



Тукмаков Алексей

Русский Карнеги

Серия «Сам себе психолог»

ББК 88.53 УДК 316.6

Тукмаков А.

Т81 Русский Карнеги. — СПб.: Питер, 2003. — 192 с. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 5-272-00362-4

Жизнь может казаться очень плохой — скучной, тягостной, мучительной, тошнотворной. Вместе с тем в жизни каждого человека есть что-то хорошее: радости, надежда на лучшее будущее, дорогие сердцу воспоминания... И до чего же хочется жить счастливо, выбраться из болота обыденности, ощутить вкус каждого дня! Как говорил Дейл Карнеги, «перестать беспокоиться и начать жить».

Что же нужно, чтобы чувствовать себя счастливым? И мудрецы, и простаки не перестают ломать головы над этой проблемой. Молодой автор, психолог Алексей Тукмаков предлагает читателю свое решение задачи в виде оптимистического собрания практических (иногда довольно радикальных) советов и занимательных упражнений: «Рискните уйти с работы, перестать общаться с близкими, родными и друзьями, уехать в другой город или страну. И не спешите оплести себя новой паутиной отношений, а просто живите».

Если вы бесспорно решили изменить свою жизнь и обрести свободу и счастье, эта книга для вас.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2003

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

ISBN 5-272-00362-4

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001. Подписано к печати 09.12.2002. Формат 84x108¹/₁₆. Усл. п. л. 10,08. Тираж 20 000 экз. Заказ №646.

ООО «Питер Принт». 196105, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д. 67а. Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Ленинздат» (типография им. Володарского) Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. 191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Оглавление

Предисловие.....	3
Глава 1. Зовущие идеи.....	5
Жизнь - набор мелочей.....	5
Жизнь - букет процессов.....	7
Как уходить.....	9
Не бойтесь ошибок.....	13
Неизбежность смерти.....	14
Что нужно для хорошей жизни.....	16
Что такое свобода.....	18
Сила и аффект.....	21
Как развиваться.....	25
Не гонитесь за счастьем.....	35
Жизненный тренинг.....	36
Глава 2. Первые шаги.....	41
Победите лень.....	41
Оставьте все. На время.....	43
Осуществите несбывшееся.....	47
Найдите средства.....	50
Исследуйте иные миры.....	54
Не бойтесь перемен.....	57
Живите достойно.....	58
Глава 3. Прекрасная жизнь.....	60
Любовь.....	60
Дружба.....	63
Истинные желания.....	66
Интерес.....	70
Творчество.....	76
Приключение.....	80
Миссия.....	83
Удача.....	86
Иллюзия.....	92
Познание.....	96
Радость.....	100
Глава 4. Болото обыденности.....	102
Растущая определенность.....	102
Жизнь для других.....	105
Равнодушие и нарциссизм.....	107
Стандартные ценности.....	111
Грызущая совесть.....	114
Забвение себя.....	117
Жадность и бедность.....	119
Разочарование.....	124
Лекарства от тоски.....	127
Трудоголизм и гонка за успехом.....	131
Вечная борьба.....	133
Дети и родители.....	135
Бегство в «духовность».....	140
Беспросветная тоска.....	145
Глава 5. Быстрые перемены.....	147
Красота и здоровье.....	147
Жизненный стиль.....	151
Напутствие	159

Предисловие

О жизни написано много книг — и художественных, и научных. Авторы описывают жизнь каких-то людей, а читатели подсматривают в чужие жизни, потому что в их собственной чего-то не хватает. Поэтому им хочется изменить свою жизнь и жить по-другому.

Так вот, эта книга о том, как менять свою жизнь.

- ♦ Менять быстро, потому что зачем ждать?
- ♦ Менять легко, с наименьшей затратой сил. Силы вам еще понадобятся.
- ♦ Менять по-настоящему, не обманывая самих себя изменениями в мелочах.

В первой главе обсуждаются некоторые идеи, которые помогут вам измениться. Именно предрассудки, привычка думать шаблонно подчас мешают жить так, как хочется. То, что вы прочтете, быть может, окажется новым и непривычным. Но не спешите отвергать и критиковать. Ведь любая новая идея — это возможность расширить горизонт вашего понимания и увидеть новые пути к желанному будущему.

