

Бестселлер  
NEW YORK  
TIMES

Get Out  
a Young  
Man

НЕ СТОЙ  
У СЕБЯ НА ПУТИ

Дейв Холлис

Trend. Psychology

Дейв Холлис

**Не стой у себя на пути.  
Руководство скептика по  
развитию и самореализации**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Холлис Д.**

Не стой у себя на пути. Руководство скептика по развитию и самореализации / Д. Холлис — «Издательство АСТ», 2020 — (Trend. Psychology)

ISBN 978-5-17-139491-2

Дейв Холлис построил головокружительную карьеру — должность генерального директора медиа-стартапа, должность президента по дистрибуции киностудии The Walt Disney Company, также работа в сфере рекламы, исследований и технологий в секторе развлечений. Дейв — отец восьмерых детей, четверо из них приемные, коллекционер спортивных памятных вещей, заядлый бегун и гордый владелец Ford Bronco 1969 года выпуска. В какой-то момент все пошло не по плану: борьба с алкоголизмом, проблемы на работе и неуверенность в том, что он хороший отец, опустили Дейва на самое дно. Тогда он встал перед выбором: выходить из зоны комфорта, чтобы стать лучше, чем когда-либо, или ничего не делать и остаться тем, кто он есть сейчас. В книге «Не стой у себя на пути» автор раскрывает темы, которых он когда-то боялся сам: самоанализ и личностный рост; отказ от ложных представлений о себе; ясность видения собственного пути; стереотипное мышление. Книга расскажет об инструментах, которые помогли автору изменить свою жизнь и которые помогут изменить вашу жизнь в лучшую сторону.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-139491-2

© Холлис Д., 2020

© Издательство АСТ, 2020

# Содержание

Введение	11
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Дейв Холлис

## Не стой у себя на пути

### Руководство скептика по развитию и самореализации

*Посвящается Рейчел в знак благодарности.  
На примере твоего стремления к росту и развитию я научился  
поступать точно так же и ценить этот путь.*

\* \* \*

«В книге „Не стой у себя на пути” мой друг Дейв раскрыл важную истину: вера в чужую критику порождает сомнения. Нам начинает казаться, что траекторию жизни изменить невозможно. К счастью, в этой замечательной книге Дейв делится советами, которые помогли ему изменить свою жизнь. Теперь и вы сможете последовать его примеру».

*Джон Максвелл, автор бестселлеров New York Times, ведущий эксперт по вопросам лидерства*

\* \* \*

«Книга, которую вы держите в руках, – это свидетельство способности человека взять под контроль собственную жизнь, освободившись от оков лжи. Подход Дейва к анализу собственной жизни вдохновит читателей сделать то же самое».

*Эд Майлетт, предприниматель, автор бестселлеров, мотивационный спикер и ведущий подкастов*

\* \* \*

«В своей убедительной первой книге мой друг Дейв Холлис откровенно, с юмором и смирением делится собственным путём к переменам. Этот путь вдохновит вас взять на себя ответственность, изменить привычки и заложить основу для жизни, о которой вы всегда мечтали».

*Льюис Хаус, автор бестселлеров New York Times, ведущий программы «Школа величия»*

\* \* \*

«Дейв получил уникальный жизненный опыт: он стремительно взлетел на вершину корпоративного мира, после чего пошёл против всех правил и уволился, желая заниматься бизнесом вместе с женой (где снова добился

ошеломительного успеха). Его жизненный путь стал отличным подспорьем для написания удивительной книги. Его труд обязателен к прочтению для каждого, кто хочет поднять свою жизнь, карьеру, доход и счастье на новый уровень».  
*Дин Грациози, автор бестселлеров New York Times, предприниматель и инвестор*

\* \* \*

«Делясь своим собственным, порой нелёгким, опытом, Дейв Холлис поощряет, вдохновляет и мотивирует читателей отбросить своих демонов, мечтать по-крупному и жить полноценной жизнью».  
*Эми Пёрди, автор бестселлеров New York Times, спортсменка и мотивационный оратор.*

\* \* \*

«Благодаря состраданию, мудрости, самоуничтожению и, по его собственному признанию, временами нелёгкому пути, Дейв научился справляться с жизненными трудностями и превращать их в ценные инструменты. Его методы способны в корне изменить вашу жизнь (если, конечно, вы позволите это сделать!)».  
*Хайди Пауэлл, специалист по трансформации из программы ABC «Экстремальное преображение», предприниматель, автор бестселлеров New York Times*

\* \* \*

«Дейв Холлис предлагает простое и понятное решение, с помощью которого мы можем преодолеть барьеры на пути к той жизни, которую нам суждено прожить».  
*Гэри Джон Бишоп, автор бестселлеров New York Times*

