о том, как привлечь его и его возможности на свою сторону.

В случае, когда мы переживаем состояние, близкое по сути к состоянию увлеченности, свойственной флирту, мозг оказывается не в оппозиции к нашим целям и задачам, а в содружестве с ними. Вы, наверное, и сами знаете, на что спо-

собен человек, находящийся в состоянии флирта. Звезду с неба достать, Землю с орбиты сместить, цветы под снегом отыскать – это не проблема. Почему? Потому что флирт создает в головном мозге человека доминанту.

Единственный в мире тиран, которого я согласен принять, это тихий голос, идущий из глубины души.

*Махатма Ганди*

Доминанта – это такое состояние психического аппарата, когда все его потенциальные возможности направлены на решение одной основной задачи. Если мы сможем возбудить в себе необходимую доминанту, то всякая задача будет решена нами быстро и качественно. Вот почему, если мы относимся к работе как к флирту, успех нам гарантирован.

Ну и в довершение всего я бы хотел еще раз подчеркнуть: если вы относитесь к работе как к флирту, она перестает быть для вас проблемой, мукой, повинностью, напротив, развлекает и увлекает, вы совершенно естественным образом перестраиваетесь на рабочий лад, а потому имеете все шансы на быстрый успех. Если же вы относитесь к работе как к работе, то чего-то тоже добьетесь, но ни сам этот процесс, ни его результат не будут вас радовать должным образом.

В советские времена была такая присказка: «Помните: каждая выкуренная сигарета убивает одну минуту вашей жизни, каждая выпитая вами бутылка водки убивает 10 минут вашей жизни, а каждый рабочий день – 8 часов жизни!» Если кого-то такой вариант устраивает, возражений нет, если



же есть желание вернуть 8 часов жизни на каждый рабочий день, то придется научиться относиться к работе как к флирту. В этом парадокс, хотя и не очень-то парадоксальный.

Разумный человек приспосабливается к миру, неразумный приспосабливает мир к себе. Поэтому весь прогресс зависит только от людей неразумных.

*Бернард Шоу*

***Зарисовка из психотерапевтической практики: «С бом- взяли город Брест, город весь прошли...»***

Ему еще нет 30 лет, но он уже руководит мощным полиграфическим бизнесом. Состояние его дел – исключительное! Прекрасная семья! Любимая красавица жена родила ему двоих детей (очаровательную девочку и любознательно-го мальчика) и создает все условия, чтобы обеспечить их впечатляющий быт. Высшее образование, друзья, связи, где надо и не надо, бизнес на всех парах идет вверх, конкуренты кусают локти, сотрудники молятся на него как на Бога. А впереди радужные перспективы – только работай! И ведь, что удивительно, он без этой работы как рыба без воды, но вот сидит у меня в кабинете и жалуется.

– Не могу, устал, сил нет, не могу больше! – он говорит эмоционально и серьезно, так, словно речь идет о каких-то катастрофах мирового масштаба. – Голова совершенно не работает. Понимаете, доктор, мне на деловых встречах все сразу становится понятно, я излагаю сухой остаток, а потом вынужден сидеть и полчаса слушать, пока мои партнеры рас-

суждают о том о сем. Потом они со мной соглашаются... Но эти полчаса, доктор, это ужас какой-то! У меня мозги кипят! Я совершенно не понимаю, что они дальше обсуждают!

– И какой предлагается выход? – с подвохом спрашиваю я.

– Да бросить все это к черту! Уехать куда-нибудь...

– Куда, например? – мне становится интересно.

– Да хоть куда! В Брест! – восклицает он.

– Блестяще! – восклицаю я. – И что ты там будешь делать? – мне, правда, интересно, что он будет делать в Бресте.

– Да что угодно! Бочки таскать! Да, грузчиком! Бочки! – Эта идея ему явно понравилась. Когда он получал свое экономическое образование, то так именно и подрабатывал – грузчиком.

– Очень хорошо! Переезжаем в Брест, устраиваемся грузчиком. На вокзал?

– Да, на вокзал, – с легкостью соглашается он.

– И начинаем таскать бочки, – продолжаю я. – И вот мы таскаем бочки. День таскаем бочки, два дня таскаем бочки, три дня таскаем бочки... Другие люди рядом таскают бочки, и мы таскаем. Таскаем?.. – я просто интересуюсь.

– Таскаем... – теперь он соглашается со мной без особого энтузиазма.

– Очень хорошо. Никакие в голову идеи не приходят? – я просто интересуюсь!

– Тут надо продумать, чтобы как-то все это организовать... – он задумался.

– Организовать таскание бочек? – теперь я интересуюсь уже с предвзятостью.

– Да. Ведь не дело же...

– И чем все это, я прошу прощения, отличается от организации твоих нынешних сотрудников, твоих партнеров и бизнеса в целом? Поменяли канцтовары на бочки? Шило, так сказать, на мыло?..

Счастье всегда кажется маленьким, когда ты держишь его в руках, но отпустить его – и сразу поймешь, насколько оно огромно и прекрасно.

*Максим Горький*

А потом, я думаю, надо еще найти инвесторов, пойти к начальнику вокзала и предложить ему перестроить подъездные пути. А потом выйти на мэра города Бреста с предложением...

Еще секунду назад он был сконфужен, а теперь стал так зазорно смеяться, что я просто не мог продолжить свою мысль. Почему он смеется? Потому что теперь ясно, что любимая работа просто превращена в проблему, а на деле она вовсе таковой не является. Она, и это совершенно очевидно, приносит ему удовольствие, в противном случае он вряд ли бы желал заняться тем же самым, поменяв лишь формальную сторону дела. Но, бог мой, это ведь до какого отчаяния он себя довел, относясь к работе, в которую он, кстати, влюблен, как к работе, а не как к флирту. Право, если бы он начал флиртовать (что он по прошествии нашего разговора и

сделал), то дело пошло бы иначе.

И оно пошло иначе!

# Парадокс любви

«Личная жизнь» – вероятно, понимание этого словосочетания у разных людей разное. Одним кажется, что под «личной жизнью» подразумевается семья, другим, напротив, все то, что находится за пределами семьи. Третьи, и таких немало, думают, что «личная жизнь» – это их переживания по поводу того, чего у них нет. И первые, и вторые, и третьи правы, потому что «личная жизнь» каждой отдельно взятой личности – это то, что она сама про это думает. Мы же, поскольку эта книга предназначена для «широкого круга читателей», введем собственное определение «личной жизни», чтобы дальше было понятно то, о чем идет речь.

«Личная жизнь» – понятие очень важное для западной цивилизации и, к сожалению, абсолютно чуждое нашим соотечественникам, каждому из нас в отдельности. Для обозначения этого феномена там даже используется специальный термин – «*privacy*» (французского происхождения – «приватный»).

Однажды мне довелось давать интервью для знаменитого американского журнала «TIME». Корреспондент этого журнала Эндрю Мейер, изумительный, надо признать, знаток русского языка, спросил меня: «А как вы переведете слово “*privacy*”?» Я ответил, что прямого перевода этого слова на русский язык, наверное, нет, хотя оно и близко по смыслу к

понятию личной жизни или личностного пространства. Под *privacy* следует понимать определенное психологическое состояние человека, когда он находится в своем личном пространстве, которое является его суверенной и святой собственностью. А потому всякие претензии кого-либо на право входить в это его пространство (с добрыми ли намерениями, или с плохими) остаются за пределами этого пространства.

Эндрю выслушал меня очень внимательно и сказал: «Я спросил это только потому, что хотел таким образом продемонстрировать – у вас даже слова такого нет!» На этом незамысловатом примере Эндрю очень, надо признать, изящно и вместе с тем емко показал то гигантское отличие, которое, несмотря на всю схожесть, наличествует между нами и ними. Мне неоднократно приходилось оказывать психотерапевтическую помощь представителям самых разных культур, и я могу подтвердить – мы отличаемся от представителей западной цивилизации отсутствием этого *privacy*. Мы не умеем испытывать подлинного уважения друг к другу, считаем уместным давать другому человеку советы, для нас в порядке вещей выносить вердикты на предмет того, прав он или нет.

В психологии человека западного общества, по крайней мере за последние 100 лет, произошли в этом смысле кардинальные изменения. Здесь укоренилось понимание «суверенности» другого человека, а также своеобразная психологическая «презумпция невиновности»: **я уважаю тебя за то, что ты такой, какой ты есть, а взамен, будь лю-**

безен, уважай меня за то, что я такой, какой я есть. Все это мы понимаем не хуже американцев с англичанами, только вот чувствуем мы по-другому. Впрочем, это становится очевидным только при глубоком и всестороннем анализе проблемы.

