

КОРИ ИГЕР

психотерапевт,
эксперт по нарративной психологии

Чего я хочу?

Перевод Ольги Кураш

40 вопросов, чтобы
обрести в жизни смысл,
опору и свой путь

МИ∞

МИФ Психология

Кори Игер

**Чего я хочу? 40 вопросов,
чтобы обрести в жизни
смысл, опору и свой путь**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.955.4
ББК 88.332

Игер К.

Чего я хочу? 40 вопросов, чтобы обрести в жизни смысл, опору и свой путь / К. Игер — «Манн, Иванов и Фербер», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214016-9

В этой книге – 40 небольших, но важных вопросов от психотерапевта, которые познакомят вас с самым интересным человеком – самим собой. Ощущение безысходности, выгорание, постоянная усталость и чувство растерянности, от которого никак не избавиться. Будто где-то свернул не туда... Но путь к яркой, цельной, полной сил и эмоций жизни есть. Перед вами книга, которая поможет вам познакомиться с самим собой. Это путешествие к осознанности и обретению силы. И оно начинается с одного простого вопроса: «Как у меня дела?». Ответив на 40 вопросов, вы сможете:

- разложить по полочкам все свои эмоции и переживания;
- понять, откуда они берутся и почему именно такие;
- переключить внимание с внешних обстоятельств на внутренний контроль;
- осознать, как прошлый опыт влияет на вас нынешнего;
- понять, что нужно именно вам, чтобы достичь благополучия в жизни.

В каждой главе помимо вопросов вы найдете краткие, но при этом глубокие размышления автора, а также подсказки, упражнения и конкретные темы, над которыми стоит подумать. Вместе со специалистом по нарративной психотерапии Кори Игером вы пройдете по пути самопознания, который приведет вас к целостной, яркой жизни и наполнит ее радостью и смыслом. Для кого эта книга Для тех, кто ощущает потерянность в жизни и не понимает, куда двигаться дальше. Для всех, кто хочет лучше узнать себя. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.955.4
ББК 88.332

ISBN 978-5-00-214016-9

© Игер К., 2022

© Манн, Иванов и Фербер, 2022

Содержание

Предисловие	7
Введение	9
Вопрос 1. Кто самый важный человек в вашей жизни?	11
Вопрос 2. Что вы видите в своих самых смелых мечтах?	13
Вопрос 3. Кто знает вас лучше всех?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Кори Игер

Чего я хочу? 40 вопросов, чтобы обрести в жизни смысл, опору и свой путь

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2022 Dr. Corey Yeager Published by arrangement with HarperCollins Focus, LLC.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Предисловие

Я пишу это предисловие, едва завершив тренировку, и скоро буду собираться в дорогу. Я еду играть за Detroit Pistons, все выходные проведу на выезде, хотя едва успел распаковать вещи из предыдущего путешествия. Я постоянно кручусь между играми, тренировками, полетами, работой с тренерами и общением с персоналом. Я по-прежнему ухожу на отдых по фабричному гудку в конце смены. После работы я возвращаюсь к своему любимому занятию – воспитанию трехлетней дочери. Это непросто, но ничего более важного я и представить не могу.

Я постоянно стремлюсь продвинуться к величию и обнаруживаю, что каждая новая возможность приносит и большую ответственность. На баскетбольной площадке и за ее пределами моя главная обязанность – улучшать свою игру и игру тех, кто меня окружает. Люди полагаются на меня, и я хочу, чтобы мне доверяли, поскольку благодаря роли лидера я и становлюсь тем, кем должен быть.

Величие не берется ниоткуда. Его основа – подготовленность, а та зиждется на осознании того, что важно для меня, и плане достижения своих целей. Величие также означает, что я нахожу время, чтобы отсеять все, что остальные хотят для меня, и сосредоточиться на том, каким хочу быть я.

