

ШКОЛЬНИК
Психолог
РЕКОМЕНДУЕТ

А. М. Прихожан

Психология неудачника

Тренинг
уверенности
в себе



 ПИТЕР

2-е издание

Анна Прихожан

**Психология неудачника.
Тренинг уверенности в себе**

«Питер»

2009

Прихожан А. М.

Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе /
А. М. Прихожан — «Питер», 2009

Книга написана в жанре библиотренинга и содержит материалы, которые помогут 14—18-летним подросткам решить проблемы, связанные с неуверенностью в себе, частым переживанием страхов, тревог, чувствующих себя неудачниками. Автор знакомит читателей с приемами самодиагностики, самоанализа, с методами саморазвития, позволяющими лучше понимать себя и других людей, справляться с трудными ситуациями. Издание может быть также интересно и взрослым — тем, кто профессионально работает с подростками, и, конечно, родителям, желающим лучше узнать своих детей и помочь им.

© Прихожан А. М., 2009

© Питер, 2009

Содержание

Для кого эта книга?	5
Часть I	12
1. Кого считать неудачником и кто считает неудачником себя	12
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Анна Михайловна Прихожан

Психология неудачника.

Тренинг уверенности в себе

Для кого эта книга?

«Я хотел бы быть другим»;

«Мне совсем не нравится, как я живу»;

«Я невезучий человек»;

«Все у меня не так»...

Эти и похожие фразы я много раз слышала от своих знакомых, друзей, ребят, с которыми работала и просто разговаривала. Да и сама их произносила много раз:

«Я не могу больше так жить»;

«Я хочу измениться. Хочу изменить свою жизнь».

Пожалуй, вряд ли можно найти человека, который хотя бы раз в жизни не испытывал острого чувства недовольства собой, своей жизнью, желания все изменить.

О чем говорит тебе твое сознание?

О том, что ты должен стать самим собой.

Ф. Ницше

Но как это сделать?

Хорошо бы проснуться утром – и все по-другому. А главное – ты совсем другой.

Но каждое утро ты просыпаешься, встаешь, и все продолжается так, как было. Ты успокаиваешься, живешь обычной жизнью... и так до следующего раза, когда что-то вновь возвращает тебя к мыслям о том, что надо как-то менять себя и свою жизнь.

А вот как? Как ты хочешь измениться?

Ты хочешь быть веселым, удачливым, чтобы, у тебя все получалось легко и без усилий, как бы само собой?

Или наоборот, ты хотел бы преодолевать трудности, испытывать радость трудно доставшейся победы?

А может быть, удача и победа вовсе ни при чем? Ты хочешь узнать жизнь во всех ее проявлениях, ее сложностях и хитросплетениях, как говорят, «попробовать ее на зуб»?

Как ни странно, очень часто люди не могут ответить на вопрос, как именно они хотят изменить свою жизнь, себя. Нередко на этот вопрос отвечают: «Я хотел бы быть таким, как...». И называют имя – одноклассника, героя телесериала, поп-или рок-звезды. Возникает впечатление, что человек хочет жить не своей жизнью, а идти по дороге, проложенной кем-то другим. Но это, конечно, не так. Потому что каждый хочет найти себя, понять, кто он, на что он способен. Но как это сделать? Как понять себя? Как преодолеть в себе то, что мешает тебе жить?

Я написала эту книгу для тех, кто ищет ответы на эти вопросы. Это, конечно, не означает, что, прочитав ее, вы сможете полностью изменить свою жизнь или, как пишут сейчас в аннотациях популярных книг по психологии, «стать счастливее», «удачливее», «решить свои проблемы»...

Моя задача гораздо скромнее: рассказать о некоторых способах, которые читатель мог бы использовать для того, чтобы помочь себе, а может быть, и еще кому-то, найти собственный путь в жизни. А для этого прежде всего необходимо:

♦ понять, что каждый из нас уникален;

♦ избавиться от «комплекса неудачника» – представления о том, что в жизни тебе не везет и исправить сам ты ничего не можешь.

Многолетняя практика убедила меня в том, что описываемый здесь подход (если, конечно, его реализовывать более или менее последовательно) может помочь справиться с некоторыми из проблем и лучше понять себя. Все остальное зависит только от желания и интереса.

Я буду считать свою задачу выполненной, если читателя этой книги заинтересуют приведенные здесь рекомендации и упражнения и он будет использовать предложенную программу работы.

Внимание! Выделениями на протяжении всей книги обозначены наиболее важные идеи, принципы, подходы, реализация которых, с моей точки зрения, наиболее существенна для успешной работы (по крайней мере, это те правила, которые, как мне представляется, во многом помогли мне преодолеть «комплекс неудачника», а потом и тем, кто был моим клиентом). Вслед за многими психологами я называю это **ключами**.

Итак, **ключ 1**.

Для того чтобы из неудачника превратиться в «счастливчика» и победителя, надо поставить перед собой цель: понять себя, найти свой собственный путь в жизни и действительно искренне этого захотеть; примерно так, как вы хотите избавиться от зубной боли.

На самом деле (об этом мы обязательно поговорим позже) развить в себе такое подлинное желание – едва ли не самое трудное.

И сразу **ключ 2**.

Преодоление «комплекса неудачника» (как и всякая работа над собой) – очень долгий и довольно занудный процесс. Он потребует умения сделать над собой усилие и, главное, «держать его» (примерно так, как «держат удар» боксеры). Если хотите добиться успеха, преодолевайте в себе желание все бросить и жить, как живется (а оно обязательно возникнет).

Сейчас поймала себя на том, что, легко написав слово *неудачник*, противоположное ему – «счастливчик» – стыдливо поставила в кавычки. Очевидно, это не случайно. В этом проявляется мое представление о том, что естественно, закономерно (неудачник, конечно), а что может восприниматься лишь условно, даже несколько в иронической манере (это, безусловно, счастливчик). Видимо, для меня, как и для многих людей моего поколения, быть счастливчиком не является ценностью. Ценно то, что добывается собственным трудом, собственным умом. А быть счастливчиком, «везунчиком»? В этом есть что-то неестественное. Я ловлю себя на том, что не хотела бы быть «везунчиком» (хотя, конечно, вовсе не против того, чтобы мне везло), а предпочла бы быть успешным человеком, победителем. А еще лучше – просто счастливым человеком, то есть человеком, которому ничто не мешает радоваться жизни, принимать и понимать все ее проявления: хорошие или плохие – все равно.

