

АЛЕКСАНДР РОЙТМАН



КАК ПЕРЕОСМЫСЛИТЬ
СВОЕ ПРОШЛОЕ
И ПЕРЕПИСАТЬ
БУДУЩЕЕ

Александр Гарольдович Ройтман
Ты либо прав, либо счастлив
Серия «Тор expert. Практичные
книги для работы над собой»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66195134

Ты либо прав, либо счастлив: Эксмо; Москва; 2021

ISBN 978-5-04-157643-1

Аннотация

Когда старые сценарии перестают работать, начинается кризис. И у человека появляется выбор: подняться на более высокий уровень отношений или загнать себя в еще более жесткие рамки.

Александр Ройтман, клинический психолог и психотерапевт, предлагает пересмотреть привычные модели поведения и стать хозяином своей жизни. Он призывает не отстаивать правоту во что бы то ни стало, а ответить себе на важные вопросы.

В какую игру вы играете? Раз за разом попадаете в неприятные ситуации, которые подсознательно провоцируете? А потом даете себе разрешение ничего не делать, списав неудачи на судьбу?

Но разве такая позиция делает вас счастливым?

Взгляд на мир – это личный выбор каждого. Как и выбор того, наслаждаться каждой минутой или обвинять других, быть ли успешным, любимым...

С помощью этой книги вы освоите уникальный алгоритм Ройтмана. Методику, которая позволит взглянуть на свое прошлое с позиции счастливого человека и переписать будущее на новый лад.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Предисловие к книге	6
Введение	10
Часть 1	18
Как эта штука работает?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Александр Гарольдович Ройтман

Ты либо прав, либо счастлив

* * *

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Ройтман А. Г., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2021

Предисловие к книге

Саша Ройтман – человек, который с самого начала моего профессионального пути всегда был рядом. И всегда впереди. Сначала я часто слышал от участников своих тренингов: «Алгоритм Ройтмана... Марафон... Вы были у Ройтмана?» – удивляло, что даже самые амбициозные скептики говорили о нем с придыханием. Для меня было честью познакомиться с ним лично. К тому времени я уже обладал достаточной профессиональной компетенцией, но онемел от восхищения перед живым столпом провокативной терапии. Если бы я тогда получил рукопись его книги – двадцать лет назад она, скорее всего, имела бы поэтический вид стопки машинописной бумаги, содержащей неведомый «алгоритм». Нырнув с головой в новое пространство, маркированное ройтмановской системой координат «свобода-ответственность-плата-риск», я, скорее всего, не смог бы проронить ни слова, а вынырнув, аплодировал стоя. Отзыва не получилось бы, но тогда и книги еще не было. Метод используется около тридцати лет, но книга об «алгоритме Ройтмана» появилась только сейчас.

Нынче слово «рукопись» стало историзмом, а я давно и хорошо знаю Сашу, многократно обсуждал с ним этот метод и использую элементы «алгоритма» в своей психотерапевтической практике. Получив файл по электронной почте, я от-

крыл его для прочтения, думая, что уверенно ступаю ногой на знакомую территорию...

Но с первых же страниц чтение захватило и погрузило меня в мир чистого восприятия и мудрости. Текст книги словно повторяет голос автора, что возможно только в случае, если человек исповедует и проповедует одно и то же. Значит, автор честен – не фальшивит, не прикидывается, не врет. А не врет – значит не боится. Открытая позиция автора тревожит и вдохновляет! Ведь смелости не учат ни на психфаках, ни в других учебных заведениях. Эта смелость рождается методом собственного «тыка», когда идёшь вслед за клиентом, опускаясь в самую глубину его боли. Там, в чертогах бессознательного, ты находишь вместе с ним крупички истины, вокруг которых нарастает потом новая зрелая личность.

В этой книге автор выступает проводником, который, бережно держа читателя за руку, погружается с ним на глубину с задержкой дыхания. Присутствие автора создаёт на страницах спокойствие и безопасность, которые дают возможность исцелять и исцеляться. Встреча с этой книгой – это предтеча встречи с собой. С собой настоящим.