\* \* \*

«Прося о помощи, вы можете испытывать неловкость, а можете расти. В книге „Не стой у себя на пути” Дейв Холлис предлагает свежий, откровенный взгляд на необходимость жить полноценной жизнью. Он делится личным опытом и рассказывает, как трудности направили его на путь роста. Мне понравилась книга. Она тронула меня и тронет вас. Большое будущее прямо перед вами. Возьмите книгу, прочитайте её и начинайте действовать!»  
*Дэвид Бах, автор бестселлеров New York Times «Умная пара – богатая пара», «Умная женищина – богатая женищина» и «Эффект Ламте»*

\* \* \*

«Книга „Не стой у себя на пути” адресована всем, кому нужна карта, ведущая к полному раскрытию потенциала. Поведав читателю, каким образом многие люди непреднамеренно подрывают собственный успех, Дейв Холлис предлагает бесценные стратегии, которые помогут вам взять под контроль собственную жизнь и заставить мир вас уважать».

*Трент Шелтон, автор, мотивационный оратор и основатель Rehab Time*

\* \* \*

«Сложно найти книгу подобного рода, где бы с такой откровенностью и проницательностью говорилось о саморазвитии. Дейв Холлис потрудился на славу. Дейв – один из самых успешных людей, кого я знаю, и я высоко ценю его смелость. Он обнажил свою душу, чтобы помочь другим найти свой путь к лучшей жизни».

*ДеВон Франклин, голливудский продюсер и автор бестселлеров*

\* \* \*

«Случалось ли вам брать в руки книгу и проникаться словами настолько, что в голове невольно мелькает мысль, будто она написана исключительно для вас? Хотя Дейв, возможно, и писал эту работу с точки зрения мужчины, женщинам она покажется в равной степени вдохновляющей и проницательной! Я посмеялась, немного прослезилась и закончила читать с новым пониманием того, как применить полученные знания и уважать других, кто делает то же самое».

*Дженна Катчер, предприниматель, гуру цифрового образования и ведущая подкаста The Goal Digger*

\* \* \*

«Воспользуйтесь своим шансом! Эта книга – призыв думать и жить по-другому. Дейв призывает читателей проявить себя и обрести шанс прожить лучшую жизнь без сожалений».

*Джесси Ицлер, предприниматель, автор и оратор*

\* \* \*

«„Не стой у себя на пути” – это сигнал к действию, необходимый всем нам, чтобы изменить жизнь к лучшему».

*Колин О’Брэди, мировой рекордсмен, исследователь, автор и оратор*



\* \* \*

«Быть успешным предпринимателем – значит понять, чего вы хотите и как этого добиться. В книге „Не стой у себя на пути” Дейв Холлис даёт ценные рекомендации для всех, кто надеется взять под контроль свою жизнь и работу». *Мария Форлео, автор бестселлера № 1 New York Times «Всё можно решить»*

\* \* \*

«Как бы ни был важен путь Девида Холлиса, его готовность поделиться им уязвимо и без прикрас – это то, что делает книгу невероятно ценной. Я читаю более двухсот книг в год, и его работа заняла первое место в моём списке. Книга обязательна к прочтению, если вы хотите улучшить свою жизнь».

*Скотт Джеффри Миллер, автор бестселлера «Управленческий посыл к лидерскому успеху», вице-президент по идейному лидерству и директор по маркетингу компании FranklinCovey*

\* \* \*

«Дейв делится историями, с которыми может соотнести себя каждый человек, и напоминает нам, что все мы чувствуем то же самое. Независимо от того, на каком этапе вы находитесь, он поделится механизмами, которые окончательно выведут вас из зоны комфорта к жизни вашей мечты».

*Лори Хардер, автор бестселлеров и ведущая подкаста*

\* \* \*

«Бесценные уроки Дейва, основанные на его реальном опыте, покажут вам, как сократить разрыв между вашей нынешней реальностью и вашими большими, смелыми мечтами. Эта книга поможет достичь вам большего, чем вы когда-либо думали».

*Эми Портерфилд, ведущая подкаста Online Marketing Made Easy*

\* \* \*

«Дейв Холлис создаёт ощущение, что вы разговариваете со старым другом. Он берёт вас в реальное, соотносимое путешествие, ярко отражающее вашу собственную жизнь. Он будоражит нервы, будит вас, заставляет смеяться и переживать, мотивирует и помогает на вашем собственном пути неуверенности, сомнений и страхов».

*Мэлли Ронкаль, автор, известный визажист, президент компании Mally Beauty*

\* \* \*

«Всем, кто испытывает трудности, особенно мужчинам, необходим сигнал к пробуждению, наполненный уязвимостью. Он поможет почувствовать себя нормальным, а заодно предоставит средства, дарующие мгновенную надежду».

*Крис Хардер, предприниматель и филантроп*

\* \* \*

«Дейв Холлис – удивительный человек, полный поразительных прозрений, которые всегда подаются с обаянием и юмором. Его путь трансформации невообразим, и я узнаю много нового каждый раз, когда с ним общаюсь».