Что выбираешь ты?

Подумай об этом, прежде чем начать работать по предлагаемой программе. От решения вопроса, чего именно ты хочешь добиться, чего именно ждешь от себя, зависит очень многое.

А теперь некоторые общие советы для тех, кто решил получить некоторую пользу от чтения этой книги.

Первый совет, он же **ключ 3**. (Не пугайся! Ключей будет не очень много, но сколько бы их ни было, по известной поговорке замков все равно всегда больше, чем ключей.)

Нет ничего более бессмысленного и безнадёжного, чем пытаться точно следовать советам (естественно, это относится к данному совету, как и ко всем осталь-

ным). Всякий совет, рекомендация – лишь ткань, из которой каждый человек может сшить что-то нужное для себя.

Книгу эту, как и всякую, конечно, можно читать по-разному. Как с ней обращаться, вы выбираете сами. И это еще один очень важный **ключ 4**, едва ли не самый важный.

Твой ВЫБОР – это выбор, который делаешь сам и несешь за него ответственность.

Психологи очень серьезно относятся к проблеме собственного (подчеркиваю, собственного) выбора, выбора, который человек делает сам и для себя. Это очень сложное, серьезное и критическое действие с точки зрения его влияния на жизнь и на развитие человека. Есть психологические тренинги (то есть системы специальной психологической работы), которые во многом направлены именно на то, чтобы человек научился самостоятельно делать выбор.

И главный выбор, который каждый из нас делает, – *хотим ли мы действительно узнать жизнь, узнать самого себя или мы боимся этого?* Или, делая вид, что ищем себя, на самом деле бежим и от себя, и от окружающего мира: глотаем книги, часами играем в онлайн-овые и другие компьютерные игры – все что угодно, лишь бы не столкнуться со своими реальными проблемами?

Отсюда первый совет. Прежде чем прочитать или пролистать книгу, подумай: ты действительно хочешь попробовать с ее помощью ответить на вопросы: «Кто я?», «Что я хочу сделать со своей жизнью?», «Каков мой собственный путь в жизни?».

А может быть, для тебя это еще один способ убежать от реальной жизни?

Эта книга, как и всякая другая, может принести пользу только в том случае, если, исследуя свой внутренний мир, ты идешь навстречу реальной жизни, а не бежишь от нее.

Подумай над двумя высказываниями психолога Эриха Фромма:

«Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность».

«...Цель человека – быть самим собой, а условие достижения этой цели – быть человеком для себя: не самоотречение, не себялюбие, а любовь к себе; не отказ от индивидуального, а утверждение своего собственного человеческого я – вот истинные высшие ценности гуманистической этики. Чтобы формировать ценности и доверять им, человек должен знать самого себя, свою естественную способность делать добро».

Второй совет. Читай книгу последовательно. Выполняя упражнения и после каждого обязательно подумай, что оно тебе дало (и дало ли вообще что-нибудь), и лишь затем читай объяснения, которые есть в тексте. Если какое-то упражнение тебе понравилось, выполняй его столько, сколько хочешь. Пусть оно станет для тебя еще одним способом справляться с жизненными трудностями и проблемами. Если же упражнение покажется тебе слишком трудным или неприятным – пропусти его. Возможно, ты захочешь вернуться к нему позже. Но помни: обычно такие трудности указывают нам на самые болезненные точки, самые серьезные проблемы. Поэтому, если действительно хочешь преодолеть те барьеры, которые мешают тебе стать самим собой, обрати на такие упражнения особое внимание. Подумай: почему они для тебя сложны? Почему неприятны?

Третий совет. Если тебе не очень лень, заведи дневник. Лучше, если это тетрадь, но может быть и специальный файл в компьютере или запись на диктофоне. В этот дневник ты будешь записывать свои мысли, впечатления по поводу нашей совместной работы, результаты выполнения различных заданий. Перечитывая или прослушивая эти записи потом, ты сможешь узнать о себе много интересного и понять, изменилось ли в тебе, в твоей жизни что-нибудь, и если изменилось, то как, в какую сторону.

(Несколько слов в скобках. Если ты всерьез решил заняться саморазвитием, самосовершенствованием, – кстати, в который раз? надеюсь, с понедельника? – неважно, с помощью этой книги или как–нибудь по–другому, без дневника тебе не обойтись. И лучше, чтобы это были такие записи, в которые можно вставить замечания, прокомментировать что–нибудь, задать вопрос и т. п. В этот дневник можно включать и конспекты психологической литературы, которую ты будешь читать, и всякие умные мысли – свои и чужие. В общем, все, что ты будешь делать для одного из самых увлекательных процессов, одной из самых важных жизненных задач – *самораскрытия и самореализации*. Именно переживание того, что ты живешь своей собственной жизнью, в полной мере реализуешь свои возможности, внутренние ресурсы, приносит человеку подлинное удовлетворение. Недаром известный английский писатель Оскар Уайльд говорил: «Наша цель – саморазвитие. Все мы здесь лишь для того, чтобы добиться своего совершенства». И вовсе не надо вести этот дневник каждый день. Можно забросить его на какое–то время, а потом вернуться. Надо только не забыть дать себе отчет: почему это произошло?)

Теперь о ведении дневника. Самое главное – нужно быть честным перед самим собой. Не надо ничего приукрашивать. Надо стремиться к тому, чтобы отразить события, мысли как можно более точно. Как ни странно, это не так легко сделать, потому что мы нередко ориентируемся на невидимого читателя и почти неосознанно пытаемся изобразить свою жизнь поинтереснее. А если не получается, перестаем вести дневник. А это неправильно. Ты пишешь дневник для себя. Ты – его единственный читатель. Перечитывая свои старые дневники, многие люди часто убеждаются: то, что казалось обыденным и неинтересным, на самом деле было важным и существенным. Далее. Вести дневник – это привычка, привычка каждый день разговаривать с самим собой, думать о своих делах, поступках. И как всякая привычка, она формируется путем постоянного повторения. Поэтому в дневник надо делать записи ежедневно, даже если тебе кажется, что это бессмысленно, потому что в этот день ничего особенного не произошло.

Четвертый совет. Постарайся потратить на чтение книги и занятия по ней достаточно короткий срок (максимум – месяц), но и не торопись слишком сильно. Работай в удобном, комфортном для тебя темпе.