У меня есть любимое место, где я сосредоточиваюсь: на первом ряду вместе с доктором Кори Игером. Вообще-то он коуч и психолог, но я отношусь к нему как к дядюшке. Я привык, что, когда сажусь рядом с доком, он никогда ничего не хочет от меня, а наоборот, желает всего для меня. Его можно попросить о чем угодно, и если он может помочь, то поможет. Мне никогда не кажется, что док пытается проанализировать меня или диагностировать то, что он во мне заметил. Он просто дядюшка, и так уж вышло, что вдобавок он психолог. Мои отношения с доком за последний год показали мне, что разговорам о психическом благополучии не обязательно быть клинически стерильными. Это может быть дружеская беседа. И не обязательно безумно значимая. Такие беседы могут происходить везде, где удобно.

Именно это вы найдете в книге, которую держите в руках. Это подборка из сорока живых бесед, которые помогут лучше узнать, кто вы, чего хотите и куда направляетесь. Вы можете рассказать свою историю, как доктор Игер говорит о своей жизни на страницах книги. Я сам никогда не сожалел ни об одной беседе с доком. Вопросы в книге помогут вам найти собственный путь к величию, каким бы он ни был, и принять ответственность за то, кем вы становитесь.

Я знаменит как игрок НБА, но вы, возможно, не знаете, что стать отличным отцом для меня не менее важно. Моя дочь – весь мир для меня, я люблю ее больше, чем могу выразить. Я знаю, что мне нужно стать лучшим отцом, каким я могу быть, поскольку она рассчитывает на меня. Работа, которой мы с доком занимаемся, касается и моей личной жизни, и профессиональной. Эти две сферы пересекаются, и док понимает, что стремление к счастью, жизни с намерением и выдающемуся мастерству не могут быть разделены.

Док указал мне на интересный момент: то, кем я оказываюсь в одном контексте, влияет на то, кем я буду в другом. Мы обсуждали, насколько важны для меня моя баскетбольная и родная семья. Когда моя семья на трибунах, я настраиваюсь на нужный лад и выступаю лучше, зная, что они тоже в моей команде. Поначалу может показаться, что это просто красивые слова, но, осознав это, я вижу и нечто более глубокое – суть того, что делает меня *мноим* и что такое для меня величие на площадке и за ее пределами. Благодаря такой личной и профессиональной осознанности я становлюсь лучше во всех контекстах, с которыми сталкиваюсь.

В этой книге док много говорит об осознанности и о том, что это первый шаг к раскрытию вашей сути. Мы в Pistons используем идею «вспоминания»: лучшая версия нашей команды уже существует, нам просто нужно вспомнить изначальную концепцию, «оригинальный чертеж», чтобы вернуть ее в первоначальное состояние. И эта книга тоже помогает вернуться к себе.

Вы не узнаете из нее, как именно вам изменить свою жизнь, и не найдете четкого плана, что делать дальше. Зато, читая ее, вы приобретете осознанность, необходимую, чтобы вернуться к себе, шагнуть к себе лучшему.

Это путешествие к осознанности и обретению силы, о котором вы не пожалеете, и оно начинается с одного простого вопроса: «Как у меня дела?»

Кейд Каннингем Detroit Pistons, НБА

Введение

Для меня психотерапия – это беседа. А беседовать – открыто, с юмором и любопытством – все равно что играть на детской площадке. Мы играем по очереди. Рассказываем истории. И никто из нас не знает, что обнаружит.

Я пришел в психотерапию после того, как почти два десятилетия жил мечтой профессионально играть в американский футбол. На этом пути я продвинулся далеко, но до НФЛ не дошел, а это значило, что я мог свободно найти новое игровое поле, на этот раз в психотерапии. Пришлось потрудиться, чтобы добраться туда, где я сейчас, но все равно на работу это не похоже.

Психотерапия по сути – это беседа. А поговорить я люблю. Как и в игре в футбол, мне не всегда обязательно иметь правильный ответ. Ничего, если я оступлюсь. Ничего, если ты оступишься. Ведь иногда, оступившись, мы нечаянно находим магию.

Четыре года назад я перешел от работы психотерапевтом в государственных школах Миннеаполиса – она была для меня очень ценной – к психотерапии для профессиональных спортсменов. Я теперь работаю с другими клиентами в других помещениях, но по-прежнему просто разговариваю. Сейчас мой офис находится в Центре подготовки Detroit Pistons. Я не ношу костюм и ни к кому не обращаюсь с позиции вышестоящего. Просто прихожу в зал и демонстрирую команде, что я на месте. Игроки знают, что могут позвонить мне в любое время дня и ночи. Иногда они так и поступают.