Так вот, когда я говорю здесь «личная жизнь», я вкладываю в это выражение другой смысл, нежели представитель западной цивилизации в понятие *privacy*. О том, что такое *privacy* и как начать испытывать это изумительное состояние, способствующее сохранению подлинного внутреннего психологического комфорта, согласия с самим собой, я рассказывал в другой своей книге «Пособие для эгоиста (или как быть полезным для себя и других)».

Судьба – это не результат случайных обстоятельств, а результат выбора; ее надо не ждать, а создавать.

Уильям Брайан

В этой же книге речь пойдет о личной жизни как о той части жизни человека, где он удовлетворяет свою потребность в человеческой близости и тепле, в эмоциональной поддержке, в «общении по душам». Разумеется, это недурно бы смотрелось и в браке, но возможно и вне брака, и в однополых, и в разнополых отношениях. Нетрудно догадаться, что понятие «флирт» толкуется здесь весьма широко.

Так в чем же состоит парадокс любви? Мы привыкли относиться к ней в высшей степени легкомысленно. Подсознательно нам представляется, что это так естественно, так нор-

мально, что кругом все и вся должны быть от нас без ума (и в этом правиле, поверьте мне, нет исключений). Мы буквально автоматически рассчитываем на полное понимание и сердечную поддержку со стороны тех людей, которых мы избрали в качестве «значимых близких». А потому не считаем нужным прикладывать силы для формирования и развития отношений с этими нашими «значимыми близкими». Нам кажется, что это должно происходить само собой, «по щучьему веленью, по моему хотенью».

Мы не считаем нужным осуществлять инвестиции в эти отношения, мы рассчитываем только на извлечение из них прибыли, не вложив ни копейки. И это самое опрометчивое, самое неоправданное ожидание из всех возможных! **На самом деле отношения с близкими людьми – это настоящая, долгая и кропотливая работа, требующая больших душевных, физических и бог знает еще каких затрат.** То, что эти отношения важны для нас, еще не означает, что они состоятся с легкостью и магическим образом, напротив, их значимость только лишний раз подчеркивает: дело это затратное, серьезное и непростое.

Быть обманываемым самим собой – хуже всего; потому что в таком случае обманщик постоянно присутствует при обманываемом.

*Бернард Шоу*

Выстраивая отношения с другим (значимым для нас) человеком, мы рассчитываем на скорый успех своего предпри-



тия, но это вряд ли оправданно, они требуют от нас больших усилий. Вспомните замечательные русские сказки, где в разнообразных метафорах и аллегориях скрыта подлинная народная мудрость. Вспомните, сколько самых разнообразных препятствий предстоит преодолеть младшему из братьев – Ивану, чтобы воссоединиться со своей возлюбленной. Вспомните, какие испытания должна пережить Настенька, брошенная своим отцом по приказу злой мачехи замерзать в холодном лесу: «Тепло ли тебе, девица, тепло ли тебе, красная?» – спрашивает ее Морозко. Разумеется, это метафора; конечно, речь в этих сказках идет не о механическом достижении цели, а о кропотливой работе души, сердца и разума, работе, которую необходимо проделать, чтобы завоевать доверие и любовь другого, значимого для тебя человека.

Старшие братья Ивана, сводная сестра Настеньки Марфуша пытаются решить задачку создания «погоды в доме» в один ход, «раз, два и готово». Что ж, последствия подобной политики, как известно, плачевны. Даже Иван-Царевич из сказки «Царевна-Лягушка» поддается искушению, не выдерживает испытания и сжигает лягушачью кожу. Результат оказывается трагичным, поскольку задачи обретения «личного счастья» подобными простыми способами решены быть не могут. Они требуют большой и серьезной внутренней работы, способности идти на компромиссы, жертвовать своими амбициями и претензиями, готовности последовательно доказывать свою надежность, бескорыстность и предан-

ность.

Мы же, как правило, надеемся управиться самыми простыми средствами: «Я тебя люблю, и баста! Выходи за меня замуж!», «Ты мне нравишься, так что давай влюбляйся!» Разумеется, так эти дела не делаются. Если нам кажется, что мы для кого-то «подарок», это еще не значит, что этот кто-то рассматривает нас подобным же образом. Вполне возможно, что он-то как раз считает нас обузой, а потому никакого вознаграждения от нашей расположенности к нему не испытывает.

Короче говоря, хотите личного счастья – закатывайте рукава, предстоит большая работа! Вот почему относиться к флирту как к флирту – значит преследовать тактические цели и ничего не приобрести стратегически; ничего, кроме, разве что, опыта – так делать не нужно.

Хвалить людей – значит вносить вклад в счастье всего человечества.

*Джордж Адамс*

Флирт – это работа, причем многотрудная и серьезная, но способная закончиться самым дорогим, о чем только и способен мечтать человек, – ощущением душевной близости с другим человеком, победой над одиночеством, обретением личного счастья. И в этой части у автора есть предложение: давайте не будем учиться на собственных ошибках, давайте сразу же поступать так, как нужно поступать, чтобы получить в результате то, что хочется получить. Иными словами, давайте сразу относиться к флирту как к работе, поступим

наконец по-умному.

**Относиться к флирту (личной жизни, любви, формированию искренних отношений) как к работе – это значит:**

- **понимать важность, значимость для себя этих отношений;**
- **помнить, что другой человек – это другой человек, а потому выстраивать с ним отношения нужно бережно, уважая и признавая его индивидуальность;**
- **отдавать себе отчет в том, что скорых результатов не будет, что всякая такая работа предполагает серьезное вложение сил и средств;**
- **наконец, необходимо любить эту работу, без этого ничего не получится.**

**Что ж, остается только узнать, как пройти этот путь от начала и до конца, чему, собственно, и посвящена эта книга.**

Определимся с тем, что значит относиться к флирту как к работе. Работа – это, во-первых, то, что заведомо требует от нас серьезных вложений сил и энергии; во-вторых, она требует энтузиазма, поскольку результаты труда редко бывают немедленными, а потому без энтузиазма здесь далеко не уедешь; в-третьих, работа – это то, что должно восприниматься как нечто самоценное, согласно хрестоматийной

формуле – «человек должен работать». Разъясним эти позиции.

**Наши отношения с другим человеком, которые мы хотим сделать искренними и прочными, а главное – качественными, требуют значительных усилий с нашей стороны.** Каким должен быть человек, чтобы вы были готовы доверять ему на все сто? С кем вы готовы быть искренними? Разумеется, человек, добивающийся вашего внимания, должен доказать вам свою искренность, расположенность к вам, в его отношении к вам не должно быть своекорыстных намерений.

Его надежность, прежде чем вы этой его надежности действительно поверите, вы будете проверять и, хотите вы того или нет, подсознательно начнете его испытывать. Прежде чем открыться другому человеку, вам необходимо увериться, что он именно тот, кому вы готовы открыться и довериться. Конечно, на пьяную голову и черту лысому можно довериться, но подобные неконструктивные тактики мы в расчет не берем. Во всех иных случаях указанные условия обязательны!

Но если мы сами таким образом относимся к тем, кто желает добиться нашего расположения, разве не естественным будет, что в обратной ситуации, когда не они, а мы желаем добиться чьего-то расположения, нам не должно рассчитывать на скорую реализацию своих надежд? Нам самим придется порядком потрудиться, проявляя соответству-

ющие личностные качества и выдерживая всяческие испытания, которым этот другой человек нас подвергнет. Нам придется умерить свои амбиции и рассматривать этого значимого для нас человека как действительно значимого. Мы должны будем научиться уважать его индивидуальность, его особенности, которые, может быть, и не кажутся нам существенными. Однако они существенны для него, а потому они должны стать таковыми и для нас.

Короче говоря, затраты сил, которые необходимы для осуществления этого предприятия, огромны. И даже если поначалу кажется, что все сложится само собой, не нужно тешить себя иллюзией, лучше сразу начать относиться к нашему флирту как к работе.