Пятый совет. Хорошо найти одного или нескольких приятелей, с которыми можно заниматься вместе. Это и веселее, и интереснее. Можно обменяться мнениями, сравнить результаты выполнения разных упражнений, ответы на вопросы, получить, как говорят психологи, обратную связь, то есть понять, как тебя воспринимают другие люди, каков ты со стороны. Но если ты собираешься заниматься самостоятельно, это тоже неплохо.

У тебя всегда есть шанс понять себя, научиться анализировать свое поведение, свои поступки, свои переживания. Но для этого надо верить в себя и думать о других.

Вспомни известную мудрость:

«Если я не за себя, то кто за меня?
Но если я только за себя, то зачем я?
И если не сейчас, то когда?»

Шестой совет. Не ограничивайся выполнением упражнений. Действуй, экспериментируй в реальной жизни.

Седьмой совет. Если надоело, брось. Не исключено, что через какое–то время тебе вдруг захочется начать все сначала. А если нет... Ну что же – значит, это не твой путь к себе. Ищи другой, такой, который тебе подходит. Важно, чтобы он был твоим собственным.

И наконец, последнее. Помни: все, о чем говорится в книге, надо не принимать на веру, а «примерять» к себе, «пропускать» через себя и самому решать, как действовать.

Но прежде чем начать читать книгу, ответь на те вопросы, которые приводятся ниже. Пусть тебя не смущает, что некоторые из них действительно вопросы, в других надо выбрать один из предложенных ответов или дописать свой, а третьи – просто незаконченные предложения. Только, пожалуйста, отвечай письменно (или записывай ответ на диктофон). Пусть это будет первая страница твоего дневника. После того как ты прочтешь книгу и выполнишь задания и упражнения, вернись к этой странице и ответь на вопросы еще раз. Может быть, сравнив ответы, ты узнаешь про себя кое-что новое и сможешь, вслед за Уолтом Уитменом, сказать: «Я намного лучше и интереснее, чем мне казалось. Я и не подозревал, что во мне столько достоинств».

Вопросы

1. Могу ли я считать себя счастливым? неудачником? или так – серединка на половинку?

2. Что улучшает мое настроение?

3. Что надолго портит мне настроение?

4. От чего я хотел бы быть свободным: от страхов и тревог, от измены друзей, от школы, от обязанностей и чувства долга, от боязни осуждения со стороны других людей, от заботы о деньгах, от необходимости думать о будущем, от излишней опеки, другое (допишите).

5. Пять моих исполнимых желаний (перечислите), пять моих желаний, которые никогда не исполнятся.

6. Если бы мне пришлось выбирать, то каким человеком я предпочел бы стать:

- преуспевающим;
- человеком, узнавшим настоящую любовь;
- человеком, узнающим разные стороны жизни, «пробующим жизнь на зуб»;
- увлеченным человеком, до самозабвения любящим свою работу;
- хорошим родителем, превыше всего ставящим счастье своих детей;
- человеком, который всегда нужен другим людям;
- свободным, независимым человеком;
- другое (допишите).

7. Мне больше всего нравится в себе... (назовите не менее семи своих положительных качеств и умений).

8. Главное, что я хотел бы в себе изменить...

9. Больше всего я люблю думать о том...

10. Я не люблю вспоминать о...

11. Если бы мне предложили заглянуть в волшебное зеркало и увидеть только одно из изображений, какое бы я выбрал:

- каков я на самом деле;
- каким меня видят мои друзья;
- каким я кажусь любимой девушке (какой я кажусь любимому юноше), а может быть,

буду казаться;

- другое (допишите).

12. Зачем мне понадобилось читать эту книгу?

Прежде чем ты начнешь читать книгу, еще одно: познакомься с самыми ужасными и самыми захватывающими вещами в жизни. Они опубликованы в занимательной книге Санди и Гарри Чорон «Книга списков для подростков».¹

Двенадцать самых ужасных вещей

¹ Чорон С., Чорон Г. Книга списков для подростков. – СПб., 2005. – С. 17–18.

1. Нервничать.
2. Ждать чего бы то ни было.
3. Страдать.
4. Терять.
5. Целыми днями сидеть дома.
6. Чувствовать себя чужим на празднике жизни.
7. Ночные кошмары.
8. Беспомощность.
9. Не выполнять обещаний.
10. Помойка.
11. Ссора.
12. Черная магия.

Двенадцать самых захватывающих вещей

1. Путешествовать по неизведанным местам.
2. Любоваться закатом с берега моря.
3. Плавать без одежды.
4. Танцевать на open air с друзьями до утра.
5. Сниматься в кино.
6. Сидеть ночью у костра.
7. Получать заслуженную похвалу.
8. Смотреть мультики на внутренней стороне век.
9. Дарить и получать неожиданные подарки.
10. Встречать интересных людей.
11. Чувствовать себя влюбленным.
12. Видеть полнометражные сны.

Тебе нравятся эти списки? Не совсем? Совсем не нравятся? Тогда составь свои и, читая эту книгу, думай о том, как предлагаемые в ней способы, приемы, методы работы над собой могут помочь тебе справиться с тем, что ты считаешь ужасным, и добиться того, что для тебя в жизни самое увлекательное.

В конце этого маленького вступления несколько слов о том, зачем я написала эту книгу:

- ◆ я вовсе не предполагаю учить тебя чему-нибудь (да и не имею права на это);
- ◆ я хочу поделиться с тобой своими знаниями психологии, чтобы помочь тебе лучше узнать себя, разобраться в себе;
- ◆ я хочу, чтобы мы вместе прошли путь размышлений, разочарований, сомнений, поисков, находок и надежд.

В книге множество афоризмов, мудрых мыслей, принадлежащих известным и не очень известным авторам – психологам, литераторам, философам. Если ты захочешь узнать о ком-нибудь из них подробнее, посмотри справку в конце книги. Мне хотелось показать, как много людей думали о том же, о чем думаешь сейчас ты, чтобы ты почувствовал, какой трудный, драматичный и вместе с тем увлекательный мир ждет тебя на пути саморазвития и самопознания. Но все же, знакомясь с ними и со всем, о чем говорится в книге, будь критичен.

Здесь же для начала приведем афоризм английского драматурга и мастера афоризмов Джорджа Бернарда Шоу:

«Золотое правило гласит, что нет золотых правил».

Добавим народной мудрости:

«На всякое умное слово найдется ему противоположное, столь же умное».