Часто можно услышать, как я разговариваю с игроками. «Как дела? Ничего? – спрашиваю я, когда игрок проходит мимо меня, сидящего на скамейке запасных. – Подходи поболтать».

Или просто говорю: «Ты как?»

В моей книге этот простой вопрос перебрасывается на вашу половину поля. Я разделил более широкий вопрос «Как у меня дела?» на сорок поменьше, которые помогут вам на него ответить. Ваша цель номер один при чтении книги должна состоять в том, чтобы развить свое чувство осознанности – с любопытством исследуйте, кто вы и как оказались там, где вы сейчас. Только тогда вы сможете начать более осознанно выбирать, каким хотите быть.

У всех есть мысли и чувства, которые спрятаны под поверхностью, там, где мы их не осознаем. В психотерапии это называют подсознанием. Мне нравится представлять, что сознание – как сцена: именно здесь вы видите актеров, которые разыгрывают пьесу. А подсознание – это закулисы, где переодеваются выступающие и куда уносят декорации – где находится все то, что вам не видно. Я хочу, чтобы вы получили доступ к этому закулисы, к вашему подсознанию.

Я много говорю о корнях. Мы не будем скользить по поверхности. Мы станем задавать глубокие вопросы – и вопросы внутри других вопросов – и будем продолжать, пока не найдем ответы.

Изменение вашего поведения не наша цель. Я практикую нарративную терапию, ориентированную на решение. Это означает, что я копаю вглубь и выкапываю очень содержательные истории. Я вижу нарративную терапию, ориентированную на решение, примерно так. Представьте, что вы собираетесь устроить вечеринку в своем дворе, а двор весь в одуванчиках. Похоже, вы его совсем забросили. Ну что ж, вы скашиваете одуванчики. Теперь газон выглядит великолепно, кажется, что все в порядке. Но через четыре дня одуванчики тут как тут. Почему? Потому что вы ничего не сделали с их корневой системой.

В нарративной терапии мы не косим. Мы залезаем глубоко под землю. Наши руки испачкаются в грязи. Мы проведем весь день, вытаскивая корневую систему на свет божий. Если удастся добраться до корней, мы решим проблему в долгосрочной перспективе. Это более длительный, хлопотный и болезненный процесс.

На протяжении всей книги вы будете выкорчевывать эти одуванчики. Я попрошу вас вспомнить определенные моменты, потому что ваши истории, наполненные содержанием, – краеугольный камень для входа в ваш мир. Так что вперед! Откройте приложение для заметок, возьмите дневник или записывайте свои мысли в формате аудио. Выбирайте то, что вам удобнее.

Может показаться, что на терапевтическом поле бывает только весело, но даже тут иногда повышают голос, случаются и слезы, и обиды, как на настоящей игровой площадке. Здесь не всегда безмятежно. Иногда придется побороться, чтобы найти решения. Вам придется быть открытыми для изменений и роста, к которым приведут эти сражения. Моя задача как психотерапевта – присутствовать. Это и ваша задача как читателя. Присутствуйте для себя. Не убегайте от этих вопросов. Поразмышляйте над ними. Предъявите свои мысли и свои вопросы.

Хотя я не могу быть с вами и лично выслушать вашу историю, я сделаю все возможное, чтобы мы прошли этот путь вместе. Я расскажу о своих трудностях и своем опыте. Попрошу вас оставаться вовлеченными и работать усердно. Дам вам подсказки и упражнения для работы с текстом и с зеркалом. Ваша история отразится в этой глубокой напряженной работе и на страницах, которые вы напишете. Кто знает? Может быть, вместе мы отыщем магию.

Вопрос 1. Кто самый важный человек в вашей жизни?