**Когда мы начинаем выстраивать эмоционально-значимые отношения с другим человеком, мы должны быть готовы к тому, что не все пойдет сразу так, как бы нам того хотелось, а потому без энтузиазма, способного поддержать нас на первых порах, никак не обойтись.** В ряде случаев отношения с другим человеком чуть ли не с первой минуты их возникновения выстраиваются самым, как кажется, изумительным образом. Мы уверены, что знаем его «сто лет», что мы с ним «родственные души», что это именно тот человек, которого мы «всю жизнь искали». Однако не нужно обольщаться. Подобные иллюзии – дело частое в делах любовных, и связано это с психологическим механизмом проекции, когда мы, зная о

человеке слишком мало, подсознательно достраиваем недостающие детали его образа в своем сознании. Поскольку мы хотим найти «родственную душу», которую «сто лет» и «всю жизнь искали», то понятно, что готовы погрешить в своей «достройке» против истины и выдать желаемое за действительное, но потом, как ни крути, нам придется столкнуться с этим действительным.

В спорах забывается истина. Прекращает спор  
умнейший.

*Л. Н. Толстой*

И если мы не готовы к подобному столкновению, то неизбежно разочаруемся в этом человеке и оттолкнем его от себя. Возможно, это и правильно, возможно, этот человек действительно нам не подходит, хотя часто несоответствие его нашим ожиданиям еще не является свидетельством того, что он плох, неинтересен или чужд нам. Если же дело с самого начала пошло именно таким образом – с идеализациями и фантазиями, мы не сможем пережить разочарования в человеке, а потому откажемся от него. На самом же деле в подобных обстоятельствах мы разочаровываемся не в этом человеке, а в своих неоправдавшихся ожиданиях, что, впрочем, очень непросто заметить.

Если я открываюсь перед людьми, не беспокоясь о том, как они на это отреагируют, то кто-то позаботится обо мне, пусть даже и не все. Но кто сможет полюбить меня, если никто не будет знать меня? Я должен

рискнуть – или продолжать жить в одиночестве. Хватит с меня уже и того, что мне придется умирать в одиночестве. Я решился на риск.

*Шелдон Копп*

Вот почему так важно с самого начала отказаться от всяких ожиданий и идеализаций. Вот почему нужно с самого начала признать, что этот человек – совсем не то, что мы о нем думаем (просто потому что мы еще мало его знаем). Нужно допустить, что он не таков, каким мы хотим его видеть. Нам предстоит многое узнать о нем, а ему предстоит многое узнать о нас; сможем ли мы после этого создать по-настоящему ценные отношения – это вопрос, который пока не имеет ответа.

И прежде чем мы успеем получить искомый ответ, прежде чем мы успеем удостовериться в том, что этот человек – как раз тот, кого мы так долго искали, нам нужно запастись терпением и энтузиазмом. Этот своеобразный «рабочий энтузиазм» нужен для того, чтобы не заикливаться на мелочах, чтобы игнорировать какие-то частные моменты, дабы выиграть в большом, в главном. Да, наш друг будет отличаться от того образа, который мы сами себе нарисовали, зато он будет не нарисованный, а настоящий. И ведь жить с извоянием, согласитесь, куда горестнее, нежели с живым и подлинным человеком. У нарисованного очага, как известно, не согреешься, а для любви нужно живое сердце и искреннее общение.

Наконец, выстраивая близкие и искренние отношения с

другим человеком, нам не обойтись без энтузиазма еще по одной причине. Прежде чем наши усилия, затраченные на формирование отношений с этим человеком, дадут свои плоды, пройдет немало времени. Здесь, как это ни странно, уместна «сельскохозяйственная» метафора: нам предстоит вспахать землю и засеять зерно, мы должны будем удобрять и поливать свои посевы, а далее дожидаться, пока это зерно прорастет и заколосится на солнце.

И только потом мы будем собирать выращенный нами урожай, молотить зерно, превращая его в муку. Теперь лишь и настанет пора, когда мы испечем свой хлеб. А все время от момента, когда мы вспахивали сырую землю, до момента, когда мы приготовим хлеб, пройдет «на голодный желудок», и этот «желудок» наполнится только в том случае, если в нас будет достаточно терпения и энтузиазма выдержать все эти крайне непростые этапы развития отношений.

**Главное правило отношений звучит просто: хотите хороших отношений – потрудитесь над созданием хороших отношений.** Разумеется, подобное заявление выглядит как банальность.

Однако об этой банальности, как правило, вспоминают уже после того, как набьют себе всяческих шишек и «нарубят дров» разнообразных. А в этом случае подобная банальность звучит уже даже не как банальность, а как глупость. Нам всем кажется, что мы в два счета, в два прихлопа добьемся взаимности заинтересовавшего нас лица и все пойдет



как по маслу.

В этом мире счастье приходит случайно. Если ты будешь стремиться к счастью, то никогда не достигнешь его. Стремись к другим целям – и очень возможно, что ты найдешь счастье, о котором даже не мечтал.

*Натаниэль Готорн*

Разумеется, при подобной тактике ничто ни по какому маслу идти не собирается, и вот тут-то все и спохватываются: «Давайте работать над отношениями! Давайте строить отношения!» Ага, дудки! Теперь подходящий момент только хоронить отношения, а потому речь может идти только о сооружении соответствующего надгробия. И ведь это случается с каждым из нас из раза в раз! Почему? Потому что мы относимся к флирту как к флирту, вместо того чтобы относиться к нему как к работе. И снова я задаюсь вопросом: ну почему этому в школе не учат?!

Но как относиться к работе?.. И ведь мы уже знаем ответ: к работе нужно относиться как к флирту. Да-да, я не оговорился, тактика именно такова: сначала подходите к флирту как к работе, а потом к этой работе как к флирту. И тогда у вас все действительно получится. Впрочем, тех, кто хочет только флирта (в узком и традиционном понимании этого слова), никто не неволит – пожалуйста! Относитесь к флирту как к флирту, если вас это устраивает. Единственное, о чем нужно помнить, что рано или поздно возникающие в этом случае «оскомины» и «душевная пустота» – дело ваших соб-

ственных рук, так что ни на кого не пеняйте.

*Зарисовка из психотерапевтической практики:*  
*«Принцесса на горошине»*

Она еще достаточно юная дама – 24 года не срок. Высока, стройна, привлекательна, что и позволило ей сделать неплохую карьеру модели. Но, к сожалению, она ужасно капризна, что не преминула продемонстрировать уже на первой нашей встрече, причем прямо при входе в мой кабинет:

– Вы доктор Курпатов? До вас ужасно тяжело добираться!

– Пока никто не жаловался, – ответил доктор Курпатов.

– Но моя машина застряла в пробке! – продолжала настаивать эта замечательная особа, вертя в руках солнцезащитные очки от г-на Ферре.

– Что ж, губернатор, я думаю, с удовольствием выслушает ваши замечания по поводу организации дорожного хозяйства. Мы здесь этих вопросов не решаем. У вас есть какие-то другие вопросы? – У доктора, как вы, наверное, догадываетесь, вопросов к этому моменту уже не было никаких.

Конечно, у моей новой подопечной вопросы были, и касались они животрепещущей темы флирта. Всем своим видом она демонстрировала мужчинам готовность к подобной системе отношений, причем в самом прямом значении этого слова. И мужчины, которые, конечно, могли себе это позволить (то ли по эстетическим, то ли по финансовым соображениям), оказывались очень отзывчивыми на этот счет.

Я открою вам тайну любовного зелья, для которого не нужны травы, не нужно колдовство ведьмы: если вы хотите, чтобы вас любили, – полюбите его.

*Гекатон Родосский*

Как реагировала на это наша героиня? Пылкими, но мимолетными влюбленностями. Она быстро очаровывалась очередным поклонником и буквально мгновенно начинала страдать.

Почему? Очень просто: согласно ее житейской мудрости, если она влюбилась, то мужчина должен немедленно ответить взаимностью. Мужчины и отвечали ей взаимностью, однако взаимность эта ограничивалась весьма приземленными намерениями, за которые ее кавалеры даже готовы были заплатить... Но не того ждала от них эта милая девушка, она ждала «большой и светлой любви», и это можно понять – а кто ж ее не хочет? Но о какой любви можно вести речь, если осуществляемый нашей героиней подход был столь недалек от новидного? Относиться к флирту как к флирту – значит обречь себя на краткосрочный контакт.