И завершим эту часть книги изречением древнегреческого философа Эпиктета:

«В мудрых мыслях нет недостатка: книги переполнены ими. Чего действительно не хватает, так это людей, которые бы им следовали».

Часть I

НЕУДАЧНИКИ И ПОБЕДИТЕЛИ

1. Кого считать неудачником и кто считает неудачником себя

Кто такой неудачник?

Ну, это ясно каждому:

- ◆ тот, за кем не занимают очередь;
- ◆ тот, кто очень редко и мало встречается с успехом, от кого успех всегда прячется;
- ◆ тот, у которого все валится из рук, ничего толком не выходит;
- ◆ тот, у которого все получается хуже, чем у других, – словом, тот, кому дорогу вечно перебегают черные кошки.

Он был до того невезучим, что, усевшись однажды на стог сена,
ухитрился наткнуться на иголку.

Ридерз Дайджест

Самое интересное, что специальные психологические исследования подтверждают: действительно, есть люди, которым не везет чаще, чем другим, которые чаще других сталкиваются с неудачей.

Как-то раз я проводила специальный эксперимент, который выглядел как лотерея.

Испытуемым предлагалось несколько непрозрачных мешочков, в каждом из которых лежали красные (выигрышные) и синие (проигрышные) фишки. Надо было загадать: выпадет успешная фишка или нет, а потом вытащить из мешочка именно загаданную фишку. За каждый правильно угаданный цвет давались очки (больше – за выигрышную фишку, меньше – за проигрышную), а за неправильный – снимались (естественно, наоборот). Приз выигрывал тот, кто набирал наибольшее количество очков.

Но до этого я спрашивала каждого из участников, надеется ли он выиграть приз. Кто-то надеялся, кто-то нет. И что вы думаете? Эти прогнозы (не всегда, конечно, но очень часто) сбывались!

Честно говоря, я тогда почувствовала себя несколько странно: испытание как будто бы доказывало существование Ее Величества Судьбы. Некоторый мистический сладкий ужас охватил меня, и уже возникло видение колеса Фортуны...

Увы! Отрезвление было скучным и прозаическим, как дождливый понедельник: «Анализ материала показал...».

А впрочем, об этом потом. Сейчас для нас важно зафиксировать: неудачники действительно существуют, и они в основном знают про то, что таковыми являются.

Но это Госпожа Удача, везение или невезение. А если говорить о реальных достижениях? Представьте, и здесь, даже более ярко, можно проследить ту же картину. В одном из экспериментов (его автор немецкий психолог Ф. Хоппе из всемирно известной школы К. Левина, и вот уже почти 80 лет психологи используют этот эксперимент, точнее, эту методику, каждый раз немножко изменяя на свой лад) я предлагала его участникам решать задачи на сообразительность разной трудности. Но до этого просила сказать, сколько задач из предложенных семи каждый предполагает решить. Повторяю: задачи были на сообразительность, их никто никогда не решал, значит, никакой опыт здесь повлиять не мог. Более того, я специально подчеркивала, что большинство людей справляются с такими задачами и что вовсе не надо быть каким-то

особо сообразительным, чтобы их решить. И в этом случае предсказания моих испытуемых и их реальный успех были достаточно близки.

Значит, неудачники на самом деле существуют, причем их неудачливость проявляется на всех уровнях – в повседневной жизни, успешности в ситуациях, где проверяются способности, возможности (психологи называют такие ситуации оценочными, или тестовыми), и даже на уровне простого везения? Что же это такое? Попробуем ответить на этот вопрос.

Написала слово «попытаемся», и в ушах сразу же зазвучал голос моего тренера (тренерами называют психологов, ведущих психологический тренинг):

- Что значит «попытаешься» (во время тренинга все друг с другом на «ты»)?
- Ну, постараюсь.
- Попробайся, постарайся взять этот стул (я, естественно, беру).
- Нет, ты берешь, ты делаешь, а надо пытаться, стараться...

В общем, после длительных действий и манипуляций под смех всей группы, кажется, до конца жизни запомнила вывод, который хочу предложить вам в качестве следующего **ключа** – 5.

Если хочешь чего-то добиться, достичь какой-то цели – действуй и прямо называй свою цель. «Пытаться», «стараться» – это значит заранее готовиться к неудаче и заранее оправдать его (я же не говорил, что достигну цели, говорил – постараюсь), а зачастую найти для себя лазейку, увильнуть от ответственности, прежде всего перед самим собой, за результат.

Так и слышу голос въедливого читателя (а, по-моему, настоящий читатель и есть въедливый, тот, который все время спорит с автором и тем самым выявляет или вырабатывает – кто как – свою собственную позицию). Так вот, этот читатель говорит:

«Запомнить-то запомнила, а слово-то выскочило. Выходит, от себя никуда не денешься?» Но у меня ответ:

«Выскочить-то слово выскочило, да тут же было поймано, и не кем-нибудь, а мной самой. Значит, самоконтроль не подкачал, значит, он действует».

Самоконтроль – это наш **ключ 6**.

Если хочешь измениться, изменить что-то в себе и в окружающей жизни – действуй так, как будто ты уже обладаешь необходимыми новыми навыками. Действуй и контролируй себя. Ты сам себе судья, а самоконтроль – твой главный помощник.

Правда, достичь подлинного самоконтроля нелегко, и мы обязательно займемся этим, а пока вновь вернемся к неудачникам.

Но тут еще одно предварительное замечание: есть категория людей, которые считают себя неудачниками, хотя внешне у них вроде все нормально, а во многом иногда и лучше, чем у остальных. Считать ли их неудачниками? Соглашаться ли с ними? Или решить, что вот люди «дурью маются» (извините за грубость)? Для психологии очень важно то, что называется субъективной реальностью, то, как человек воспринимает себя. Поэтому, если вы считаете себя неудачником, а с вами никто не соглашается, все равно присоединяйтесь к нам. Ведь ваши чувства, переживания в отношении себя есть подлинная реальность, и, только сделав другим отношение, вы можете такую реальность изменить. И это наш **ключ 7**.

Доверяй своим чувствам. Помни слова французского философа Блеза Паскаля: «Наши чувства – самая полезная книга в мире. Именно ее нужно листать как можно чаще».