В любом деле важен первый шаг. И вторая глава — о том, как найти путь к интересной жизни и счастью. Может быть, ваши первые шаги будут чуть-чуть иными — не важно. Главное — выбрать верное направление и начать, и тогда ваша жизнь обязательно изменится.

Третья глава — о том, какой должна быть жизнь: яркой и интересной, полной любви и дружбы, радости, творчества и приключений.

Четвертая глава — об обыкновенной жизни. Той самой, которой живет большинство из нас. В такой жизни всегда есть что-то светлое и хорошее, но гораздо больше скуки и суеты, горечи и разочарований. Иногда даже думать о них тяжело, поэтому многие скрывают их от самих себя. Но они все-таки есть, в большей или меньшей степени, в жизни каждого из нас. Именно об этих неприятных моментах и пойдет речь. Нужно набраться мужества и взглянуть правде в глаза, ведь только поставив диагноз, можно исцелить больного.

Пятая глава — пример быстрых изменений. Если вы последуете предлагаемым советам, то сможете очень быстро изме-

нить свое физическое состояние и жизненный стиль — важные составляющие успешной и радостной жизни. Главное — не откладывайте и не растягивайте изменения надолго. Сделали быстро — пошли дальше. Пусть это станет одним из ваших принципов.

Прежде чем перейти непосредственно к книге, стоит учесть один важный момент. Автор ни в коем случае не считает мир плохим. Мир разнообразен и многогранен. В нем есть и хорошее и плохое. Точнее, хорошее и плохое — это результат наших мнений и оценок. То, что одному кажется хорошим, для другого отвратительно, и наоборот. Мир содержит множество возможностей, а каждый человек, осознанно или нет, выбирает некоторые из них и составляет букет — свою жизнь.

Жизнь может казаться очень плохой. Она может быть скучной, тягостной, мучительной, тошнотворной... Вместе с тем в жизни каждого человека есть что-то хорошее: какие-то радости, надежда на лучшее будущее, дорогие сердцу воспоминания... Без этого, наверное, человек не смог бы жить вообще.

Иногда автор описывает жизнь так, как будто она совершенно отвратительна и беспросветна. Когда вам попадутся такие места, помните, что это всего лишь упрощенная модель, отвлечение от хороших сторон жизни. Если они есть, человек им радуется, и это здорово. Здесь автору нечего делать. Лучше заниматься тем, что хочется изменить, что можно и нужно менять.

Вот и все, что хотелось сказать. А дальше — приятного чтения. И счастливого пути.

Глава 1 Зовущие идеи

Жизнь — набор мелочей

Представьте себе комнату. Она набита разной мебелью. В ней новенький гарнитур красного дерева стоит рядом с ободраным, описанным кошками и заселенным клопами диваном. У самого современного, плазменного телевизора оторван шнур, а в углу стоит керосинка, и на ней разогревается чайник.

В комнате несколько человек. Вы сами. Занудливый болтун-коллега, от которого не отвяжешься. Ваша теща, от злобы брызгающая слюной. Маленький ребенок, только что испачкавший персидский ковер. Из-под стола торчат ноги храпящего пьянчуги (а он, вообще, кто такой и что здесь делает?).

Вся эта компания дружно собирается, как только вы просыпаетесь утром, и «развлекает» вас целый день. И так ежедневно. Кстати, вы сами недавно проснулись от долгого, летаргического сна и теперь живете в этой комнате. И совсем не можете выйти из нее, потому что вы инвалид, подсоединенный к искусственной почке, а длина шланга всего-то три метра. Никуда не денешься...

Иногда наша жизнь становится похожей на такую вот комнату. В ней есть кое-что очень хорошее и что-то отвратительное и мерзкое. Есть люди, которые мешают нам жить и гадят нам в душу. Есть немного радости и гораздо больше полуистерического веселья. Есть определенность и неизменность. И покинуть это унылое пространство мы не можем, если, конечно, не учитывать возможность смерти.

Что бы вы сделали, очнувшись однажды в такой комнате? Наверное, навели бы в ней порядок. Выбросили бы вонючий диван, починили телевизор и почистили ковер. Отправили бы тещу на дачу, ребенка — в детский сад, пьяницу — в вытрезвитель. И приделали бы к искусственной почке шланг подлиннее, чтобы можно было дойти до кухни и выйти на балкон. А потом пригласили бы в гости тех, с кем вам интересно и хорошо.