Если же ты ищешь серьезных и искренних отношений, то к флирту нужно относиться как к работе (не в уголовно наказуемом плане, конечно, а в принципиально ином). Ожидать, что человек, позитивно среагировавший на твою внешность, полюбил тебя как человека, мягко говоря, опрометчиво. Но она ожидала именно этого, не приложив к тому никаких усилий. Если у тебя есть личность (а она, безусловно, есть у каж-

дого) и если ты хочешь, чтобы она была востребована, необходимо потрудиться над тем, чтобы продемонстрировать соответствующему лицу лучшие стороны этой личности, которые по контурам тела, разумеется, угадать непросто. Именно в этой части наша героиня и, как говорится, «не дорабатывала».

– Вы считаете, – спросила она, – что я неправильно строю свои отношения с мужчинами? Но я в них так сразу влюбляюсь... Что я могу с собой поделать?!

– Вы уверены, что влюбляетесь именно в этих мужчин? – ответил я вопросом на вопрос.

– В каком смысле? – последовало ее искреннее удивление.

– В самом прямом. Что вы знаете о человеке, которого, как вам кажется, полюбили с первого взгляда? По всей видимости, ваши представления о нем на этот момент весьма ограничены. Так что ваша, с позволения сказать, «любовь» – не более чем банальная очарованность, которая, как правило, проходит так же быстро, как и возникает. Он же видит вашу готовность к легкому и незамысловатому флирту, а потому настраивается соответствующим образом. К флирту он оказывается готов, а вот узнавать вас как человека у него на этот момент и мысли не возникнет. Вам же хочется, как я понимаю, именно этого. Но вы же сами и сделали все от себя зависящее, чтобы это произошло именно таким образом, каким обычно и происходит.

– Я так прежде не думала... – в ее голосе прозвучало

нескрываемое огорчение.

– Что ж, подумаем. После того как вы «влюбились», вам автоматически начинает казаться, что он должен вас понимать и чувствовать. Но этого, по понятным причинам, не происходит. Все его действия свидетельствуют о том, что ни пониманием, ни чувствительностью здесь и не пахнет. Вы, конечно, начинаете сердиться и, я думаю, закатываете ему сцены. Закатываете?

Странная штука жизнь: если ты отказываешься от всего, кроме самого лучшего, то обычно добиваешься того, к чему стремишься.

*Сомерсет Моэм*

– Закатываю...

– И как он должен на это реагировать?

– Он должен рассердиться, – догадывается моя собеседница.

– Совершенно верно, должен. И я думаю, что сердится... – я смотрю на нее вопросительно.

– Да, сердится...

– И что вы чувствуете?..

– Мне начинает казаться, что он мною пользуется. Я бешусь, мне становится плохо...

– Вот и приехали. По-моему, все происходит самым что ни на есть естественным образом. Кто виноват и что делать?.. – я перевожу наш разговор в конструктивное русло.

– Ну, надо показать себя как личность... – рассуждает она.

– То есть начать все с тех же самых «сцен»? – я просто предлагаю вариант развития событий, надо признать, самый традиционный, ведь многие женщины думают, что именно таким образом они проявляют свою личность, хотя на деле они проявляют так свою «вздорность», с точки зрения мужчин, и свою обеспокоенность, с точки зрения психотерапевта.

– А как иначе, если он так реагирует?! – моя собеседница изображает возмущение.

– Стоп, стоп, стоп! Вернемся к тому, что вы в него «влюбились». Вы действительно его полюбили? – Я задаю этот вопрос самым серьезным образом.

– Ну, судя по вашим словам, я им очарована...

– Оставим мои слова. Вы-то сами что думаете? – повторение моих фраз кем бы то ни было мне не нужно, я и сам их часто слушаю.

– Ну, я... Я не знаю... Мне кажется...

– Пусть вам кажется, что вы любите этого человека искренне, но посмотрите на это дело шире.

Вы же будете разочарованы в нем уже через несколько часов или, в крайнем случае, дней. Так?

– Так, – она утвердительно кивает головой.

– Если бы вы хорошо его знали (это необходимо, чтобы иметь право утверждать, что вы действительно любите именно его, а не свои думы о нем), разве вы бы могли так быстро и так отчетливо в нем разочароваться? Поставлю вопрос

еще проще: если вы действительно знаете человека (какой он, что собой представляет и т. д.), вы можете в нем разочароваться? – я задаю очень серьезный вопрос.

– Если знаю?.. Наверное, нет.

– Очень хорошо. Значит, если вы так быстро и с такой завидной регулярностью разочаровываетесь в своих возлюбленных, значит, их самих вы не знали, когда влюблялись. Значит, в них самих, собственно, вы не влюблялись. И я снова повторяю вопрос: что вам следует делать?

– Мне следует их узнать?

– О-хо-хо... Вам следует их поначалу узнать, а уж потом, если объект исследования окажется достоин вашей любви, тогда только это чувство само собой и возникнет. По-моему, это ясно как белый день!

– Да, тогда все будет иначе, – в этой ремарке звучит понимание, чему доктор рад несказанно.

– У вас еще есть ко мне вопросы?

– Мне надо попробовать? – спрашивает она.

– «Надо» – не то слово! Обязательно! – восклицаю я и рекомендую моей очаровательной собеседнице обсудить эту тему после того, как она «попробует».

Добро идет черепашим шагом. Те, кто хочет делать добро, те, кто не эгоистичен, не станут торопиться: они знают, что для добра нужно много времени.

*Натаниэль Готорн*

Случай этот заурядный, он встречается в психотерапевти-

ческой практике довольно часто. Влюбиться в собственную фантазию о другом человеке, а потом расстраиваться из-за того, что «возлюбленный» (или «возлюбленная») не отвечает твоим ожиданиям, — это наша любимая народная забава. И все потому, что мы слишком легкомысленно относимся к флирту, который на самом деле требует от нас большой работы.

Возвращаясь к описанному случаю, могу добавить только то, что «проба» этой моей пациентки прошла успешно. Впрочем, в этом и не было никаких сомнений. Когда она стала проявлять искреннюю заинтересованность в отношении понравившихся ей мужчин, она, с одной стороны, сделала им большую любезность (это ведь приятно, когда тобой искренне интересуются), а с другой стороны, она сама стала им интересна как личность. В результате такой взаимной заинтересованности и возникают серьезные отношения. В данном случае, как и во множестве ему подобных, это и произошло. Так и только так открывается возможность для настоящей любви, а вот разочарованиям в подобном случае двери, напротив, затворяются.



# Парадокс успеха

Наконец, третий парадокс, который необходимо для себя уяснить, чтобы превратить свою жизнь в «настоящую жизнь», – это парадокс успеха. Успех – это не просто какая-то удача или фантастические достижения. Мы говорим: «Ему повезло!», «Он должен быть счастлив, ведь он состоялся!» Но счастлив ли он? Спросите его, и вы узнаете, что «успешность» и «счастье» – далеко не одно и то же. **Настоящий успех – это когда вы ощущаете себя успешным человеком, когда вы чувствуете свой успех.**

В качестве психотерапевта я консультировал и очень состоятельных людей – преуспевающих бизнесменов (включая и тех, которые именуются у нас «олигархами»), политиков, крупных государственных чиновников, актеров и именитых деятелей науки. Их финансовые достижения, социальное положение, состояние личной жизни и т. д. и т. п. без всякого преувеличения были успешными, но я практически не встречал тех, кто бы чувствовал себя успешным. Иметь все и не дорожить ничем из этого по-настоящему – худшее из наказаний.

В этом парадокс. Есть люди, которые формально достигают немногого, гораздо меньшего, нежели упомянутые «счастливчики», но ощущают себя куда более успешными. **В конечном счете, счастье – это психологическое состо-**

**яние, а не деньги, не звания, не слава и не пресловутое пассивное благополучие.** Впрочем, об этом узнают, только достигнув желаемого, которое, как оказывается, совсем не то, чего по-настоящему хотелось бы достичь. Вот почему стремиться к успеху только для того, чтобы чего-нибудь добиться, – это бессмысленная цель и пустая трата времени.

Об этом парадоксе должен помнить всякий, кто хочет быть по-настоящему счастливым, а потому и успешным. Хорошо только то, что радует, а если хорошо и не мило, то грош этому цена. Представьте себе Сизифа, который катал, катал по склону горы свой злополучный камень, а потом все-таки загнал его на недостигаемую прежде вершину. Что ж, успешный вояж, предприятие удалось! Теперь он смотрит сверху вниз... И если раньше ему хотя бы казалось, что счастье может быть достигнуто где-то там на вершине горы, теперь он расстался и с этой иллюзией. «Его грядущее и пусто, и темно...»

Куда легче сражаться за свои принципы, чем жить в согласии с ними.