*Том Билъе, генеральный директор и ведущий программы «Теория влияния»*

## Введение

### Действительно ли самопомощь предназначена для сломленных людей?

Я выпил полтора литра водки.

За полтора дня.

В одиночку.

В то время как должен был смотреть за детьми.

Привет. Я знаю, о чём вы думаете: «Сколько-сколько?»

Нет? Разве вы не об этом подумали? Что ж, как бы то ни было, но я всё равно повторю: я выпил 1.75 литра водки, что соответствует приблизительно сорока стопкам. Я выпил. Её. Всю. Вот уж действительно отец года.

Проработав в шоу-бизнесе последние два десятилетия, я опустился на самое дно. Я работал тур-менеджером Бейонсе, когда она ещё входила в состав группы *Destiny's Child*, запускать телешоу для *Fox*, руководил творческим процессом в агентстве и так, между прочим, семнадцать лет проработал в *Disney* в качестве руководителя отдела продаж. Несмотря на то что я был женат на своей лучшей подруге, несмотря на четверо здоровых детей, хороший дом и машину, я чувствовал, что застрял. Во мне кипела борьба.

Ужас начался тогда, когда мы решили отправиться в самый грандиозный отпуск за всю историю. (Да-да, я предстану перед вами в роли парня, который бесконечно жалуется даже во время отдыха.) Мы арендовали дом на более длительный срок, чем когда-либо (двенадцать дней на Гавайях), взяли наших четверых детей (девяти, восьми, четырёх лет и одного четырёх-месячного малыша) и отправились в рай. Что ж, мы и правда идиоты.

Во время полёта мне вручили почти окончательный вордовский вариант новой книги моей жены «Очнись, детка!» (англ. *Girl, Wash Your Face*). Именно тогда я впервые узнал, что Рейчел решила показать себя с открытой, уязвимой стороны. Сказать, что почва ушла у меня из-под ног, – значит, ничего не сказать. С ужасающей тревогой я вдруг осознал, что все мои глубочайшие комплексы станут достоянием общественности. Более того, я понимал, что её работа поставит под сомнение мою излюбленную тактику под названием «*Всё отлично, просто доверься мне*», над сохранением которой я так усердно работал.

В первый же день нашей поездки Рейчел заболела. И под болезнью я подразумеваю не просто недомогание, а нечто вроде признаков одержимости, которые нам обычно показывают в фильмах ужасов. В таких случаях стоит бежать в больницу и молить власти закрыть город на карантин. Поэтому я поступил так, как поступил бы любой хороший отец и муж: я оставил жену отдыхать, вызвал няню, чтобы та присмотрела за ребёнком, взял книгу Рейчел и приготовил себе коктейль. Мне хотелось посидеть у бассейна и насладиться напитком, пока мальчишки были заняты игрой. Разве не отличный план?

Сейчас я понимаю, что та ситуация на Гавайях сложилась как знамение божье, однако на тот момент для меня это была адская смесь на блюде с голубой каёмочкой: депрессия, длившаяся уже второй год; начало терапии (подробнее об этом чуть позже); решение прочитать книгу, способную всколыхнуть внутреннюю неуверенность. И всё это приправлено алкоголем. Да, было время, когда я прибегал к спиртному в надежде скрыться от проблем.

*Сочетание всего вышеперечисленного стало поистине убийственной комбинацией.*

Читая книгу, я добрался до пятой главы, – той, где описана не самая лучшая картина наших первых лет брака, а я предстаю в свете, которым не слишком горжусь. Тогда же, делая себе очередной коктейль, я налил в водку чуть меньше содовой. Дойдя до главы о проблемах в сексуальной жизни, содовую я наливать и вовсе перестал.

Мы были в самом начале двенадцатидневного отпуска, и, хотя Рейчел стало лучше уже на третий день, я в себя так и не пришёл. Я отстранился ещё больше. По утрам я вставал, вставлял в уши наушники и отправлялся на длительную пробежку. Затем, на фоне живописного пейзажа гавайского совершенства, я включал видеоигру в бейсбол и закрывался в доме с очередным стаканчиком, пока моя семья наслаждалась видом на пляж. Весь оставшийся отпуск я вёл себя как осёл, скатившись в самую глубокую пропасть, куда я так давно и верно стремился.

Рейчел обожает исследовать новые места. Как-то утром она позвала меня посмотреть остров, а заодно посетить фермерский рынок. Я не раздумывая ответил, что останусь «отдохнуть в доме». Выражение её лица до сих пор преследует меня в кошмарах. Я бы и хотел пошутить на эту тему, но, если честно, мне грустно, что тот недалёкий парень не дошёл до такой простой истины. Знаете, я по-прежнему чувствую себя неловко. Я понимал, что поступил неправильно. Я понимал всё это время: и на Гавайях, и пока мы летели домой, и когда вернулись и *поговорили*.