Когда вы задумываетесь о том, кто самый важный человек в вашей жизни, на ум может прийти тот, кому вы посвятили свою жизнь. Может, это супруг, или ребенок, или давний друг. Возможно, вы вспомните о родителях, бабушках и дедушках, которые многим пожертвовали, чтобы вы стали тем, кто есть сегодня. А может, вы думаете о ком-то с работы, преданном и трудолюбивом человеке, который зависит от вас.

Но если самый важный человек в вашей жизни – это член семьи, друг или коллега и все, что вы делаете, – для них, то где в этой картине *вы сами*? Получается, вы *второй* по значимости человек в своей жизни? Третий, четвертый, пятый в очереди?

Возможно, вы этого не осознаёте, но самый важный человек в вашей жизни – *вы сами*. Кому-то может показаться, что ставить в приоритет себя эгоистично или высокомерно. Надеюсь, я смогу убедить вас, что это не так. Ставить в приоритет себя важно для вашего благополучия, и на этом основаны все остальные вопросы в этой книге. Смотреть в лицо трудностям, проживать свой день с намерением, принимать лучшие решения из возможных, работать над отношениями – ни одной из этих целей достичь не удастся, пока вы не поймете, на какой позиции здесь играете *вы*.

Я щедрый парень и рад поделиться тем, что имею, и все же считаю, что в моем мире вожак – я. Это значит, что иногда я должен быть щедр и к себе, уделять себе столько же времени и внимания и проявлять к себе столько же милосердия, сколько и к другим. Прежде чем быть для кого-то хорошим братом, отцом, мужем, другом, психотерапевтом или тренером, я должен стать хорошим Кори для Кори. Когда приходит моя очередь сделать бросок, я его делаю. Когда приходит моя очередь держать удар, я держу его. Когда наступает время поставить себя на первое место ради собственного благополучия, я беру на себя ответственность за свои потребности.

Приведу пример. Чувствуя, что нахожусь почти на пределе, я говорю своей жене Кэрри, что сегодня у меня день Кори. Это значит, что я не буду отвечать на звонки, даже от нее. Я научился идти на такие профилактические меры *до* того, как почувствую себя окончательно опустошенным и начну принимать неверные решения. Я не могу заботиться о том, кто испытывает трудности, когда сам в таком же положении.

Вот что я имею в виду, когда говорю «ставить себя на первое место». Это не значит, что я не хочу помогать другим. Для меня жизненно важно приносить пользу. Как вы увидите на следующих страницах, вокруг этого строится вся моя личность. Но я знаю, в каком состоянии мне нужно быть, чтобы иметь возможность служить другим. В дни, когда мой бензобак пуст, мне сначала нужно заправить его. Только потом я буду в состоянии идти куда-то и что-то делать. Иногда я буквально сижу на стуле в гостиной и не открываю дверь, когда в нее звонят. И меня не волнует, что кто-то через окно сможет увидеть меня, сидящего внутри. Настолько нормально мне стало ставить себя на первое место в таких ситуациях.

Я хочу помочь вам тоже научиться этому.

Поясню на всякий случай: это не карт-бланш на то, чтобы делать все, что взбредет в голову. Бывают ситуации, когда вы не в приоритете и не в центре внимания. Ставить чужие нужды выше своих уместно во многих случаях. Если вы ложитесь спать попозже, чтобы помочь ребенку с домашним заданием, или уступаете место в метро тому, кому нужнее, это не значит, что вы не самый важный человек. В таких ситуациях ваша задача – быть взрослым или хорошим членом общества. Разница в том, чтобы вы действовали сознательно, а не по привычке. Чтобы вы действовали осознанно.

По ходу чтения я буду мягко подталкивать вас к тому, чтобы вы начали ставить себя на первое место. Я хочу, чтобы вы замечали ситуации, которые вызывают у вас сомнения.

Продолжайте задавать вопросы. Я не ожидаю, что что-то изменится в одночасье, но понять, какое место в своем списке приоритетов занимаете вы, – первый шаг на пути к изменениям.

Расскажите свою историю

Итак, спрошу вас еще раз: кто самый важный человек в вашей жизни? (Надеюсь, вы ответили «я».) Что вы чувствуете, признавая, что играете звездную роль в собственной жизни?