*Альфред Адлер*

**Успех должен наполнять собою жизнь человека, делать ее яркой, насыщенной, полнокровной. В противном случае он – этот с позволения сказать «успех» – просто не стоит того, чтобы тратить на него время и силы, которые, как известно, ограничены. Впрочем, и об этом узнаешь слишком поздно, когда уже рас-**

трачены возможности и потенциал на ту бессмыслицу, которая прежде казалась «верхом блаженства», «вершиной успеха» и макушкой еще бог знает чего.

Так ли трудно быть успешным человеком? Значительно проще, чем это может показаться на первый взгляд. Просто не нужно путать стремление достичь некий «идеал», который, кстати, может стать, не оправдает возложенных на него ожиданий, с нашими реальными достижениями, оценить которые по достоинству у нас не хватает ни ума, ни сердца. Тот факт, что объективно очень успешные люди не ощущают себя вполне успешными, что им, несмотря на все их достижения, продолжает казаться, что «вершина» еще не достигнута, свидетельствует только об одном – успех вы носите у себя внутри. Ощущение успеха возможно испытать, приготовив суп или сдав квартальный отчет, но можно и не почувствовать, даже став президентом достаточно крупной мировой державы. Хрестоматийная фраза «Ай да Пушкин, ай да сукин сын!» – это лучший пример того, как можно ощущать успех. И она должна быть лейтмотивом жизни, в противном случае, как бы ни велики были ваши свершения, вы о своей успешности никогда не узнаете.

Впрочем, есть и еще одна существенная деталь, о которой я не могу не упомянуть, рассказывая о парадоксе успеха. Желание добиться успеха – лучший способ лишиться себя какой-либо успешности. **Всякое желание свидетельствует о том, что желаемое не достигнуто, не получено, не**

**имеется в наличии, а следовательно, до тех пор пока мы гоняемся за успехом, он убегает от нас. Но как только мы перестаем гоняться за успехом, как только мы переключаемся с мечтаний и грез на осуществление необходимых действий, результат немедленно дает о себе знать. Знаменитый датский философ Сёрен Кьеркегор писал: «Двери счастья отворяются, к сожалению, не вовнутрь – тогда их можно было бы растворить бурным напором, – а изнутри, и потому ничего не поделаешь!»**

Но парадоксально то, что, переставая ломиться в эти двери, за которыми томится наше счастье, мы вдруг обнаруживаем, что они сами – эти двери – с готовностью спешат отвориться. И то, что мы в них ломились, было на самом деле не способом достичь счастья, а действием по его удержанию. Мы подпирали двери всеми силами, не позволяя счастью выйти нам навстречу. Переставая удерживать счастье в зоне его вынужденного заточения, мы обнаруживаем, что оно спит и видит, чтобы оказаться в нашем милом обществе! **Иными словами, всякий раз, когда мы перестаем гоняться за удачей, за «птицей счастья завтрашнего дня», она сама благополучно заявляется к нам в качестве непрошеной гостьи!**

Конечно, у успеха есть свои секреты. И если вы попросите раскрыть их, я готов. Моя формула успеха в личной жизни и карьере содержит всего пять пунктов.

## **ФОРМУЛА УСПЕХА**

- 1. Относитесь к работе как к флирту, а к флирту как к работе.**
- 2. Пользуйтесь предоставляемыми жизнью возможностями как безразмерным кредитом, как тотальной инвестицией.**
- 3. Навсегда избавьтесь от страха поражения, от чувства неминуемой скорой катастрофы.**
- 4. Взаимодействуйте с людьми так, чтобы быть им по-настоящему интересными и нужными.**
- 5. Умейте владеть собой даже в самых трудных ситуациях.**

Согласитесь, правила несложные, а главное, выполнимые. Нам осталось только раскрыть их, рассмотреть заключенные в них подробности и нюансы. Собственно, этим мы сейчас и займемся, памятуя о том, что флирт и работа – это то, что следует поменять местами. Итак, введение закончено, мы переходим к сути дела!

***Зарисовка из психотерапевтической практики: «Все познается в сравнении...»***

С этим замечательным человеком я познакомился не как с пациентом, а как с руководителем фирмы, где консультировал отдел маркетинга и проводил психологические тренинги с персоналом. Мне кажется, история этого человека (я буду называть его Алексеем) очень поучительна для любого из

нас. Лихие перестроечные годы канули в Лету, и сейчас уже даже трудно вспомнить, какими они были. А были они действительно лихими. Для людей, чей потенциал не был востребован советским застоем, наконец пришло время.

До перестройки мой герой бог знает где учился и бог знает чем занимался. Кажется, везде и всем. Когда же легендарный Михаил Сергеевич затеял в стране советской свой великий эксперимент, жизнь Алексея круто перевернулась. Начали, как и положено, с малого, но в течение всего нескольких лет его с компаньоном небольшая фирма превратилась в одно из крупнейших предприятий, поставлявших в Россию продовольствие. Очень это тогда было нужное и важное дело, а потому и финансовые средства это предприятие аккумулировало гигантские.

Большинству людей трудно даже представить, что значит тратить сотни тысяч долларов, не считая эти траты существенными. Такое способно вскружить голову любому. Но Алексею, прямо скажем, было не до этого. Он работал по 24 часа в сутки – встречи, переговоры, контракты, соглашения. Плюс к этому инспектирующие органы, инвесторы, кредиторы, партнеры, конкуренты, банки и т. д. И, наконец, огромные риски, колоссальная ответственность, а также люди, причем самые разные, – те, о ком надо беспокоиться, и те, кто всегда готов доставить дополнительное беспокойство.

Сложные перипетии становления молодого российского бизнеса и, мягко говоря, не самые честные правила игры

привели к тому, что Алексей в какой-то момент был вынужден ни много ни мало бежать из страны, оставив здесь жену и ребенка. Какое-то время он пытался уладить дела со своими злопыхателями из-за границы, но дело оказалось неподъемным, а жить так дальше было невыносимо. И тогда Алексей принял самое рискованное в своей жизни решение: он решил вернуться в Россию, а там – будь что будет, «Бог не выдаст, свинья не съест».

Тот вечер, а Алексей до сих пор помнит его дату, хотя прошло уже почти десять лет, был самым счастливым вечером в его жизни. Просто, вот так «просто» найти себя дома, рядом со своей любимой женой и ребенком – вот что оказалось настоящим счастьем. «Многие спрашивают, – рассказывал мне Алексей, – что такое счастье? Они не знают, а я знаю. Тогда, в тот самый вечер, я ощутил, понял, что такое **настоящее счастье**».

Алексею пришлось оставить свой бизнес на растерзание организаторам этой вакханалии. И они его растерзали, оставив ни с чем. Все пришлось начинать сначала. «Это я только потом понял, что упал с двадцатого этажа на пятый, но тогда казалось, что упал совсем». Да, все случившееся было поражением, но если бы у Алексея не хватило ума и мужества признать поражение, если бы он продолжал биться со своими недругами, то, верно, потерял бы и те позиции, на которые пришлось откатиться, – тот условный «пятый этаж». Возможно, пришлось бы заплатить еще большую це-

ну — жизнь.

Счастье — всего лишь побочный продукт усилий, которые мы прикладываем к тому, чтобы сделать счастливыми других людей.

*Грета Палмер*

Впрочем, пересказываю я эту историю ради всего одной произнесенной Алексеем фразы: «В пору расцвета моего бизнеса мне все время казалось, что счастье где-то уже рядом, уже даже должно быть.

Уже пора... Но я все бежал, бежал, бежал. Целыми днями одна работа — бесконечные звонки, встречи, переговоры. Жизни-то на самом деле не было.

Было все, а жизни не было. И только потом, когда я уже почти все потерял, оказалось, что за счастьем вообще никуда не нужно было бежать».

Теперь бизнес Алексея не сопоставим по масштабам с его прежними «оборотами», и, наверное, кто-то скажет, что это большая неудача. Но Алексей стоит на своем: это удача, а то, что он имеет, — большое счастье. И, глядя на этого человека, ему нельзя не поверить. Счастье — это то, что ты чувствуешь, а не то, о чем рассказывают, не то, о чем гласят мифы о счастье. Удача — это то, что ты делаешь с удовольствием и радостью, а не то, что вдруг падает тебе на голову по стечению каких-то неведомых обстоятельств.