Не слушай того, кто говорит: ты не можешь (и уж тем более – не должен!) так чувствовать. Не спрашивай: что я должен переживать в ту или иную минуту, по тому или иному поводу. Просто прислушайся к себе. Чувства, переживания каждого человека – только его собственное достояние, потому что они отражают именно его отношение к тем или иным сторонам жизни. Прислушайся к своим чувствам, учись понимать, что именно ты переживаешь (это совсем не

так просто). А если тебе не нравится или мешает твоё переживание, твоё чувство, значит, что-то не устраивает тебя в твоей жизни или в твоём отношении к ней.

Самодиагностика, или Что я думаю о себе

Итак, к делу.

Первый шаг – **самодиагностика**. Как вы думаете: знаете вы себя? Люди очень различаются по ответу на этот вопрос, различаются даже потому, что понимают под словами «знать себя». Для одних – это значит представлять, на что способен, что от себя ждать, для других – знать свои положительные и отрицательные качества, достоинства и недостатки, для третьих – хорошо разбираться в тончайших движениях своей души, в своих чувствах и переживаниях. Для кого-то это доскональное знание своей внешности, для кого-то – умение общаться. А некоторые искренне не понимают, как это можно не знать себя. А вы? Что означает для вас – знать себя? Легко ли вам ответить на этот вопрос?

Для того чтобы лучше разобраться в этом, выполните первое задание. Методику задания, которое вы сейчас будете делать, разработали американские психологи Кун и Мак–Портленд. Называется она «Кто Я? 20 предложений».

В течение 15 минут надо ответить на вопрос: «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайся давать правильные или неправильные ответы или отбирать самые важные. Пиши ответы так, как они приходят тебе в голову. Правильных и неправильных ответов здесь быть не может.

Читатель! Именно сейчас ты выбираешь, как читать книгу. Подумай. Можно просто читать её дальше, можно прервать чтение и выполнить задание, можно прочесть интерпретацию, узнать, для чего эта методика предназначена, а потом уже выполнять её. Так поступают многие (может быть, те же, кто заглядывает, не удержавшись, в конец детектива). Но я должна предупредить: на этой дороге тебя может поджидать ловушка, в которую часто попадают неудачники. Это желание скрыть правду о себе даже от себя самого. Как будто есть какой-то правильный ответ, и если «подогнать» себя под него, то можно успокоиться.

В эту ловушку можно попасть и от лени. Ведь думать о себе довольно трудно, гораздо проще приложить к себе какой-нибудь готовый эталон, мерку. Почему это ловушка для неудачника? Я думаю, нетрудно догадаться: к чему ещё может привести желание обмануть самого себя или не утруждать себя размышлениями о собственной персоне? Если же есть уверенность, что избежишь этой западни, дерзай!

Итак, перед тобой три дороги. Ты выбираешь одну, чтобы идти по ней, не сворачивая, до конца этой книги. Бессмысленно выполнять лишь некоторые упражнения и не выполнять другие. Итак, выбирай!

А теперь вернемся к заданию. Время кончилось. Перейдем к интерпретации. Что означают твои ответы?

Прежде всего посмотри, сколько слов и предложений тебе удалось написать за 15 минут. Этот показатель носит название уровень самопрезентации.

Думаю, слово «презентация» тебе хорошо знакомо. По радио, телевидению мы слышим: «презентация фонда», «презентация фирмы», «презентация театра». За этим пышным словом скрывается обычное русское «представление», «предъявление», и уровень самопрезентации – это уровень представления, предъявления себя. Чем большее количество слов и предложений тебе удалось написать за отведенное время, тем выше у тебя уровень самопрезентации. Кстати, твоя работа продолжалась все 15 минут или закончилась где-то в середине, поскольку показалось, что больше о себе сказать уже нечего? Последнее чаще всего свидетельствует о том, что у человека есть ограниченный, жесткий круг представлений и он никогда (правда, по

разным причинам) не пользуется возможностью перешагнуть эту границу, посмотреть, нет ли там чего-нибудь интересного или нужного (а может, и того, и другого).

Если ответов у тебя очень мало – **не более 8**, это означает, что ты или не хочешь предъявлять себя даже самому себе (почему? что такого неприятного или страшного ты можешь от себя скрывать? подумай об этом), или – это встречается чаще – просто не думаешь о себе и пользуешься в повседневной жизни лишь некоторыми, возможно, наиболее важными, а чаще самыми простыми и очевидными характеристиками. Но, возможно, тебе этого достаточно? Прежде чем дать ответ, подумай над словами китайского мудреца Лао-Цзы:

«Знающий других – умен, знающий себя – мудр. Покоряющий других – силен, покоряющий себя – непобедим».

От 9 до 17 ответов – это средний, умеренный уровень самопрезентации. Как почти о всяком среднем уровне, здесь трудно сказать что-либо определенное. Вроде бы человек и знает себя, да как-то не очень хорошо, может быть, думает о себе, да как-то не очень много.

Те, у кого низкий и средний уровень самопрезентации, подумайте: что помешало ответить? Чего не хватило? Умения сделать над собой усилие – вам просто надоело отвечать? Не смогли сразу включиться в работу? А может быть, вы слишком жестко контролировали себя, подвергали свои ответы строгой цензуре? Или вам не хватило слов, чтобы выразить то, что вы чувствуете? Решите это для себя и запишите свой ответ. Он очень важен, потому что показывает, над чем именно вам надо работать. А для начала подумай над словами Льва Толстого:

«Человек, познавший свою жизнь, подобен человеку-рабу, который вдруг узнает, что он царь».

Когда **ответов 18 и более**, это говорит о высоком уровне самопрезентации. Обычно он свидетельствует, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя. Но внимание! Те, у кого высокий уровень самопрезентации, посмотрите, нет ли у вас повторяющихся ответов. Например:

- 4. «Я люблю рок-музыку».
- 7. «Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов».
- 12. «Мое самое любимое занятие – слушать музыку» и т. п. Или так:
- 3. «Я очень некрасивая».
- 4. «У меня некрасивые глаза и волосы».
- 7. «Самое некрасивое во мне – рост и вообще фигура». 9. «Я часто смотрю в зеркало и думаю, почему я такая некрасивая».
- 13. «У меня некрасивое лицо».
- 17. «Со мной никто не дружит, потому что я некрасивая».