Уверен, вы можете вспомнить несколько моментов из жизни, которые в корне изменили её ход: когда вы встретили своего партнёра, когда вы решили устроиться на работу, которая стала для вас движущей силой, и тому подобное. Этот *разговор*, это решение, которое мы приняли, – которое приняла моя жена, – стал для меня одним из таких моментов.

На следующий день после возвращения с Гавайев мы сидели на кровати, и Рейчел боролась с каждой унцией мышечной памяти в своём существовании. Ещё никогда нам не доводилось сталкиваться с конфронтацией такого масштаба, однако ставки оказались слишком высоки, чтобы игнорировать проблему. Дело неминуемо близилось к концу. Рейчел изложила проблему довольно простыми терминами, и эти термины потрясли меня до самой глубины души.

«Независимо от твоего решения, я буду стремиться к самосовершенствованию. Личностный рост – одна из самых важных ценностей в моей жизни, поэтому я ежедневно буду над собой работать. А что выберешь *ты*? Расти или плыть по течению? Если ты решишь плыть по течению, а я тем временем буду развиваться, о чём через три месяца мы будем разговаривать? Будем ли мы через шесть месяцев так же часто целовать друг друга? А через год? Мы всё ещё будем ходить на свидания? Через три года мы всё ещё будем женаты?»

Она воткнула нож прямо мне в сердце.

Я и ахнуть не успел, как она вывалила на меня груз своих вопросов. Сквозь океан стыдливых слёз я понял, что выбор оставался только за мной. Хочу ли я расти или хочу умереть? Хочу ли я подняться до того уровня, кем, как я знал, я мог быть? Кем меня создал Господь? Хотел ли я иметь исключительный брак, быть настоящим отцом?

Конечно же, я хотел. Я всегда об этом мечтал. Да, я сбился с пути, однако теперь я понимал проблему яснее, чем когда-либо раньше. Впервые в жизни я представил себе возможное будущее, которое могло превратиться в реальность в результате моего собственного бездействия. Я осознал, что такое будущее ждало меня в том случае, если я не отнесусь к нему серьёзно, если не предприму масштабных действий, чтобы изменить то, что я делаю или *не делаю*. И вот в чём дело: несмотря на вероятный сценарий жизни без перемен и брака без взаимопонимания, я всё равно заставил себя вообразить в ярких деталях наихудший вариант. Я отчаянно нуждался в рычаге, способном поднять мою задницу. И самым действенным рычагом оказалась идея о том, что моего лучшего друга больше не будет рядом. Я представил, как мы будем чередовать выходные с детьми. Представил жизнь без своей правой руки. И наконец я увидел тучную, небритую, едва трезвую, одинокую версию себя, какой я мог стать в случае бездействия.

Мне стало грустно. Я разозлился.

Я почувствовал стыд и разочарование.

Однако именно в этом я и нуждался.

Меня как будто встряхнули, как говорят дети.

Боль, нерациональное использование потенциала, а также жестокая, очевидная правда могут стать невероятным рычагом воздействия. В таком случае вы просыпаетесь посреди ночи, думая о том, что вы могли бы сделать больше, если бы не встали у себя на пути. Вы только представьте, если в старости вы оглянетесь на свою жизнь с сожалением. Эта идея должна стать мощным мотиватором.

Последующие слова покажутся вам слишком самоуверенными, но я должен признаться, что я никогда и не думал, что мы с Рейчел разведёмся. Да и вообще я готов поспорить, что большинство людей не задумываются об этом, пока не пройдут точку невозврата и не проснутся однажды утром в безвыходной ситуации. Я слышал, что иногда основанием для развода служат «непримиримые разногласия», но, если честно, никогда об этом всерьёз не задумывался. Откровенно говоря, эта фраза казалась мне лишь удобным оправданием для тех, кто не хотел прилагать усилия и работать над отношениями. Как же наивно с моей стороны было так полагать. Что ж, теперь мне ясно, что мы находились в самом начале пути, на финальных стадиях которого пара больше не знает друг друга, не разделяет ценности в жизни и в отношениях. По милости Божьей мы вступили в конфронтацию в то время, когда примирения ещё можно было достичь.

Не поймите меня неправильно. Я был хорошим мужем и отцом, но у меня начался спад, который поставил под угрозу всё, что мы построили вместе и по отдельности. Если говорить более точно, я был «хорошим», но моя семья заслуживала «отличного». Я был «хорошим», а они заслуживали «исключительного». Именно взгляд на возможное будущее, где я отделился от детей и жены, вернул меня к реальности.

Я понимал, что меня ждали трудные разговоры с Рейчел.

Сложное постижение собственного «я».