# Глава первая

## Условия успеха

В этой книге нам предстоит рассмотреть два совершенно разных «успеха»: с одной стороны – «профессиональный успех», с другой стороны – «успех в личной жизни». Между ними много общего, но различий все-таки больше. Поэтому, прежде чем обратиться к специфике каждого из них, усвоим универсальные правила успеха, главное из которых гласит: **мы должны оценить свою жизнь по достоинству и научиться использовать даруемые ею возможности.** Если разобраться, жизнь предоставляет нам массу возможностей, которые мы не всегда используем должным образом. Мы игнорируем золото, которое в буквальном смысле слова лежит у нас под ногами, вместо того чтобы взять его и распорядиться по собственному усмотрению. Одна из основных ошибок состоит в том, что мы не рачительны в отношении своей жизни. Мы должны научиться использовать свою жизнь, **поскольку жизнь и предоставляемые ею возможности – это безразмерный кредит, тотальная инвестиция, безвозмездно ссуженная нам.**

# Оставьте свое страдание позади

«Что такое жизнь?» – это вопрос, на который, как ни старайся, исчерпывающего ответа не найти. На кафедре биохимии Военно-медицинской академии, где мне довелось проходить обучение, в свое время (не знаю, как сейчас) был вывешен огромный плакат со словами Фридриха Энгельса: «Жизнь – есть способ существования белковых тел». Марксисту и биохимику, возможно, такое определение и кажется полноценным, но, согласитесь, в этом только часть правды. Жизнь – это то, что мы есть. Это наши достижения и утраты, это наши мечты и свершения, это наши несбывшиеся надежды и разочарования. Короче говоря, жизнь есть жизнь...

Право жить есть такой щедрый, такой незаслуженный дар, что он с лихвой окупает все горести жизни, все до единой.

*Кнут Гамсун*

Стоп! Что-то вследствие этих рассуждений становится тоскливо. Так дело не пойдет! Первое правило: свято помните, что наша жизнь один в один соответствует тому, что мы о ней думаем. Это может показаться странным и на первый взгляд даже примитивным, но если вы думаете, что ваша жизнь замечательная, она действительно становится замечательной. **Если же вы думаете, что ваша жизнь никуда не годится, то она аккурат никуда не годится.**

Не верите?! Это потому, что мы пытаемся убеждать себя в том, что у нас все хорошо, тогда как думаем совсем обратное. Если бы мы в действительности думали, что у нас все хорошо, то у нас и было бы все хорошо. Это как с верой в бога – или веришь, или нет. Убедить с помощью каких-то аргументов, доказать здесь ничего невозможно. Мы все (по крайней мере, в своем подавляющем большинстве) убеждены в том, что жизнь наша – это страдание, причем самое настоящее, «всамделишное» страдание.

Есть люди, которые, находясь в унынии или раздражении, любят на свое состояние, даже гордятся им. Это все равно как, выпустив вожжи от лошади, которая несет тебя под гору, ты еще хлещешь ее кнутом.

*Л. Н. Толстой*

И это сидит в каждом из нас! Испытывая трудности, мы принимаем «страдальческую позу» и ждем, что нас пожалеют и поддержат. Для нас нормально жаловаться окружающим на свою «тяжелую долю», на то, «как нам плохо». В западной цивилизации подобное поведение – признак дурного тона, а в восточной его и вовсе не поймут. Но русичи сделаны из особого теста: сострадание у нас – это способ единения! Впрочем, есть в этом «цементирующем» наше общество материале серьезный изъян. Ведь принимаемая нами «страдальческая поза» – это не какое-то там актерство, а естественное для нас поведение. Но что будет чувствовать

человек, искренне уверенный в том, что он страдает? Разумеется, он будет страдать и ему будет плохо. Кроме того, он будет сидеть сиднем и пальцем не пошевелит, чтобы избавиться от своего страдания, потому что страдание – это эмоция пассивная и бездеятельная, в том и основной ее недостаток.

То, что мы делаем, определяется тем, каковы мы. То, каковы мы, определяется тем, что мы думаем. То, что мы думаем, определяется тем, чему мы научились. То, чему мы научились, определяется тем, что мы испытали. То, что мы испытали, определяется тем, перед чем мы открываемся, и тем, какую часть себя открываем миру.

*Майк Вэнс*

Что такое иллюзия страдания и как с ней бороться, я рассказал в своей книжке «Самые дорогие иллюзии». Сейчас же я хочу сконцентрировать внимание моего уважаемого читателя на том, что он сам не верит в свою успешность. **Мы не верим в то, что наша жизнь – это бесконечная, неисчерпаемая инвестиция, а потому мы и не можем этой инвестицией воспользоваться.** Убедить вас в обратном мне не удастся, даже если я буду очень убедителен. Единственный человек, которому вы сможете поверить, – вы сами. А потому моей задачей является не убеждать вас в тех или иных истинах, а предложить попробовать жить иначе и рассказать, как это сделать. Если вы начнете жить иначе, то

сможете убедиться во всем сами. Но прежде вам нужно будет заучить то, как следует думать, чтобы действия, которые вы совершаете, были успешными.

**Запомните: вам категорически запрещается думать, что вы, мол, никуда не годитесь, что вам хронически не везет, а жизнь создана только для того, чтобы заставить вас страдать. Всякие подобные измышления программируют человека на неудачи. Если вы думаете подобным образом, то вам придется приложить во сто крат больше усилий, чтобы добиться того, что при ином раскладе досталось бы вам практически даром. Прекратите думать так, как вы думали по этому поводу прежде, а потом наблюдайте за тем, что будет происходить.**

# **Помните: вы везунчик**

Начните с того, что всем нам, живущим, самым категорическим образом повезло. Мы, правда, склонны восклицать: «Мама, роди меня обратно!», но все это чистой воды капризы и сущая неблагодарность. Подумать только: из миллионов сперматозоидов нашего досточтимого отца и из сотен яйцеклеток нашей благословенной матери в качестве счастливых делегатов в жизнь судьба выбрала по одной-единственной кандидатуре. Она свела этих кандидатов воедино в определенной точке времени и пространства, чтобы мы с вами, то есть каждый из нас, имели возможность благополучно появиться на свет божий. Это неслыханная удача! Согласно теории вероятности, выиграть Джек Пот на российском телевидении значительно легче. А ведь мы даже не догадываемся, насколько в действительности нам повезло!

Но на этом везение не прекратилось. Родись мы какими-нибудь жучками-паучками, вероятность нашего выживания была бы мизерной. Даже будучи любым другим млекопитающим, человек не имел бы высоких шансов на выживание. Однако же мы не только выжили, но еще и получили какое-никакое образование. О нашем здоровье пеклись и пекутся медработники, нашу защищенность худо-бедно гарантируют самые разнообразные государственные органы. Наконец, мы (по большей части) трудоустроены, завели семью,

имеем детей, прочих родственников, друзей и знакомых. И ведь нам не нужно, как нашим предкам, бегать по саванне в поисках пропитания, ютиться в пещерах, кутаться в шкуры диких животных и в ужасе содрогаться от ударов грома. Как ни крути, обстоятельства нашей жизни – поистине удивительная удача и великое счастье.

Какой смысл дереву сетовать, что оно не может двигаться, хотя оно и радо было бы, наверное, бежать со всех ног от топора дровосека.

*Братья Стругацкие*

**Да и доставшуюся нам жизнь нельзя рассматривать как одноразовое «финансовое вливание» – она продолжает вливаться в нас ежедневно.** Каждый из нас хорошо знает, что такое минуты усталости. Иногда нам начинает казаться, что «все, сил больше нет, конец, финита ля комедия!». И сколько раз эта «финита» с нами случалась?.. Десятки, сотни, а то и тысячи раз! Однако мы не только не престаивались, но даже, напротив, закалились во всех этих баталиях и перипетиях.

После всякого утомления и переутомления, после всех пережитых нами кризисов и падений мы неизменно восстаем из пепла, словно бы возрождаемся заново и снова готовы двигаться дальше. Мы постоянно изнутри подпитываемся энергией, и даже если она в какой-то момент кажется нам уже исчерпанной, некоторая пауза в делах и полноценный отдых позволяют нам восстановить свои жизненные силы и

пополнить их резервы.

Эти силы отнюдь не лежат на нас тяжким грузом, они работают. Мы их вкладываем, инвестируем в себя, в других, в свою профессиональную деятельность. Короче говоря, ведем активную «финансовую политику»; к сожалению, далеко не всегда удачно, но важно то, что мы вообще имеем такую возможность. **Теперь остается лишь одно – понять, как этим богатством правильно распорядиться, понять, что наша жизнь – это капитал, который должен иметь рачительного и предприимчивого управленца.** Этому, как ни прискорбно, в школе не учат, а сами мы дойти до всех тонкостей этого дела не всегда можем. Начнем же с простой инвентаризации собственных сил и средств.