В контексте «Алгоритма Ройтмана» удаётся увидеть и осознать свои старые сценарии, которые мы применяем в отношениях с партнерами, коллегами, детьми, и всеми, чьи реакции, неадекватные нашим ожиданиям, причиняют нам боль и страдания. Согласно изложенному здесь алгоритму, страдание всегда выбираем мы сами: и по качеству, и по на-

калу страстей. Если эта мысль, смелая сама по себе, задела вас за живое – ныряйте скорей, дорогой читатель! Вам необходимо ознакомиться с «алгоритмом» выхода из зависимых паттернов.

Читая, вы будете испытывать живой интерес и воскрешать в памяти события своей жизни, но на некоторых участках пути через эту книгу вы будете испытывать отрицание и страх. Разрешите этим эмоциям быть, не боритесь с ними, дайте им вылиться – сделайте их своими союзниками и свидетелями вашего исцеления, и вы обретёте свободу, о которой еще вчера и мечтать не могли. Продираясь через терновые кусты сопротивления, мы прикасаемся к самому важному, что делает нас людьми – к праву на выбор. Со времён Эдема мы – люди, обладали правом выбора. Воспользовавшись этим правом, наши прародители, навсегда покинув райские кущи, дали нам в наследство свободу.

Это черта, перед которой мы обычно замираем, так как не можем сделать выбор из предложенных альтернатив идеального и реального. Невозможность достижения идеального образа себя заставляет отрешиваться от реальности, что лишает нас энергии и силы для принятия решений. Мы зависаем в компромиссе на много лет, и каждое событие жизни словно откусывает часть нашей целостности. Потому нередко мы встречаем людей, отговаривающих себя от принятия решения фразами типа: «я не могу позволить себе...», «я не могу так поступить» и т. д.

Нецельность личности вынуждает нас, продолжая играть в привычные игры, заменить жизнь на существование, лишая себя возможности быть сильными и вообще БЫТЬ. Неудовлетворенность собой, сформированная в раннем детстве, рождает в нас глубокие установки и штампы о себе, о мире, о других людях. Эта зацикленность (или стигматизация) позволяет нам снимать с себя ответственность за свою жизнь и не видеть возможности изменения сценария.

В книге изложена альтернатива циклического движения по заданному кругу. «Алгоритм Ройтмана» – это результат многолетней работы классного терапевта в тандеме со смелыми пациентами, открывающими свой внутренний мир, и пособие для интеграции ответственности в свою жизнь. Приятного вам чтения и глубокого погружения в мир собственных конструкций, а также скорейшего освобождения, дорогой читатель!

Саша мастерски останавливает читателя на «взлетной полосе» в «точке принятия решения», задавая вопросы о нашем выборе. Или взлетаем, дорогой читатель, или закрывай книгу и возвращайся к привычным отговоркам и комфортному существованию. Дорога к точке выбора лежит через эту книгу. В добрый путь!

*Сергей Насибян, клинический психолог,
психотерапевт, бизнес-тренер,
консультант и прототип главного героя драмы «Триггер»*

Введение

Путеводитель от правоты к счастью

– Ты хочешь быть правым или счастливым? – это первый вопрос, который я задаю своему клиенту, после того как слышу грустную историю о разрушенной жизни, недооцененном таланте, не складывающихся отношениях, несправедливом начальнике, неблагодарном друге. Этот краеугольный вопрос я задаю сейчас вам, дорогие читатели. И дальше буду поражать вас своей тупостью, спрашивая об этом снова и снова... Я – очень нудный однообраз!

– Но чем моя правота может помешать счастью? – недоуменно спросите вы. И будете совершенно правы, потому что вас – также как и меня – с детства учили быть хорошими и поступать правильно. Вы очень старались, преуспели в этом направлении, и уверенность в своей правоте – скорее всего, большая ценность для вас.

– Неужели для того, чтобы быть счастливым, надо отказаться от своей правоты?

– Да, отказаться от правоты. Явной и очевидной, на фоне ошибок и заблуждений окружающих...

– ????