Я знал, что отчаянные времена требовали отчаянных мер.

Невзирая на вышеперечисленные трудности, я вдруг осознал, что «личностное развитие» сможет помочь мне выбраться из трудной жизненной колеи.

*И меня тошнило от одной только мысли об этом.*

Прежде чем я расскажу вам, что произошло дальше, давайте отмотаем на несколько месяцев назад и переместимся в тот день, когда Рейчел позвала свою команду на четырёхдневную конференцию. Это мероприятие посвящалось личностному развитию и включало полное погружение в процесс, – ну, знаете, с музыкой и фанфарами, как это обычно бывает. Она проводила всё больше времени за книгами о личностном росте и была взволнована возможностью развития команды на подобной встрече. Что касается меня, то я от этого всего был очень далёк. Я не понимал ни книг, которые она читала, ни порыва посетить конференцию. Поэтому я незаметно закатил глаза, и мысленно пожелал ей удачи в «лучшей жизни» (в то время как сам продолжал стремительно скатываться вниз). Я с подозрением относился не только к подобным мероприятиям, но и к учителям, считая их шарлатанами, торгующими мистикой для слабых душ.

Если быть до конца честным, я боялся, что Рейчел вернётся и расскажет мне о каком-нибудь культе, требующем нашего участия. *К счастью для меня, всё оказалось намного хуже.*

Жена вернулась буквально переполненной энергией – того и гляди искры полетят. Она скакала, как ужаленная, и была озабочена какими-то идеями. Вы, я думаю, представляете, как ведут себя люди, которых похитили на четыре дня и промыли мозги. То, что раньше я просто не понимал, вылилось отныне в настоящую неприязнь. Меня раздражало, что она загорелась идеей. Да, звучит ужасно, но так оно и было. И нет, моё раздражение не имело ничего общего с нежеланием признавать её успех. Я бесился, потому что пропасть между нами – между моей личностью и её новым, лучшим «я» – стала разрастаться ещё больше. Должен признать, что контраст между нами ощущался сильнее, чем когда-либо раньше.

Она начала подниматься в 5:00 утра. Она писала книги, делала зарядку и все остальные дела до того, как просыпались дети. В 5:00 утра. *Каждый. Божий. День.*

Эй, что ей подсыпали? Сначала я думал, что это пройдёт, однако все мои надежды оказались тщетны. Сейчас, конечно, я отдаю ей должное, но в те времена я действительно расстраивался (я преувеличенно ворчал и переворачивался на другой бок, когда она вставала). Но, невзирая на все мои попытки воздействовать на её совесть, она всё равно не бросала затею. Она приняла решение стремиться к совершенству, и у неё это отлично получилось (и плевать, что меня это дико донимало). Её выбор – решение безоговорочно стремиться к лучшей версии собственной личности – с течением времени оказал на меня неоспоримое влияние. То, что начиналось как гнев (*подпитываемый опасением, что жена перерастёт меня, если продолжит развиваться*), постепенно уступило место любопытству.

*Что, чёрт возьми, в неё вселилось?*

*Почему она до сих пор не потеряла интерес?*

*Как она может продолжать развиваться, когда у меня ничего не выходит?*

Чётких ответов я так и не нашёл. Я не мог понять, с чего нужно начать. Я столько времени справлялся со всем в одиночку, что просто не мог признать необходимость в помощи. Я не мог самостоятельно выбраться из болота, где накрепко застрял. Тогда я начал задавать вопросы и наконец-то пришёл необходимости рассмотреть пространство между реальным «я» и той личностью, какой я мечтал стать. Более того, я изучил разницу между ростом жены и собственной деградацией. Всё это подтолкнуло меня к первому шагу на пути к психотерапии.

«*Лучший путь найти выход – всегда идти напрямик*»<sup>1</sup>. Поэт Роберт Фрост – один из немногих, кто повлиял на меня в колледже и кого я по сей день цитирую. Как оказалось, чтобы найти выход, мне нужно было принять проблему и справиться с ней. Чёрт возьми, Роберт Фрост, ты гений.

Итак, теперь, спустя несколько месяцев после возрождения команды жены и примерно за месяц до водки на Гавайях, я начал посещать кабинет психотерапевта. Чтобы выбраться из тупика, мне потребовалось пройти через множество тяжёлых разговоров и проделать огромный ментальный труд. Я узнал, как это утомительно – притворяться, что всё прекрасно, когда это не так. Я узнал, что прежде чем изменить свою жизнь к лучшему, сначала необходимо разобраться в том, что встало на пути к полноценной жизни. Вы должны провести тяжёлую работу по выявлению и признанию убеждений, которые вы внушаете себе сами. Именно они управляют вашей жизнью и тормозят на пути, препятствуя движению вперёд.

Приступать к терапии всегда очень трудно. Возможно, впервые за долгое время вы начинаете копаться в себе. Многие из душевных шрамов, как известно, образовались давно, но не все они полностью исцелились.