Такие повторяющиеся ответы свидетельствуют о том, что человека волнует какая-то одна тема, одна проблема. И это очень важно. Но для определения уровня самопрезентации, уровня того, насколько ты знаешь себя и можешь говорить о себе, посчитай все эти высказывания за одно. (Кстати, это полезно сделать и тем, у кого низкий и средний уровень.) Сколько осталось? Подчеркни и выпиши эту важную для тебя тему, даже если она теперь покажется странной, да и не темой вовсе (так, например, у одного юноши такой темой оказалось то, что у него маленький рост). Почему именно высказываний на такую тему оказалось больше всего? О чем это говорит? И учти, такое «застревание» на одной характеристике очень редко, почти никогда не бывает случайным. Подумай над известным афоризмом Оскара Уайльда:

«У юности целое царство впереди. Каждый из нас рождается царем, и большинство, подобно царям, умирают в изгнании».

У тебя **больше 22 ответов**. Не способ ли это перехитрить себя? Может быть, тебе показалось – задача в том, чтобы написать как можно больше, и можно писать, что попало, главное

– набрать желаемое число. Ты не попадаешь в ловушку «Кто больше»? Не думаешь, что здесь соревнование и ты обязательно должен выиграть? Ты всегда стремишься только к выигрышу? Часто видишь ситуацию соревнования там, где (как, например, в данном случае) она вовсе не предполагалась?

Перечитай свои ответы: сколько из них действительно характеризует тебя, а сколько написано случайно, просто так?

Ответь себе на вопрос: что ты выигрываешь, а что проигрываешь, стремясь угадать, чего от тебя ждут, и добиться первого места?

Подумай над высказыванием Платона:

«Быть обманываемым самим собою – хуже всего, потому что в таком случае обманщик постоянно присутствует при обманываемом».

Хочешь знать, какой уровень самопрезентации обычно бывает у неудачников? В общем, самый разный, но все же чаще это либо достаточно низкий (или такой средний, который ближе к низкому), либо очень высокий (более 22). Другими словами, они либо прячутся от себя, либо стараются угадать, что надо сделать, и стремятся добиться наивысшего результата.

Но уровень самопрезентации – все же достаточно формальный показатель. Давай теперь проанализируем твои ответы с точки зрения их содержания. Почти наверняка твое самоопи- сание начинается с таких слов, как «юноша», «девушка», «живу в городе ИМЯРЕК» и т. п. Это так называемые ролевые и формально-биографические характеристики. Почти все начи- нают с них, и это естественно. Но посмотри внимательно: сколько у тебя таких характеристик, какое место они занимают в твоём автопортрете? Если таких характеристик большинство, то получается, что ты – лишь сумма социальных ролей, возраста, других формальных характери- стик. Но где же в этом ты? Ведь людей, обладающих именно такими ролевыми и биографиче- скими характеристиками, очень много. В чем же проявляется именно твоя индивидуальность? Зачеркни эти ответы, что останется? Ты действительно больше ничего не видишь в себе, или они написаны первыми, чтобы не думать о чем-то другом? Тогда о чем? И надо ли прятаться от самого себя? Поразмышляй над этим. Здесь тебе могут помочь слова английского психо- аналитика Лиз Грин:

«Похоже, что некоторые идут по жизни, отождествляя себя только со своим именем, которое они не выбирали, с телом, в создании которого не участвовали, и с ситуацией, которая по большому счету проистекает из материальной необходимости, социальных условий или случая».

Теперь посмотрим, какого типа ответы встречаются у тебя чаще всего.

Мы уже говорили об одной важной теме. Это наиболее яркий и простой случай. Чаще, однако, бывает так, что ответы вроде бы разные, но говорят об одном и том же. Например, о том, как и что о тебе думают другие люди, или о твоих планах на будущее, о родителях, которые тебя не понимают, – о чем угодно. Обычно так проявляются наиболее важные для человека проблемы, то, что во многом определяют его поведение, порой даже неосознанно.

Есть ли у тебя такая проблема? Какая это проблема?

Теперь посмотри на свои ответы с точки зрения того, к какому времени они относятся. К прошлому? К будущему? К настоящему? Они вообще вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому, то ответь на вопрос: почему так получилось? Твое прошлое кажется тебе лучше, интереснее, чем настоящее. Или, напротив, в прошлом было что-то, что мешает тебе жить и сегодня. Ты до сих пор сводишь с ним счеты? И долго ты собираешься так жить, перебирая, словно драгоценности, позавчерашние успехи и борясь со вчерашними неудачами? Не прячешься ли ты от сегодняшних задач и проблем во вчерашнем дне? Или ты предпочита- ешь для этих целей день завтрашний, и твои ответы в основном о том, что будет завтра:

Вот завтра найду хорошую работу...

Встречу необыкновенную девушку (юношу) и тогда...

Не помню, где я прочла следующую историю.

Мальчику попал в руки волшебный клубок. Дергая за нитку, можно было перенестись во времени и приблизить любое событие своей жизни.

Сначала он дергал за нитку, чтобы скорее окончить школу, затем – окончить институт, жениться на любимой девушке, защитить диссертацию, добиться высокого поста. Он дергал и дергал клубок, и все желания его исполнялись.

Но когда же и сколько он жил? А ты? Постоянно думая о будущем, надеясь на него, что ты оставляешь сегодняшнему дню? Каков ты сегодня? Вспомни пословицу: «Человек, смотрящий на горизонт, не видит чудесной лужайки перед собой».

У тебя большинство ответов вне времени? Они относятся к сегодняшнему дню так же, как ко вчерашнему и завтрашнему? У тебя нет ощущения, что ты меняешься, что каждый день ставит перед тобой новые задачи? Тебе нравится это ощущение стабильности, постоянства? А может быть, ты просто боишься меняться, боишься того нового, неизвестного, что может проявиться в тебе? Не лишаешь ли ты себя тем самым шанса приобрести какие-то новые качества, взгляды, идеи?

Если же в твоих ответах сочетается прошлое, настоящее и будущее, но настоящего все-таки больше – это свидетельство полноценного ощущения времени своей жизни.

Еще раз просмотри свои ответы. Поставь около каждого из них один из значков: «+», если это тебе в себе нравится; «-», если не нравится, «0», если тебе все равно, и «?», если ты не можешь решить, нравится тебе это в себе или нет. Посчитай количество знаков.

Каких больше – положительных или отрицательных? А может быть, в основном нули или знаки вопроса? Это свидетельство твоего отношения к себе – принимаешь ты себя или отвергаешь, любишь или нет, тебе безразлично или ты не знаешь, как относиться к себе.

Конечно, на самом деле отношение к себе – гораздо более сложное образование. Мы получили лишь первые, самые грубые ориентиры. Но они тоже о многом говорят.