Но почему-то многие люди предпочитают жить на помойке. Иногда они превращают свое жилье в буквальном смысле в мусорную свалку. И очень часто они превращают в помойку всю

свою жизнь. В их жизни оказывается много того, что раньше казалось нужным, а потом надоело. Того, что принес кто-то другой, не спросив разрешения. Хлама, накопившегося за долгие годы.

Отвлечитесь на несколько минут от книги и оглянитесь на свою жизнь.

Все, что есть в вашей жизни: люди и отношения, животные и вещи, занятия и дела, которые вам приходится делать, — мысленно разделите на четыре группы:

- ❖ то, что вам дорого и радует вас;
- ❖ то, что когда-то нравилось и казалось нужным, а потом надоело;
- ❖ то, что привнесли в вашу жизнь другие люди;
- ❖ то, что досталось вам от родителей.

Не задумываясь, доверяя своей интуиции, отвечайте на вопросы и записывайте ответы.

Почему некоторым людям так невыносимо трудно менять свою жизнь? Причина — в отношении к жизни, в том, как человек ее воспринимает. Для некоторых жизнь — это набор мелочей, более или менее важных. Каждую из этих мелочей можно изменить или вообще выбросить из жизни. Может быть, это потребует значительных усилий и времени, но это возможно в принципе. И человек время от времени меняет свою жизнь в желаемом для него направлении.

Очень многие относятся к жизни как к собственному организму, точнее, ко внутренним органам. Они есть у каждого с самого рождения и работают потихоньку сами по себе. Благодаря им человек дышит, переваривает пищу, ходит. Но если что-то в организме разлагивается, человек заболевает. От серьезной болячки он самостоятельно не вылечится: не вырежет себе аппендицит, не сделает операцию на сердце, не удалит раковую опухоль. Нужен доктор. Человек приходит к нему, его оперируют, исправляют и зашивают. И он снова живет нормально и не задумывается о том, как работает печень и образуются опухоли. Пусть об этом думают врачи, а он будет заниматься своими делами.

Эту аналогию можно применить к жизненному процессу отдельного человека. Для него собственная жизнь — это нечто такое, что всегда присутствует, всегда при нем. Это среда, в которую он постоянно погружен, и в то же время это он сам. Он не отделяет себя от своего жизненного процесса, срастается и сливается с ним. И он не представляет, как все это самому изменить: за что взяться, к чему приложить усилие.

Жизнь, как тело: чтобы исправить что-то внутри, нужна операция. Для этого требуется помощник, избавляющий от проблем. А если будешь резать сам себя, умрешь от болевого шока. Именно поэтому всегда и везде огромной популярностью пользуются дипломированные специалисты и шарлатаны, обещающие улучшить жизнь и решить неразрешимые проблемы. Священники, психоаналитики, колдуны — у каждого свои теории и методы...

Есть конструктивная точка зрения на жизненный процесс. Именно эта точка зрения, когда она станет полностью вашей, позволит менять вашу жизнь так, как вы захотите. Согласно ей, жизнь совсем не похожа на организм и его внутренние органы, с которыми сам человек ничего не может сделать и вынужден либо терпеть боль, либо искать хирурга. Жизнь — это набор мелочей, каждую из которых можно изменить. Могут потребоваться усилия и время, но это возможно.

Жизнь — букет процессов

Вы хотите изменить свою жизнь? Предполагается, что да, раз вы купили эту книгу и читаете ее. С чего же начать? Прежде всего надо разобраться, что к чему: что присутствует в вашей жизни, нравится ли это вам, чего не хватает.

Жизнь состоит из людей, вещей и процессов. С людьми и вещами все понятно, их можно увидеть, потрогать. Испортившиеся вещи можно починить, ненужные выбросить. С людьми, причиняющими боль, можно выяснить отношения, с надоевшими — расстаться.

А вот процессы, хоть их и не пощупаешь, оказываются самыми важными элементами жизни. Процессы — это:

- ◆ дела, которые мы делаем постоянно;
- ◆ общение, взаимодействие с другими людьми;
- ◆ то, что происходит в нашей душе: чувства, переживания.