Тогда я расскажу анекдот про рыцаря и дракона. Муд-

рость правильных толстых учебников, подобно несоленой диетической каше, требует от окружающих самоотречения и часто остается невостребованной. Зато веселые и простые анекдоты бьют не в бровь, а в глаз. Так вот, рыцарь долго шел по пустыне и, естественно, очень хотел пить. По пути он потерял коня, шлем, доспехи и надежду. Все его ценности рухнули, остался только меч. Вдруг вдалеке он увидел озеро. Рыцарь собрал оставшиеся силы и пошел к воде. У озера лежал трехглавый дракон, поливал себя искрящимися струями и радовался жизни. Рыцарь выхватил меч и из последних сил пошел на чудовище, ибо нет для правильного рыцаря более достойного дела, чем победа над драконом и героическая смерть. Сутки бился он, вторые бился. Две головы дракона отрубил. На третьи сутки дракон рухнул. Рядом упал рыцарь, не в силах уже более стоять на ногах и держать меч. Дракон устало приподнял последнюю уцелевшую голову и спросил:

- Рыцарь, а тебе чего было надо-то?
- Воды попить.
- Так пей же...

Понимаете, в чем дело? Мы можем терять свои и чужие головы в поединке, можем даже превзойти в споре свою жену и тещу, можем считать себя правыми или сильнейшими, победив маму и папу, но поможет ли это получить то, что нам нужно? Поможет ли стать счастливыми?

Ко мне пришла женщина, которая двенадцать лет назад вышла замуж за лейтенанта: жили в съемных комнатах, ездили в плацкарте, родили трех дочерей. Теперь он – капитан первого ранга – обеспеченный человек, обремененный статусом и положением, ушел к другой женщине. Она говорит мне:

– Все лучшие годы я растила его детей... Это – несправедливо!

– Безусловно. Происходящее несправедливо. Бесчеловечно. Так бывает...

Многие люди тратят десятилетия жизни, нервы, здоровье, творческую энергию, чтобы добиться справедливости.

Но со времен гоголевской «Шинели» это занятие, как правило, абсолютно безнадежное и безрезультатное, отнимающее время и жизненные силы. Одна моя клиентка, выйдя с группы, написала красной помадой на лобовом стекле своего автомобиля «Справедливости нет! Смирись». Глядя на мир через эту надпись, она оставила безнадежные десятилетия правоты и, как она утверждает, дорога домой стала легче и интересней.

Недавно ко мне обратился известный кризис-менеджер, который каждый вечер приходит домой, читает сказки детям, а жена его не принимает. Он прекрасно обеспечивает семью, купил ей внедорожник последней модели: «Ну что тебе еще надо?» – Она ерничает: «Ах, какой молодец! Счи-

таешь себя идеальным?» Он вежливо затыкается и идет купать ребенка. Она чувствует себя ущемленной – раздражает его походка, ровно завязанный галстук, тщательное пережевывание пищи, молчание в ответ на град несправедливых упреков. Он старался делать все правильно и не заслужил такого отношения. Он спрашивает меня:

– Я прав?

– Прав.

– Что же мне делать?

В том-то вся и беда, что в этой модели ничего не поделаешь – из этой ловушки не выскочить. Пока мы ищем правоты и справедливости – мы в тупике. Трудно быть счастливыми партнерами, соперничая или наступая друг другу на горло. Правота, победа, власть, конкуренция – это категории, которые многим людям бесконечно важны, даже важнее отношений. Они дают нам силы в самые трудные моменты, благодаря им мы не раз вставали с колен и находили в себе силы продолжать путь и побеждать. Но дело в том, что эти категории бессильны помочь во взаимодействии, они наоборот прерывают контакт. Правота и победа находятся в иной системе координат, чем счастье и близость, подобно тому, как на карте звездного неба нет места для соседнего магазина.

Уинстон Черчилль, потомственный лорд Мальборо, человек из самого, что ни на есть высшего общества, к власти относился спокойно, зато он был по уши влюблен в свою жену и счастлив в любви. Кстати, и в работе тоже. Был ли он

прав? Думаю, на эту тему расходились мнения его современников и потомков. «Там, где царствует любовь, воля к власти отсутствует, и, где правит власть, там любви недостает», — написал Карл Юнг, исследуя коллективное бессознательное. А Чарли Чаплин, дожив до семидесяти лет, поделился своим личным опытом: «Когда я полюбил себя, я перестал всегда быть правым. И именно тогда я стал все меньше и меньше ошибаться». Участие в происходящем, сочувствие, любопытство, эгоизм наполняют наши отношения творчеством, приводя нас на светлую территорию, где обитают близость и счастье.