Внимание! Очень трудный момент! Ответы типа «хороший», «плохой», «добрый», «злой», «умный», «глупый», «удачливый», «неудачник» – насколько они являются результатом твоих размышлений о себе, самоанализа, а насколько – табличкой, ярлыком, который ты повесил на себя, чтобы к тебе никто, прежде всего ты, именно ты, не цеплялся? Не построены ли тобой из этих табличек своего рода крепостные стены, за которыми ты собираешься спрятаться от жизни и от самого себя? Это действительно очень трудный вопрос. Ответ на него требует серьезных размышлений, усилий и даже, если угодно, мужества. Но, как говорил Сенека: «Не потому что дела сложны, мы не решаемся их делать, а потому, что мы не решаемся их делать, они сложны». Если ты сумеешь честно ответить себе на этот вопрос, ты сделаешь важный шаг на пути самопознания и саморазвития.

Итак, проанализированы ответы на вопрос «Кто Я?». Запиши результаты своего анализа в дневник. Через некоторое время ты сможешь вернуться к этим записям и увидеть, произошли ли в тебе какие-то изменения в процессе нашей работы.

Эта методика поможет тебе разобраться в том, знаешь ли ты себя и что именно ты о себе знаешь, что хочешь знать о себе и что прячешь от себя.

Как ты думаешь, какие ответы по этой методике чаще всего встречаются у людей, считающих себя неудачниками?

Во-первых, это значительное количество ролевых и формально-биографических характеристик.

Во-вторых, это тема своей неудачливости, неуспешности.

В-третьих, их ответы в основном относятся или к прошлому, или к будущему.

И наконец, в-четвертых, у них преобладают отрицательные оценки или «?», что свидетельствует об их нелюбви к себе, неприятии себя или о неумении (нежелании) разобраться в отношении к себе.

Интересно получается с ответами-ярлыками. Большинство неудачников не принимают, как говорят психологи, этой задачи, не хотят отвечать на этот вопрос и разбираться в нем.

Ну как, ответы близки к ответам неудачников? Или автопортрет получился совсем другим?

Не откладывая свои ответы на методику «Кто Я?». Давай еще поработаем с ними.

Итак, второе задание.

Выбери ответы, которые, с твоей точки зрения, наиболее важны для тебя (лучше, чтобы их было не менее десяти), и напиши, почему ты обладаешь той или иной чертой. Откуда она у тебя.

Ну, например, так: «Я лентяй, потому что меня в детстве не приучали к систематической работе»; или: «Я умный, потому что я изо всех сил использую все свои умственные способности»; или вот так: «Я некрасивая потому, что уж такой уродилась. Сестре досталась красота, а мне предлагают пользоваться скромностью как лучшим украшением».

Раздели все ответы на четыре категории.

1. Зависит от меня (обозначьте их буквой «Я»).
2. Зависит от других (буква «Д») – от кого, кстати?
3. Зависит от случая, судьбы, может быть, даже рока (поставим букву «Р»).
4. Ни от чего не зависит, просто так получилось (буква «Н»). Так же отметьте ответ «не знаю».

Теперь посчитай, сколько у тебя ответов каждой категории.

То, что мы сейчас с вами делали, называется в психологической литературе *каузальная атрибуция* (от лат. *causa* – «причина» и *attribuo* – «придаю», «наделяю») – это «приписывание причин», объяснение причин и мотивов поведения других людей или (как мы делаем сейчас) своих собственных черт, мотивов, личностных особенностей.

Каких ответов у тебя больше: ответов «Д» и «Р»? Ты считаешь себя игрушкой в руках других людей или в руках судьбы? А может быть, ты вообще думаешь, что человек – это то, что из него лепит жизнь, другие люди? Но не отказываешься ли ты тем самым от себя, от того, чтобы чувствовать себя хозяином собственного «Я»?

Вот что по этому поводу пишет американский психолог Карл Роджерс:

«Каждый человек быстро понимает, что будет любим, если станет вести себя определенным образом. Так он начинает прикрывать свое истинное лицо маской, которая исполняет роль сознательно выбранного им образа. Но вместе с тем он прекрасно понимает, хотя бы в глубине души, что его истинное лицо не имеет с ней ничего общего. Так эта маска становится тяжелой ношей либо превращается в доспехи, которые самим человеком рассматриваются как его истинное Я».

У тебя преобладает буква «Я»? Ты-то уж точно ощущаешь себя хозяином самого себя. Но задумайся: если ты почти во всех случаях видишь причину только в себе, не приводит ли это к тому, что ты пытаешься контролировать в своей жизни все и вся, не пытаешься ли

ты принцип причинности распространить на все события своей жизни? Другими словами, не объясняешь ли ты все, что с тобой происходит, какими-то свойствами, присущими именно тебе. Не пришел вовремя троллейбус – это потому, что я такой невезучий. Пропало что-нибудь – это потому, что я такой растяпа (как будто у других никогда ничего не теряется) и т. п. Особенно следует обратить на это внимание в тех случаях, когда речь идет о чертах, в которых проявляется отрицательное отношение к себе.

Если у тебя преобладает буква «Н», то ты, скорее всего, опять от кого-то прячешься или от чего-то убегаешь, лишая себя шанса проанализировать и понять кое-что в себе, в своей жизни, в том, почему тебе везет или не везет. Почему? Не хочешь? Может быть, ты боишься, что станешь более беззащитным, неуверенным в себе? Но если вести себя так, то может получиться, что все твои силы будут уходить только на то, что в психологии называется выстраиванием защит, а для реальной деятельности, для реальной жизни просто не останется ни сил, ни времени. И вообще, почему, откуда такая уверенность, что самоанализ сделает тебя беззащитным? А может быть, наоборот, ты найдешь в себе такие силы, которые убедят тебя, что твоя судьба в твоих руках? На самом деле многое зависит от того, как мы смотрим на вещи, от того, с какой установкой мы подходим ко всему на свете, в том числе и к самим себе. Недаром существует мнение, что мы питаемся нашими мыслями, и, если наши мысли полны страхом, ревностью, завистью, мы медленно, но неуклонно отравляем себя.

Предлагаю подумать над результатами этого задания и записать их в дневник.