Они до сих пор причиняют боль.

Вы становитесь уязвимы.

Похоже, у меня не слишком хорошо получается рекламировать психотерапию.

И всё же стоит признать, что работа с прошлым – довольно необычный опыт. Я полностью погрузился в процесс.

Сначала к идее терапии я отнёсся без всякого энтузиазма. Ну, понимаете, когда я ходил в спортзал, я рассказывал об этом всем своим знакомым, жаловался на боль в мышцах. Я даже выкладывал видео в *Instagram*, демонстрируя занятия с боевыми канатами, чтобы о моём присутствии в спортзале знали все. Но терапия – это другое. Кто станет хвастаться терапией? Мне всегда было искренне жаль людей, нуждающихся в помощи психотерапевта. Мне казалось, что в этом кроется нечто постыдное.

---

<sup>1</sup> Robert Frost, *A Boy's Will and North of Boston* (Mineola, NY: Dover Publications, 2012), loc. 2036 of 3162, Kindle.

Кому нужна терапия? Перед тем как пойти к психотерапевту, я вроде как знал точный ответ. Сумасшедшим людям. Слабым. Сломленным. Людям, у которых в жизни отсутствовала поддержка. Женщинам (дамы, читающие книгу, в те дни я был поистине пещерным человеком). *Но уж точно не мужчинам.*

Все мои убеждения уходили корнями в детство и имели отношение к полученному воспитанию. Меня (как и большинство мальчиков) всегда учили, что «мужчина должен быть мужчиной». Мои действия в роли мужа, отца, сотрудника, да и просто человека, так или иначе определялись либо общественными ожиданиями, либо привитой моделью поведения, либо взглядами окружающего мира на мужскую роль. Совокупность пережитого опыта, общество и модели поведения, которым учили меня в юности, заложили основу для выбора будущих действий.

Идеал, к которому я стремился, так и остался недостижимым. Я, будучи сыном строителя, не могу сколотить и две доски. Я не умею охотиться, не умею рыбачить. Я плачу от одной мысли о концовке фильма «Руди». Как вы думаете, эти мелочи делают меня правильным или неправильным человеком?

По иронии судьбы, моё единственное знание о «мужской науке» заключалось в том, что настоящие парни всего добиваются сами. Настоящим мужчинам не нужна помощь. Настоящим мужчинам точно не нужно проводить час в неделю на кушетке в кабинете психотерапевта.

Внимание, спойлер: всё это ложь. Ложь, основанная на ожиданиях, которые передавались из поколения в поколение и накрепко засели в нашем мозгу. *Неудачи делают нас слабыми? Только мы, мужчины, способны всё починить? Уязвимость – это для слабых?* Что ж, мы должны поставить под сомнение все эти идеи (что, собственно, я и сделаю в своей книге). Мне нужно было прервать заложенную в голове программу, отойти от того, что общество называет правильным и неправильным. Мне нужно было настроиться на нужный лад.

Если на вашем автомобиле загорается сигнальная лампочка, вы едете к механику, чтобы проверить машину. В моей жизни появились предупреждающие сигналы, но вместо того чтобы найти механика, я предпочёл их сломать. Я ломал их, выбирал худшую версию собственного «я» и заглушал то, что мне не нравилось (осмелюсь ли я назвать это чувствами?), наушниками, долгими пробежками, выпивкой, видеоиграми и любой другой формой отстранения.

Я настолько хорошо научился отталкивать чувства, что не мог больше понять, что же на самом деле шло не так. Разговор на кушетке с незнакомым человеком, чьи объективность и умение слушать должны были придать мне сил, восстановил сломанные системы предупреждающих сигналов и дал мне шанс побороться с тем, что удерживало меня от чувства полноценности.

Вот вам истина: вы можете оставаться при своём мнении и продолжать цепляться за образ неких «настоящих мужчин»... или же вы можете обрести полноценность. Вы можете чувствовать себя неловко, прося о помощи, а можете просить и развиваться. Вы можете чувствовать себя странно из-за того, что теряете бдительность и становитесь уязвимыми, или же вы можете общаться с любимыми людьми на уровне, который действительно имеет значение.

Поэтому я переборол себя и пошёл к психотерапевту. И, знаете ли, мне помогло. Да, сначала было чертовски странно и некомфортно. Я чувствовал страх, направляясь туда, и запинаясь, говоря правду. Мне потребовалось войти в ритм и забыть о том, что могут подумать другие люди. И вот, через пару сеансов, когда я перестал обращать внимание, терапия вдруг перестала нести негативный подтекст. Более того, я начал ждать её с нетерпением. В этом пространстве я мог поговорить с кем-то, кто не осуждал меня, не поправлял, не пытался объяснить и, честно говоря, даже не пытался помочь что-то исправить (по крайней мере, в начале). Она слушала, задавала правильные вопросы и сидела в стороне, пока я выплескивал всё дерьмо, с которым боролся.