Вспомните все процессы, в которых вы участвуете. Например:

- ❖ мучаюсь от нехватки денег;
- ❖ переживаю недовольство обстановкой в квартире;
- ❖ мою посуду сто раз в день;
- ❖ читаю, что попадется;
- ❖ постоянно с кем-то ругаюсь, ссорюсь, спорю.

У вас должно получиться несколько десятков процессов. Причем почти все они будут мелкими, незначительными, относящимися к быту и повседневной рутине. Многие из них вам давно надоели.

Вам помогут вопросы:

- ❖ Какие дела вы делаете постоянно?
- ❖ С кем вы обычно общаетесь и как именно вы это делаете?
- ❖ О чем вы обычно думаете, что переживаете?

Будьте честны с собой. Это — ваша жизнь.

Представьте себе, что вы играете в какую-нибудь игру. Например, в карты. Сначала вам захотелось поиграть, вы нашли партнера, просидели час, потом вам это надоело. Что вы будете делать? Разумеется, вы бросите карты и займетесь чем-нибудь другим. Смотрите, что произошло. Процесс был для вас желателен. Вы начали его. Некоторое время получали от него удовольствие. Потом он вам надоел, и вы его завершили.

Ваша жизнь состоит из множества процессов. Вы участвуете в большинстве из них по привычке и по необходимости. Чтобы изменить жизнь, достаточно остановить старые надоевшие процессы и запустить новые, желательные. А для этого надо понять, каких процессов вы хотите.

Вернитесь к результату прошлого упражнения. У вас должно было получиться несколько десятков процессов. А теперь постарайтесь заменить их на другие процессы, на те, что вы хотите. Причем множество надоевших процессов вы можете заменить одним-двумя желаемыми. Например, вместо:

- ❖ играю в карты;
- ❖ смотрю телевизор;
- ❖ лежу и дремлю среди дня;
- ❖ читаю, что попадется;
- ❖ лазаю по Интернету;

у вас будет:

- ❖ прыгаю с парашютом;
- ❖ катаюсь на сноуборде.

Дальше очень хочется сказать: перестаньте делать надоевшее и начните делать то, что хотите. Но это действие, назовем его уходом, часто оказывается не таким уж простым. Человеку до смерти надоела его жизнь, он понимает, как именно он хочет жить дальше, и ничего не делает. Почему?

Есть несколько самых распространенных причин:

- ◆ страх показаться плохим самому себе и окружающим;
- ◆ страх остаться ни с чем, потерять последнее;
- ◆ недостаток ресурсов, способностей;

- ♦ нагромождение трудностей;
- ♦ долгие раздумья;
- ♦ боязнь совершить ошибку.

Как уходить

Давайте договоримся, что уходом мы будем называть прерывание старых, надоевших процессов и начало новых, желательных для вас. Понятием «уход» охватываются такие события, как:

- ♦ переход на новую работу;
- ♦ развод с супругом;
- ♦ выключение телевизора на середине фильма, когда вам хочется спать.

Когда вы делаете что-то подобное, кому-то это может не понравиться. Фирма потеряет хорошего специалиста, и руководству придется искать замену. Брошенный муж впадет в депрессию, и ему придется самому стирать носки. Дети, не досмотревшие фильм до конца, будут хныкать. Представив последствия своего шага, многие отказываются от него и предпочитают оставаться в надоевшей и мучительной ситуации, вместо того чтобы причинить другим неудобство.

Правда, однако, состоит в том, что чужое неудобство всегда оказывается незначительным (стирка грязных носков и отказ от дурацкого фильма), а ваш выигрыш от изменения — во много раз большим. Давайте рассмотрим для примера перемену работы. Предположим, что работа занимает 50 % вашего времени, а вместе с вами работают еще 19 человек, то есть вы — 5 % коллектива фирмы. Когда вы уходите, меняется 50 % вашей жизни, а изменения в кадровом составе оказываются гораздо меньшими, всего 5 %.

Фильм, который смотрят дети, — это одно из многих доступных им развлечений. А сон, которого вы лишены из-за шума телевизора, составляет одну треть вашей жизни и определяет, как вы будете чувствовать себя на работе. Окружающим гораздо удобнее оставить все как есть. Они будут ныть, жаловаться и отговаривать вас. А правда состоит в том, что они сравнительно легко могут справиться с трудностями, вызванными вашим уходом.