Здесь пора договориться о том, что *ты будешь записывать в дневник все выводы, которые сделаешь в ходе нашей работы, все вопросы к самому себе, и я больше не буду напоминать тебе об этом.*

Думаю, что тебе уже понятно: оптимальный результат по этому заданию определяется только соответствием реальности, тем, что есть на самом деле. Но достигнуть такого результата, как выясняется, не так легко. Требуется специальная работа, специальный анализ, умение взглянуть на себя непредвзято. А именно такого умения обычно нет у того, кто считает себя неудачником.

Дальше мы сопоставим результаты выполнения второго задания с тем, что у тебя получится при выполнении популярного зарубежного теста «Умеете ли вы решать свои проблемы». Он вошел в сборник популярных (то есть не имеющих строго научного смысла, в какой-то мере игровых, но очень полезных для самодиагностики) тестов «Знаете ли вы себя».²

Одни играючи решают самые сложные проблемы. Других может «положить на лопатки» и незначительная мелочь. К какому типу относитесь вы? Давайте проверим.

1. Рассказываете ли вы о своих проблемах, неприятностях:

- а) нет, это бы вам не помогло – 3 очка;
- б) конечно, если есть подходящий собеседник – 1;
- в) не всегда, иной раз вам и самому тяжело думать о них – 2.

2. Насколько сильно вы переживаете страдания:

- а) всегда очень тяжело – 4 очка;
- б) это зависит от обстоятельств – 0;
- в) вы стараетесь терпеть, не сомневаясь, что любой неприятности рано или поздно приходит конец – 2.

3. Если вы не употребляете спиртное, то переходите к следующему вопросу. Если употребляете, то для того, чтобы:

- а) «утопить» в нем свои проблемы – 5 очков;
- б) хоть как-то рассеять все свои «головные боли» – 3;

² Знаете ли вы себя: 55 популярных тестов / Авторизованный и адаптированный перевод М. А. Земнова, В. А. Миронова. – М., 1989. – С. 19–21.

в) просто это нравится – 1.

4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:

а) разрешаете себе радость, которую долго не могли позволить – 0 очков;

б) идете к хорошим друзьям – 2;

в) сидите дома и жалеете самого себя – 4.

5. Когда близкий человек вас обижает:

а) «прячетесь в свою раковину» – 3 очка;

б) требуете объяснений – 0;

в) рассказываете об этом каждому, кто только готов слушать – 1.

6. В минуту счастья:

а) не думаете о перенесенном несчастье – 1 очко;

б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет – 3;

в) не забываете о том, что в жизни есть и много неприятного – 5.

7. Что вы думаете о психиатрах:

а) вы бы не хотели стать их пациентом – 4 очка;

б) многим людям они могли бы помочь – 2;

в) человек и сам во многом может помочь себе – 3.

8. По вашему мнению, судьба:

а) вас преследует – 5 очков;

б) к вам несправедлива – 2;

в) к вам благосклонна – 1.

9. О чем вы думаете после ссоры с любимым человеком (супругом), когда ваш гнев проходит:

а) о том приятном, что у вас было в прошлом – 1 очко;

б) мечтаете о тайном мщении – 2;

в) думаете о том, сколько вы от него (нее) уже вытерпели – 3.

А теперь подсчитаем сумму набранных очков и сопоставим ее с предложенной интерпретацией результатов. От 7 до 15 очков. Вы легко миритесь со своими неприятностями, даже бедами, поскольку умеете верно их оценить. Крайне важно и то, что вы не слишком любите жалеть себя (слабость, которую питают многие). Ваше душевное равновесие достойно восхищения!

От 16 до 26 очков. Бывает, что вы подчас проклинаете судьбу. И все же у вас есть прекрасная отдушина: возможность «выплеснуть» свои проблемы на других. После этого вам сразу же становится легче. (При этом вам, конечно, важно, чтобы вас внимательно слушали и сопереживали вашим проблемам, неприятностям.) И все же задумайтесь: не стоит ли вам побольше владеть собой, а не пользоваться постоянно лишь таким способом решения своих проблем?

От 27 до 36 очков. Вы еще не научились правильно «расправляться» со своими бедами. Быть может, поэтому они вас так и терзают. Вы предпочитаете закрыться в себе, пожалеть себя. Но, может быть, стоит использовать и иной способ? Мобилизуйте свою энергию! В вас достаточно доброго, хорошего начала, которое поможет вам с успехом решить все ваши проблемы и неприятные ситуации.

Кто-то очень точно, на мой взгляд, назвал такие тесты «бумажным зеркалом». Что-то в них есть ненастоящее, но все же мы отражаемся в них такими, какими хотим казаться сами себе. И если мы склонны обманывать сами себя, что ж...

В настоящие профессиональные тесты, для того чтобы выделить стремление людей показать себя лучше, часто «вмонтирована» специальная шкала. Она так и называется – «шкала социальной желательности» или «видения себя в лучшем свете», или даже «шкала лжи». Я здесь не могу раскрывать профессиональную тайну и не буду приводить примеры. В популяр-

ных тестах таких шкал обычно не бывает. Предлагаю просто вернуться к своим ответам и посмотреть на них с этой точки зрения.

Итак, сравниваем, сопоставляем результаты выполнения второго задания по методике «Кто Я?» и теста (после того как тебе стало ясно: у тебя нет стремления увидеть себя в зеркале приукрашенным). Вариантов может быть много, но мне хотелось бы обратить внимание лишь на некоторые.

Прежде всего самые благоприятные варианты: **низкая оценка по тесту (7–15 очков) и ориентация на себя преимущественно или невыявленность никакой ориентации** по методике «Кто Я?» (последнее означает, что человек опирается на тот «принцип реальности», о котором мы говорили выше). Сразу скажу – это очень редкий вариант. Я рада за тебя, рада, уважаю твою уверенность в себе, твое умение верно оценить события своей жизни и принять решение. Но все же должна влить небольшую ложку дегтя и сказать, что у тех, кто ищет причины всех событий преимущественно в самом себе, принимаемые решения часто оказываются неадекватными (то есть не соответствующими ситуации). Эти люди либо идут напролом и ждут успеха или неуспеха (в зависимости от отношения, к себе) буквально во всех ситуациях, либо прибегают к тактике «могу, но не хочу», часто неосознанно принимая решение, которое позволяло бы либо вообще ничего не делать, либо заниматься «псевдодеятельностью», подменяя реальное преодоление трудностей какими-нибудь действиями, занятиями «вокруг проблемы». У тебя не так? Ну что ж, тем лучше.

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.