Мы живем в атмосфере стыда. Мы стыдимся всего, что в нас есть подлинного: стыдимся самих себя, своих родственников, своих доходов, своего жизненного опыта точно так же, как мы стыдимся своего обнаженного тела.

*Бернард Шоу*

**Если вы хотите быть успешными, то, просыпаясь утром и отходя ко сну вечером, вспоминайте о том, что вам невероятно повезло: вы получили в безвозмездное пользование самую большую из возможных инвестиций – вам вверена ваша жизнь. Ну и коли все так хорошо началось, то грех думать, что дальше будет хуже, просто нельзя останавливаться на достигну-**



*Зарисовка из психотерапевтической практики: «Не было бы счастья, да несчастье помогло»*

Прежде чем перейти к очередной истории, давайте обратимся к материалам одного специального исследования. Ученые поставили задачу определить, каким образом относятся к «жизненным неприятностям» люди, которые больны раком и знают о том, что они больны. Как обычно в таких случаях, было выбрано две группы людей. Первую группу составляли люди, которые страдали онкологическими заболеваниями (основная группа). Вторую – те, кто от этой доли, по крайней мере пока, избавлен (контрольная группа). Все они: и те, кто составлял «основную группу», и те, кто входил в «контрольную», – исследовались психологами на предмет того, как они будут вести себя в различных конфликтных и стрессовых ситуациях.

Падает тот, кто бежит. Тот, кто ползет, тот не падает.

*Плиний*

Когда ученые только приступили к анализу результатов этого исследования, они испытали настоящий шок. Они, как им показалось, выяснили, что раком заболевают те из нас, кто меньше всего подвержен стрессам, кто менее конфликтен, кто, иными словами, менее невротичен! Оказалось, что испытуемые из «основной группы» не раздражались, когда их ругали, не пугались, когда на них давили, не отчаивались

в обстоятельствах, в которых лица из «контрольной группы» впадали в настоящую депрессию! Впрочем, исследователи достаточно быстро пришли в себя, осознав, что они просто перепутали причину со следствием.

Люди, страдающие раком, потому так спокойно и так здраво реагировали на предлагаемые им стрессовые обстоятельства, что им казалось просто глупым расстраиваться и переживать из-за мелочей. Когда ты понимаешь, в чем состоит настоящее несчастье, когда ты понимаешь, что тебе осталось, может быть, всего несколько дней жизни, ты ни за что не будешь впадать в депрессию из-за какой-нибудь ерунды (например, из-за того, что тебя незаслуженно обругали). Но кто из нас знает, когда за ним придет смерть? Почему мы так свято уверены в том, что «мы умрем, но не скоро»? Быть может, это последний день нашей жизни, а мы переживаем из-за того, что нас, например, кто-то проигнорировал! Да и черт с ним, не портить же из-за него оставшееся у тебя время!

Не следует ни предаваться сожалениям о прошлом, ни жаловаться на перемены, которые нам в тягость, ибо перемена есть самое условие жизни.

*Анатоль Франс*

Ничего сверхъестественного эти исследования не открыли, а лишь подтвердили давно известную всем нам народную мудрость: что имеем – не храним, потерявши – плачем. Иногда нам кажется, что у нас «ничего нет» и что «все пропало». Но я вспоминаю своих пациентов – 20-летних мальчи-

шек, вернувшихся с чеченской войны без рук или без ног, лишившихся там зрения или слуха. Спросите их: «Что самое ценное в жизни?» И они ответят вам: «Самое ценное – это иметь возможность самостоятельно передвигаться» или: «Самое дорогое, что есть у человека, – это возможность видеть, без зрения мир словно бы умирает». К сожалению, это понимание пришло к инвалидам чеченской войны только после того, как возможность передвигаться самостоятельно, возможность видеть и слышать была у них отобрана.

Да, мы чудовищно неблагодарны, из-за того и страдаем. Если бы мы испытывали чувство искренней благодарности за все, что у нас есть (хотя нам может казаться, что у нас «ничего нет»), если бы мы берегли это и наслаждались этим, то, поверьте, мы бы не стали раздражаться и переживать из-за мелочей, мы бы не стали разменивать свою жизнь на всякую ерунду. Но, к сожалению, понимание степени своего богатства чаще всего приходит лишь в момент его утраты. Если бы мы научились действовать в обратном порядке, то по-настоящему радовались бы тому, что у нас есть, а потеряв, радовались бы тому, что у нас осталось, ведь с этим тоже когда-то придется расстаться.

А теперь небольшая зарисовка из психотерапевтической практики... Виталий уже через полгода службы оказался на фронтах первой чеченской войны. Он служил в «элитном подразделении», которое командование использовало в хвост и в гриву. «Только на войне понимаешь, что такое

настоящая дружба», – рассказывал мне Виталий. Я вспоминаю сейчас эту фразу, потому что Виталию довелось потерять практически всех своих друзей. Меняя дислокацию, подразделение Виталия попало в засаду, устроенную чеченскими боевиками. В считанные минуты под перекрестным огнем погибло 25 человек из 28. Сам Виталий находился «на броне», а потому, когда его бронетранспортер подорвался, взрывной волной его отбросило в сторону, что, видимо, и спасло ему жизнь.

Когда мы встретились, с того момента прошло уже более года, но у Виталия все так же перед глазами стояла эта картина: взрывы, выстрелы, горящий бронетранспортер, крики его друзей, кровь, дорожная грязь... Виталий отстреливался, потом был тяжело ранен и потерял сознание. К счастью, боевики были вынуждены отступить при подходе другой колонны наших войск. Виталия нашли и отправили в госпиталь, где он и оставил обе свои ноги. Взамен государство предложило ему орден, пенсию по инвалидности и бесплатное лечение. Сначала лечение, потом реабилитация – долгий период заживления ран, подбора протезов и, наконец, обучение ходьбе на этих протезах.

Первое время Виталий благодарил судьбу за то, что она оставила ему жизнь. Но впоследствии счастье спасения сменилось тоской и чувством безысходности. О профессии водителя и автомеханика, которую он получил на гражданке, можно было забыть. Вернуться в село Краснодарского края,

откуда он был призван, означало для него полную беспросветность – ведь инвалиду там просто нечего делать. Его ожидало иждивенческое существование, возможно, алкоголизация и смерть опустившегося человека. Его девушка сначала поддерживала Виталия, а потом уехала в Ростов-на-Дону, поступила там в институт и через несколько месяцев вышла замуж за однокурсника. Виталию осталось лишь вспоминать о своем боевом прошлом и погибших друзьях.

Бороться с депрессией в таких обстоятельствах – дело неблагодарное. Но у нас не было другого выбора, нужно было принять случившееся, понять, что потеряно далеко не все, и начать новую жизнь. И этому мальчишке, а Виталий был практически мальчишкой, это удалось. Сначала он, конечно, не верил, что жизнь его может измениться к лучшему, а поверить в это было важнее всего. Потом, осваиваясь параллельно со своими протезами, Виталий стал готовиться к поступлению в вуз. Мы нашли благотворительную организацию, которая на первых порах помогла с финансированием обучения; институт с трудом, но предоставил общежитие. И деревенский паренек, бывший когда-то простым автомехаником, стал «компьютерщиком».

Только бы жить, жить и жить! Как бы ни жить – только жить! Экая правда! Господи, какая правда! Подлец человек!... И подлец тот, кто его за это подлецом называет.

*Ф. М. Достоевский*

Желание использовать оставшиеся у него возможности – а жизнь все-таки оставила ему многое – сделало из Виталия высококлассного специалиста. И все время, когда он вспоминал своих погибших друзей, я спрашивал у него: «Сколько шансов жизнь оставила им?» – «Она ничего им не оставила», – с горечью отвечал Виталий. «А сколько возможностей она оставила тебе?» – спрашивал я, надеясь на понимание. Человек должен понимать, что жизнь, пока она есть, дает человеку множество возможностей. И дело лишь за тем, чтобы их использовать. Теперь он говорит, что даже рад, что «так обернулось»: «Иначе бы я остался в своем селе, мне бы и в голову не пришло поступать в вуз. Что бы я делал в своем селе? Куролесил бы с пацанами, а потом спился бы, может быть. Мама всегда говорила, что главное – это уметь работать руками. Впрочем, я сейчас и работаю руками, только на клавиатуре».