О чём мы говорили? Мы обсуждали серьёзные вопросы, которые возникли во время сумасшедшего периода переходного возраста от тридцати к сорока годам. Это довольно инте-

ресный период для мужчины. По крайней мере, так было у меня. С двадцати до сорока лет всё шло более или менее так, как представлял себе мой двадцатилетний «я», но в какой-то момент я вдруг начал задавать вопросы. Я говорю о тех важных, жизненных вопросах, которые задают лишь в знаменательные дни рождения. Вот только на этот раз одним днём не обошлось.

*С какой целью я на этой планете?*

*Что всё это значит?*

*Действительно ли всё настолько хорошо, насколько может быть?*

*В чём смысл последнего эпизода сериала «Остаться в живых?»*

Ладно, на последний вопрос ответа нет, но вот остальные не переставали меня волновать. Эта петля появилась в то время, когда я перестал расти. Тогда я этого не замечал, но, оглядываясь назад, я могу точно сказать, что отсутствие роста, совпавшее с моим знаменательным сороковым днём рождения, стало катализатором впечатляющего срыва.

Я никогда не считал, что кризис среднего возраста – это закономерность. И нет, я отнюдь не жалею, что мне пришлось через него пройти. Да, я пережил тяжёлый, неприятный период, однако этот период принёс необыкновенные плоды. Пусть я и отличился глупым вложением двух лет жизни и крупной суммы денег в «Бронко» 1969 года, которого теперь мы ласково называем Невероятным Халком, но на более глубоком уровне я благодарен за опыт, потому что он изменил моё представление о *росте*. Теперь, когда я карабкаюсь на поверхность из глубокой ямы, я понимаю, что взбираюсь туда, где нет вершины. И я ценю это бесконечное путешествие.

Терапия смягчила почву. Она использовала запретную информацию, перевернула её с ног на голову и превратила весь негатив в позитив. Она открыла возможность подумать о том, что в пространстве личностного развития можно найти конкретные для себя ответы.

Как оказалось, ещё до того, как мы отправились на Гавайи, Рейчел купила нам билеты на конференцию по личностному развитию. Я тогда только начал посещать сеансы терапии, ещё только бороздил глубины своей души. Вопреки здравому смыслу, я согласился. Я знал, что конференция хорошо повлияла на Рейчел, вот только я по-прежнему сомневался, что она поможет и мне. Я согласился, чтобы сделать её счастливой. Сама идея всё ещё казалась странной и каким-то образом оскорбляла убеждение, что целостным меня могла сделать лишь церковь. Как будто поиск учителя, который не был пастором, каким-то образом ущемлял мои взгляды. Кроме того, я считал, что самопомощь предназначена исключительно для сломленных людей.

Сейчас я думаю совершенно противоположным образом. Это клеймо, которое существовало в моём сознании или в обществе в целом, всё же не распространялось на всех мужчин. Например, величайшие мировые спортсмены знают, что всегда могут совершенствоваться. В межсезонье они приходят в зал, чтобы тренироваться в бросках, когда на трибунах никого больше нет. Они занимаются в тренажёрном зале, как будто это их подработка... и никто не думает, что они сломлены. То же самое касается амбициозного молодого специалиста по работе с клиентами, который получает степень *MBA*, или плотника, приобретающего новые навыки на рабочей площадке. Быть лучше и стремиться к совершенству – это не повод для стыда. Так вы набираете больше очков, зарабатываете больше денег, дольше работаете, имеете статус и уважение.

Так почему же эти правила не действуют, когда речь идёт о совершенствовании психологических навыков? Тренировка мышц не означает, что у вас слабые мышцы. Но по какой-то причине анализ наших действий, мотиваций, привычек и целей ставит под сомнение то, что определяет нас как сильных или слабых, приспособленных к большему или предназначенных для меньшего, рождённых с этим или нет. Но могу ли я открыть вам маленький секрет? Все мы способны извлечь пользу из стремления к внутреннему развитию и улучшению психического здоровья. Каждый из нас. Даже вы.



Знаете, что я понял? Самопомощь предназначена не для сломленных людей. Я боролся с недостатками, но при этом не был сломлен. На самом деле, никто из нас не сломлен. Да, мы можем страдать в периоды трудностей. Каждый из нас переживает неудачи и потери, но сами по себе мы не сломлены. Если мы понимаем общую картину, мы сможем признать те места, где мы повреждены, и нанести на раны целебную мазь. А как только мы излечим шрамы, мы поймём, что самопомощь предназначена и для исцелённых людей, которые хотят жить более полной и насыщенной жизнью. Мне пришлось признать слабые места и приложить к ним мазь. Только так я смог понять, чем она сможет помочь. Это открытие выявило огромный дар: как только я выбрался из своей колеи, я увидел, что постоянное применение этих целебных средств помогает совершенствоваться в умении быть хорошим мужем, человеком, отцом, мужчиной.