Если мне говорят:

– Бог с ней со справедливостью – я просто хочу быть счастливой.

– Так пей же!.. Будь же счастливой, наконец!

Однажды я понял, что ни правота, ни победа не сделали счастливым ни одного человека. Значит, есть другая парадигма – иной вариант построения жизни.

Натолкнуло на мысль интервью профессора-математика: «Я вполне готов принять в студентах наглость и глупость, но они не должны совпадать. Если человек хорошо ориентируется в предмете и готов его обсуждать со мной наравне, я буду с уважением воспринимать его возражения и критику моих решений. С другой стороны, я готов принимать двоечников и троечников, если они внимательно и уважительно слушают и пытаются понять то, о чем я говорю. Я не буду

терпеть сочетание первого со вторым. За нахальный гундеж бездельника – сразу поставлю два.

Наглому лентяю я не дам права разговаривать со мной на равных, но в любознательном юноше готов уважать даже бунтующего подростка»,

– если в пылу спора этого профессора посылает на хрен умный студент, он не обижается, понимаете (!) – ему любопытен небанальный поворот мысли, новый способ решения задачи. Я понял, что этого человека не интересует ни победа, ни правота, его интересует дело, занимаясь которым, он счастлив.

Когда трехлетняя дочь говорит: «Я тебя ненавижу», – меня не накрывает красная пелена ярости, я не хватаюсь за меч, чтобы победить. Я не готов бороться, чтобы быть эталоном правоты. Правота, поиск справедливости, стремление к победе – суть выражения гордыни. Гордыня руководствуется оценочными суждениями: «хорошо/ плохо», «правильно/ неправильно», «победил/ проиграл». Парадигма столкновения, борьбы, конфликта, сравнения себя с другими (не важно, в лучшую или в худшую сторону) связана с гордыней. Многие авторы сходятся во мнении, что человеческой гордыней диктуются столкновения между народами и расовая борьба. Она же – гордыня – сильнейший мотиватор к достижению. Вопрос, есть ли что-то в вашем мире сильнее, важнее, ценнее достижений?

Это – вопрос неочевидный и небанальный, вопрос вопро-

сов, сравнимый со смыслом жизни. От ответа на него зависит, например, кем вы будете умирать: любимым мужем, счастливым отцом или олигархом, президентом, председателем совета директоров? Хулио Кортасар обозначал парадигму власти и победы словосочетанием «кончить жизнь конной статуей». Проверьте, уважаемый читатель, возможно, такова ваша позиция. Если вы, по крайней мере, сомневаетесь в этом – книга для вас.

Ощущение счастья относится к противоположной парадигме – к смирению. Этимологически «смирение» – от слова «мир» – буквально: быть с миром. Смирение, в моем понимании, – универсальный ключ к решению любой проблемы, способ подняться над конфликтом – выйти за пределы справедливости, правоты, победы. Что вы чувствуете, когда вам предлагают смириться? Облегчение? Усталость? Раздражение? Злость? Что-то более сильное?

На самом деле «смириться» – это про умиротворение – естественное состояние гармонии, мира. Травматические реакции вносят в наш мир конфликт между отжившими стереотипами и пугающей неизвестностью, подобно тому, как гвоздь в старом ботинке, лишая человека естественного удовольствия от ходьбы, но побуждает купить новую обувь.

В книге изложен алгоритм, разработанный мной за 30 лет психологической практики. Это – не панацея, но хорошо работающий инструмент, помогающий пройти путь от гордыни к смирению, от правоты к счастью. Здесь изложен также ряд

примеров из моей практики и упражнений, которые помогут тебе, дорогой читатель, по маршруту книги пройти этот путь к самому себе. Многие из вас спросят меня:

– Почему тогда ты сам – ярый противник правоты – настаиваешь на правоте своего алгоритма? Ты, правда, уверен, что это – единственно верная логика?