Когда вы перегружены, сделайте паузу и составьте план действий, чтобы позаботиться о себе. Можете ли вы отказаться от того, что наметили на ближайшее время? Можно ли перенаправить все звонки на голосовую почту? Что еще можно сделать, чтобы поставить себя и свои потребности на первое место?

В следующие несколько дней ведите дневник. Сделайте две колонки. В первой перечислите ситуации, когда вы поставили себя на первое место. В другой – моменты, когда вы колебались. В течение дня находите примеры для обеих колонок. Пересмотрите записи в конце недели. Обратите внимание на случаи, когда вам не удалось соблюсти баланс, и спросите себя: что мне нужно изменить?

Вспомните, когда в последний раз вы чувствовали себя разбалансированными. Может быть, тогда вы зашли в тупик и выгорели из-за плотного графика. Или просто проснулись однажды и подумали: какой во всем этом смысл? Вернитесь в тот момент и опишите его в дневнике, будто рассказываете историю. Кому вы стремились угодить тогда? Себе или кому-то другому?

Вопрос 2. Что вы видите в своих самых смелых мечтах?

Только начав изучать психологию, я мечтал о карьере, которая объединила бы мой опыт профессионального спортсмена с новой страстью к психотерапии. *Спорт и психотерапия? Нет, эти две сферы не сочетаются. Спустишься на землю, Кори. Мечтай о чем-то попроще.* А теперь я работаю в НБА, куда попасть даже и не мечтал. И чтобы оказаться здесь, мне даже не пришлось играть в баскетбол! Я стремился стать психотерапевтом, получил докторскую степень и в итоге нашел работу мечты. Мне все еще трудно в это поверить, но моя карьера – тому свидетельство, и самые смелые мечты вам доступны.

Важно удерживать перед собой видение своей смелой мечты. Зная, о чем мечтаем, мы намеренно организуем небольшие каждодневные задачи в этом направлении и соответственно определяем приоритеты. Я ставлю макроцели: *где мне нужно быть через пять лет?* И микроцели: *что мне нужно сделать сегодня, чтобы двигаться к главной цели?* Векторы макро- и микродействий должны совпадать. Когда они разнонаправленны, появляется чувство, что мы сбились с пути.

Что вы видите в своих смелых мечтах? «Смелые» не значит недостижимые. Можно мечтать о том, чтобы пробежать стометровку быстрее всех, но это уже не смело, а попросту невозможно. Для меня смелой мечтой стало объединить две мало пересекающиеся области в одной работе. А чтобы стать самым быстрым человеком на планете (и наблюдать Усэйна Болта в зеркало заднего вида), мне нужно было бы приобрести улучшенный комплект легких. Но я много знал и о профессиональном спорте, и о психологии. Правда, я не знал, как их можно объединить.

Не всегда очевидно, как реализовать смелую мечту. Может, вы обдумываете, чего хотите от жизни, и ваши желания кажутся вам такими же разнонаправленными, как если бы вы болели одновременно за два конкурирующих бейсбольных клуба. Нужно быть настоящим мечтателем, чтобы понять, как совместить такие желания, но это возможно, если вы знаете, что делаете. Продолжайте следовать за своими увлечениями – в простых ежедневных занятиях и в более рискованных и масштабных предприятиях – и посмотрите, будет ли ваша мечта становиться реальнее. Стать самым быстрым бегуном на планете? Из разряда невозможного. Найти необычную новую стезю? Перед вами смелая мечта в пределах досягаемости.

Сделайте шаг на детскую площадку. Смелость – не обращать внимание на скептиков. Никто не укажет на часы, напоминая, что нет времени на игры. Смелость значит дерзнуть вообразить свое будущее. Позже вы сможете сделать мечту достижимой. Позже вы установите макро- и микроцели. И спросите: «Как, черт возьми, этого достичь?»

Но почему бы не помечтать смело? Вы здесь автор! Играйте. Вам *можно*. Отпустите свой разум на волю и позвольте ему погрузиться в красоту самой смелой мечты.