Конечно, сейчас он работает головой, он заставил свою голову работать. Он извлек те возможности, которые всегда есть в заглавнике жизни, но которые далеко не всегда очевидны, которые иногда кажутся недостижимыми. В словах Виталия есть сермяжная правда: если бы не случившееся, то, верно, он никогда бы и не подумал, что можно учиться, получить хорошую профессию и хорошо зарабатывать. Теперь все это стало явью: он работает в солидной компании, зарабатывает, купил квартиру, помогает матери, у которой мог сидеть на иждивении. А еще у него есть теперь и своя семья –

люди, которые умеют преодолевать отчаяние и не сдаваться перед лицом выпадающих на их долю трудностей.

Жизнь сама по себе – ни благо, ни зло; она вместителище и блага, и зла, смотря по тому, во что вы сами превратили ее.

*Мишель Монтень*

# Проведите инвентаризацию своих жизненных сил

Какой же жизненной энергией мы обладаем? Оказывает-ся, что у нас два источника энергии – один внешний, другой внутренний. Все, конечно, начинается со «стартового капитала», которым является сама наша жизнь, благополучно с щедрого плеча судьбы нам выданная. Но дело этим не закончилось, дальше нас, что называется, «посадили на зарплату». **В нас постоянно вырабатывается физическая и психическая энергия, которая позволяет нам жить дальше, то есть поддерживать в себе жизнь и организовывать ее.** Желающие могут этим и ограничиться – это действительно очень неплохой куш. Тот же, кто воспринимает как угрозу сакраментальное советское проклятье «Что б тебе всю жизнь жить на одну зарплату!», должен обратиться за «внешними источниками финансирования».

Большая часть нашей жизни уходит на ошибки и дурные поступки; значительная часть протекает в бездействии, и почти всегда вся жизнь в том, что мы делаем не то, что надо.

*Стендаль*

Что включают в себя эти «источники»? В самом общем смысле – это все то, что нас окружает, но если быть более



конкретными — это, во-первых, другие люди, а во-вторых, дела и проекты, в которых мы участвуем. Но здесь нужно всегда помнить об одной детали: оба указанных «источника внешнего финансирования» сами по себе являются инвестиционными проектами, то есть это то, во что мы должны вложиться, чтобы получить прибыль. Иными словами, **все ваши отношения с другими людьми, все, что связано с вашей профессиональной деятельностью, может быть, образно выражаясь, очень прибыльным мероприятием при условии соответствующего подхода к делу.** Прежде чем к этому перейти, рассмотрим небольшую схему.



Из этой схемы вытекают, по крайней мере, два очень важных вывода. Во-первых, если мы ничего не будем делать, это не катастрофа. Пусть и кривая дорога, но куда-то да выведет. Это очень важный вывод, поскольку позволяет нам перейти ко второму без ужаса и тревоги. Чаще всего мы постоянно «боремся» за свою жизнь, воспроизводя в сознании доисторический уже лозунг: «Вся наша жизнь – борьба!» Подобный подход, как мы уже говорили, сам по себе неконструктивен, ведь к работе нужно относиться с легкостью, как к флирту,

и только тогда она начнет спориться и приносить удовольствие; а к флирту надо относиться как к работе, но вовсе не как к тяжелому труду, а просто как к объемному мероприятию.

**Если же от тревоги и предчувствия неминуемой катастрофы мы избавлены, то эффективность нашей «инвестиционной политики» (когда мы вкладываем себя и свои силы в других людей и в какие-то важные для нас дела) оказывается существенно выше, нежели при невротических формах «борьбы за выживание».**

Второй вывод, логично вытекающий из этой схемы, состоит в оправданности «инвестиционной политики». Мы можем, конечно, тупо просадить весь свой «жизненный капитал» вместе с «пожизненной рентой» – беды не будет. Но мы можем и целенаправленно заняться управлением своим «имуществом» и «активами», то есть жизненными возможностями и энергетическими ресурсами.

Жизнь для меня не тающая свеча. Это что-то вроде чудесного факела, который попал мне в руки на мгновение, и я хочу заставить его пылать как можно ярче, прежде чем передать грядущим поколениям.

*Бернард Шоу*

**Большинству из нас, конечно, кажется, что мы и так управляем своими ресурсами, что мы и так в полной мере используем свои возможности, просто того и другого нам недостаточно. Однако, поверьте мне, все**

**это не более чем серьезное заблуждение. В действительности же мы чрезвычайно консервативны и все время катаемся как заведенные по одним и тем же рельсам, будучи не в силах вырваться из круга обыденности. Кроме того, мы, в лучшем случае, снабжены некими целями, то есть отдаем себе отчет в том, чего именно хотим достичь (впрочем, и это редкость), но многие ли из нас понимают — зачем?**

**То, что мы считаем обычной и нормальной жизнью, на деле оказывается хождением по кругу. С одной стороны, мы недостаточно мобильны, то есть не готовы изменять свою жизнь, отступать от привычных стереотипов. С другой стороны, мы заняты погоней за некими целями, не осознавая при этом смысла производимых нами действий, не задумываясь над оправданностью собственных вложений и трат. Если эти ошибки не будут устранены, мы окажемся заложниками своей жизни, а вовсе не ее устроителями.**

## Замените «цели» на «задачи» и «смыслы»

Если вы помните знаменитые советские фильмы, то, верно, вам знакома пафосная фраза, которая вкладывалась в уста «положительных героев»: «А у тебя есть цель в жизни?» или «А ты знаешь, какая у тебя цель?» Вспомнили? Теперь аккуратно запишите эти вопросы на листочке бумаги, с тем чтобы потом нещадно его разорвать и выбросить в мусорную корзину. Жизнь – это крайне переменчивая штука, а потому мы со своими «целями» походим на рыбака, который пытается снарядить свои снасти в девятибалльный шторм. У всех нас, кто вошел в пору сознательности к моменту начала «перестройки», были цели. И где они теперь? Иных уж нет, а те далече...

Живите полной жизнью, живите самозабвенно, делайте все, что в ваших силах, чтобы принимать тех людей, кто живет именно так. Все наши усилия сводятся к тому, чтобы пройти путь от рождения до смерти. И не достичь этой цели просто невозможно. Даже если вы прожили всего пять минут, вы уже преуспели.

*Майя Ангелу*

Разумеется, жить без «цели» нельзя. У нас всегда есть «цели», правда, получается с ними странная штука. Вот вспомните сейчас свои цели, которые были у вас, скажем,

десять лет назад. Впрочем, это мое предложение содержит в себе некоторую закавыку. Вы сможете вспомнить те «цели», которые более или менее осуществились, а вот те, которые не осуществились, благополучно и безвозвратно вами забыты. На самом деле этих – забытых – «целей» было в несколько раз больше. Они существенно влияли на нашу жизнь, определяли направление наших действий, но все это оказалось пустой тратой времени и сил. «Цель» бестелесна, ее трудно взять в производство, она всегда манит, но очень редко пригревает.

**Если мы хотим быть успешными, нужно отказаться от этого «идеологического реликта», разделив его на два конструктивных, значительно более удобных в использовании понятия – «смысл» и «задачи».** Да, на жизнь надо смотреть как на набор «задач». Перед нами всегда стоят какие-то задачи, которые требуют своего решения. Причем, отмечаю это особо, не «проблемы», а «задачи».

Чему, как вы думаете, я обязан своим развитым мозгом? Потребности двигаться, перемещать свое тело? Ничуть. Крыса, у которой мозг развит вдвое меньше моего, двигается так, как и я. Главное здесь не потребность что-то делать, но потребность знать, что делаешь, чтобы не уничтожить самого себя в слепом стремлении жить.

*Бернард Шоу*

Но «задачи» эти надо различать и решать исходя из пони-

мания «смысла» того, что вы делаете, проще говоря, с пониманием того, ради чего вы это делаете. **Если вы ощущаете: то, что вы делаете, – важно, то в этом случае задачи будут решаться практически сами собой, поскольку процесс продуктивного инвестирования ваших сил и возможностей будет происходить автоматически.**

Очень важно понимать «смысл» собственных решений и поступков, в этом случае мы всегда можем пожертвовать собственными амбициями, переступить через собственные эмоции и сделать то, что нам, *нам самим*,

# 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.