Честно говоря, меня совершенно не интересует правда это или нет. Достаточно того, что так полезно думать. Хотя мой тридцатилетний опыт работы с клиентами говорит о том, что счастливые люди думают и принимают решения именно таким образом. Именно этот опыт побудил меня изложить для вас свой Алгоритм.

Какие-то части этой модели покажутся насущно необходимыми, другие вы просто примете к сведению, третьи для вас – пройденный этап, четвертые – возможно, удивят или заставят задуматься там, где вы обычно реагируете автоматически. Пусть это будет ваш первый шаг.

В добрый путь!

Часть 1

Жизнь в привычных моделях

Как эта штука работает?

Помните анекдот про девочку-олигофренку, поймавшую золотую Рыбку?

– Девочка, отпусти меня, я исполню три твои самые сокровенные желания! – просит Рыбка.

– Любые? – сомневается девочка. Рыбка заверяет ее, что может дать все, что ей угодно. Девочка долго думает и говорит:

– Хочу огромный нос с перламутровыми бородавками, – на ее лице сразу весь этот кошмар появляется, а изрядно удивленная Рыбка, раскинув золотые плавники, замирает в ожидание второго желания:

– Хочу огромные перламутровые уши с розовым мехом по краям, – новые уши в розовом обрамлении блестят, спускаясь на паранет набережной, а у Рыбки золотая чешуя встает дыбом:

– Теперь третье желание. Девочка, только хорошо подумай!

Помолчав пару минут, девочка серьезно произносит:

– Я поняла. Дай мне трехметровую квадратную перламутровую жопу с метрономом...

Золотая Рыбка падает со смеху в волну, но, не желая расточать волшебное мастерство на недоразумение, надеется на осознание выбора:

– Дура!!! Ну, скажи, пожалуйста, зачем тебе вся эта лабуда? На тебя и так смотреть больно. Неужели ты не можешь просто попросить меня сделать тебя УМНОЙ, КРАСИВОЙ и СЧАСТЛИВОЙ?

– ...а что, ТАК ТОЖЕ МОЖНО???!!!

Смеетесь, дорогой читатель? Чувствуете свое превосходство? Думаете, что эта девочка отличается от вас своей тупостью и перламутровой задницей с метрономом. А я скажу, что она – прекрасный психотерапевтический клиент – восприимчивый, способный к осознанию, готовый к изменениям. Многие на ее месте Рыбку бы вообще не заметили, другие – не удосужились бы поймать, третьи – зажарили бы ее, не услышав просьбы, а до желаний дело бы вообще не дошло. В этом плане девочка – молодец.

Другой вопрос, что наши возможности и желания (что касается не только девочки, но и любого из нас) ограничены нашей моделью мира. Это, как раз, естественно. Иммануил Кант вообще писал, что пространство и время – не черты материи, а свойства познающего разума. Субъективность пространства-времени – вопрос философский, но в моей прак-

тике встречались люди, которые выплачивая кредит за шестисотый «Мерседес» на полном серьезе доходили до отчаяния от нищеты. Помню, как одна семидесятилетняя женщина слезно уверяла меня, что не смогла выйти замуж из-за того, что Сталин репрессировал ее родителей. В ее модели мира жизнь до сих пор полностью зависела от Сталина, умершего в середине прошлого века. Вы скажете, что это абсурд? А как же множество женщин от 15 до 100, которые до старости обвиняют в своих неудачах строгую маму или пьющего отца. С легкой руки моды на психоанализ, нормальной и привычной в нашей культуре считается модель жизни в тени мрачных фигур виноватых родителей, при жизни и посмертно ответственных за все неудачи своих детей. Психоанализом оправдывается множество людей, которые подобно персонажу фильма «О чем еще говорят мужчины» идут по жизни с лозунгом: «Детская травма – ссу, где хочу!» Справедливости ради, отмечу, что психоанализ к этому не сводится, и Фрейд во всемирном наезде на родителей совершенно не виноват. Однако, уверяю вас, часто встречаются модели мира, допускающие кровавых прадедушек и детские травмы, перламутровые уши и бородавчатые носы, но принципиально исключающие возможность счастья и взаимоотношений в настоящем.

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.