Дело вот в чём: если вы уже увлечены личностным развитием – рано встаёте, работаете над менталитетом, ведёте дневник благодарностей, слушаете подкасты по саморазвитию, ищете смысл с психиатром Виктором Франклом – тогда ничего из этого не покажется вам новым. Если это ваш случай, то у меня найдётся несколько книг получше, от более опытных авторов в области самопомощи. Их вы найдёте в конце в списке дополнительной литературы. Но, если вы когда-либо скептически относились к данным методикам или считали авторов современными продавцами змеиного яда, которые богатеют, убеждая неуверенных в себе людей отдать свои деньги, я вас понимаю. Я был на вашем месте.

Отчасти я пишу эту книгу для тех, кто не покупает подобную продукцию. Я пишу её потому, что сам побывал на вашем месте. Однако за последние несколько лет я получил выгоду от саморазвития и стремления к нему с помощью методик, над которыми когда-то смеялся. Я изменил всю свою жизнь: я оставил работу, перевёз семью из Лос-Анджелеса в Остин, нашёл свою цель, стал жить более полноценно, используя потенциал, данный мне Господом. И этого бы никогда не случилось, если бы я не сказал «да» тому, чему поклялся никогда не говорить «да».

И я поехал с Рейчел на ту конференцию.

Примерно за неделю до мероприятия я сидел на заднем дворе с нашими сыновьями и выполнял один из ночных ритуалов под названием «Задай любой вопрос». Обычно наши дети задают отвратительные вопросы, на которые я обещаю честно ответить. Никаких ограничений мы не устанавливали. И вот в тот вечер мой средний сын, Сойер, которому на тот момент было семь лет, задал совершенно безобидный вопрос: «Чего ты боишься больше всего?» Он ждал услышать что-нибудь о тарантулах или скорпионах, но из моего рта выпало: «Не реализовать свой потенциал». Я даже немного прослезился, пока писал это предложение, и мне не важно, осуждаете вы меня или нет. Я очень долго жил ниже своего потенциала, жил в своём самом худшем страхе.

Когда мы с Рейчел уезжали на конференцию, у меня в голове крутились вопросы. У меня появилась цель. Я намеревался поехать на дурацкую конференцию и выложиться на все сто процентов. Я был готов пойти на риск и выяснить, как соответствовать высокой планке – жить с тем потенциалом, который мне дан.

Да, в конце концов я услышал некоторые слащавые идеи. Да, я довольно сильно попотел, что не очень приятно, *но зато моя жизнь полностью изменилась*. Мне много чего не нравилось, но я должен отдать должное – конференция в корне изменила моё отношение к самопомощи. Она предложила методики, которые позволили мне лучше понять причины своих действий или бездействий. Она пролила свет на ложь, в которую я верил. Она дала ясность в отношении карты, которой я мог следовать, если бы хотел обрести контроль над своей жизнью.

Я вернулся, пылая энергией, – той же энергией, что струилась от Рейчел, когда она в первый раз приехала с конференции. Я начал вставать в 5 утра, чтобы разработать режим упражнений и сосредоточиться на некоторых личных целях до начала дня. Я стал иначе смотреть на свои желания и цели. Я начал думать о том, как добиться успеха, чьё разрешение мне для

этого нужно. Я начал задавать вопросы о том, где мне найти топливо, подобное тому, которое я только что получил. Так началось путешествие, в ходе которого я познакомился с другими людьми, нацеленными на рост, – авторами, изменившими моё представление о подлинной природе своего существа. Они помогли понять, в каких общественных рамках мне нужно жить (или, как оказалось, *жить вне их*), чтобы себя реализовать.

Но самое главное, чему я научился во время погружения в процесс обучения, – это понятие связи между ростом и самореализацией. Вы можете найти что-то краткосрочное, что делает вас счастливым, но, если вы хотите реализовать себя по-настоящему, вам нужно расти. А для того чтобы расти, вам придётся потратить время, проделать работу и научиться избавляться от ограничивающей вас лжи.

В этой книге мы разберём ложь, из-за которой застопорился я. Я надеюсь, что это поможет вам избежать моих ошибок. Я использовал тот же подход, что и Рейчел в своей книге «Очнись, детка!», хотя здесь он рассматривается глазами другого человека, устроенного не так, как она. Я рассуждаю посредством фиксированного мышления, обычно приводящего к гиперпрагматизму и скептическому настрою. Я надеюсь, что мои истории о борьбе с ложью вам помогут. На самом деле, мы только что развенчали первую из них: ложь о том, что *самопомощь предназначена исключительно для сломленных людей*.

## **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.