Расскажите свою историю

Возьмите от десяти до пятнадцати карточек. Напишите на каждой из них по смелой мечте. Абсурдной. Мечте, которую никогда в жизни не осуществить. Вспомните, чего вы хотели до двенадцати лет, когда вам порекомендовали перестать валять дурака.

Просмотрите свою колоду со смелыми мечтами. На какую из карточек смотреть приятнее всего? Разместите ее дома где-нибудь на видном месте.

Как выбрать одну мечту из этого множества и приблизиться к ней? Благодаря этой книге вы лучше узнаете свои ценности, свое чувство юмора, священные для вас пространства

и вопросы, по которым вы не готовы идти на компромиссы. Продолжайте смотреть на эту карточку и *конкретизируйте* форму своей мечты.

Возможно, вы мечтаете открыть кофейню. Это чудесная расплывчатая мечта, и будет лучше, если вы добавите в нее элементы, уникальные для вас. Может быть, для вас ценно создавать возможности для малообеспеченных граждан, поэтому вы захотите подбирать работников соответственно. Может, вы представляете, как в кофейне будет пахнуть сосной, поскольку это напоминает вам о каникулах у бабушки. Может, вы обожаете потешных собак в забавных шапках и собираетесь повесить все стены фотографиями странных хвостатых, которые повстречались вам в городе. Важно конкретизировать мечты так, чтобы они отражали ваши увлечения, печали, радости и ваше самое беззаботное «я». Разве вам не захочется немедленно пуститься в гонку за *такой* мечтой?

Вопрос 3. Кто знает вас лучше всех?

Моя мать всегда говорит мне правду. Ее советы помогают мне всю жизнь (еще бы, она знает меня с тех пор, как я появился на свет!). Но если бы я сказал, что она знает меня лучше всех, я бы упустил из виду кое-кого очень важного.

Когда я задаю этот вопрос своим клиентам, они отвечают разное. Называют парней и жен, друзей, детей, коллег, тетю и дядю, двоюродных братьев, товарищей по команде и соседей по комнате. Приятно слышать, что у моих клиентов есть близкие люди, готовые поддержать их. Может, и вы ответили бы так же. Я не сомневаюсь, что близкие знают о вас очень много. Они могут рассказать про все ваши любимые мозоли и о чем вы мечтаете, что вы любите есть и над чем всегда готовы посмеяться без веской причины.

Но всё ли они знают? Мама, муж, лучший друг – они знают *все* ваши секреты? Всё, что вы когда-либо думали или делали? Это невозможно.

Это всё известно только одному человеку.

Ответ на этот вопрос для меня – и для всех нас – один. Единственный человек, который на самом деле знает о вас всё, – вы сами.

Что меняется, когда мы так разворачиваем перспективу? Мы осознаём, что, когда возникают большие вопросы или нужно принять важные решения, у нас, скорее всего, уже есть ответы. Это как инсайдерская торговля, только в рамках закона. Поразмыслите об этом. Когда вы спрашиваете у кого-то совета, разве вы уже не знаете ответ, который хотите услышать? *Мне соглашаться на эту новую работу или остаться на нынешней? Изучать медицину или инженерное дело? Переехать на восточное побережье ради этих отношений? Сидеть дома с ребенком самой или отдать его в детский сад? Может, попросить о повышении зарплаты?* Мы часто обращаемся к другим, чтобы подтвердить то, что уже знаем.

Это осознание приводит к вопросу: вы себе доверяете? Ответ очень прост. Если нет, то, скорее всего, потому что у вас нет опыта. А общество не сказала вам, что нужно доверять себе. Вместо этого оно говорит: всегда есть тот, у кого имеются ответы на все вопросы. Эксперт, гуру, коуч, автор, профессор, психотерапевт, вон тот парень, который сейчас выступает на конференции TED. Вместо того чтобы доверять себе, вы учитесь доверять другим как зеркалу. Это становится вашей настройкой по умолчанию.

Я бы посоветовал поменять эту привычку. Но нельзя научиться доверять себе по щелчку пальцев. Доверие возникает со временем. Крайне важно взрастить его внутри себя, хотя это и потребует очень серьезной практики. Первый шаг – осознать, что в отношении себя главный авторитет – вы сами.

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.