Что касается эмоциональных трудностей, таких как депрессия мужа и обида детей, то иногда невозможно обойтись без то-

го, чтобы предоставить другим самим заботиться о своем настроении. Поймите, вы не можете угодить всем, быть для всех приятным и никому не создавать проблем. Для этого вам придется отказаться от самого себя, пренебречь собой, своими потребностями, чувствами и мечтами. Вам придется подстраиваться под других, терпеть, подавлять свое недовольство.

Вы не обязаны этого делать. А главное, вы никого не сделаете счастливым такой самоотверженностью. В лучшем случае вы сохраните ненадолго чужой эмоциональный комфорт. И заплатите за это отказом от собственного счастья.

Выберите два или три процесса в вашей жизни, которые вы хотели бы прекратить. Проанализируйте каждый из них. Ответьте на вопросы.

- ❖ Кому вы создадите неудобства, если перестанете это делать?
- ❖ В чем будут состоять эмоциональные неудобства?
- ❖ В чем будут состоять материальные и бытовые неудобства?
- ❖ Как будет реагировать на ваш уход тот, кому вы создадите неудобства?
- ❖ Каким образом он сможет с ними справиться?
- ❖ Как он будет чувствовать себя после того, как справится с ними?
- ❖ Что вы получите, изменив свое поведение?
- ❖ Как вы будете себя чувствовать?

Рассмотрим два крайних варианта ухода. Назовем их мягким и жестким.

При мягком уходе вы заботитесь о том, чтобы как можно меньше нарушить чужие интересы и задеть чужие чувства. Уходя с работы, вы за месяц предупреждаете начальство, сами подыскиваете себе замену, добросовестно завершаете начатую работу и устраиваете для своих коллег прощальное чаепитие. Бросая жену, вы объясняете ей причины ухода и оправдываетесь, а главное — оставляете ей квартиру и все деньги. Выключая телевизор и отправляя детей спать, вы даете им честное слово, что на выходные повезете их в зоопарк.

При жестком уходе вы ни о ком не заботитесь. Только о самом себе. Вы кладете перед директором заявление об увольнении, требуете немедленного расчета и уходите не прощаясь. Вы подаете на развод и забираете себе все, что хотите. Вы, не говоря ни слова, выключаете телевизор и даете ребенку подзатыльник по направлению к спальне.

Совершите жесткий уход в трех простых жизненных ситуациях.

- ❖ Пригласите знакомую в кафе, закажите еду, заведите приятный разговор и в самый разгар беседы просто встаньте и уйдите из кафе, ничего не говоря.

- ❖ Будучи в приятной компании, начните рассказывать длинный анекдот. Дойдя до середины, встаньте и уйдите, ничего не говоря и не прощаясь.
- ❖ Выберите что-нибудь в магазине, долго рассматривайте и обсуждайте с продавцом, попросите упаковать, достаньте деньги, как бы намереваясь заплатить, и неожиданно молча уйдите, оставив вещь на прилавке.

Ваш уход будет неожиданностью для знакомой, компании друзей и продавца. Они испытают легкое потрясение. А что почувствуете вы? Какой реальный вред вы причинили другим своим жестким уходом?

Кстати, потом вы можете придумать подходящее объяснение для знакомой и друзей, можете даже вернуться в магазин и купить выбранную вещь. Самое главное: уходите молча, ничего не объясняя и не прощаясь.

Вам станет очевидно, что вы можете совершить жесткий уход и никто от этого серьезно не пострадает.

Люди боятся совершить именно жесткий уход, ведь тогда они будут выглядеть бессердечными и плохими. Между тем всегда есть возможность абсолютно мягкого ухода, когда вы практически никому не создаете неудобств и никого не ввергаете в пучину депрессии. Но это может оказаться очень невыгодным для вас.

Придумайте несколько вариантов мягкого ухода из простейших процессов. Например:

- ❖ Вам надоело три раза в день перемывать гору посуды. Вы можете просто перестать ее мыть: пусть это делает муж. Это будет жесткий уход. Или вы можете купить посудомоечную машину на деньги, которые копили для покупки бриллиантового кольца.
- ❖ Вам надоело три раза в день гулять с собакой. Вы можете просто перестать это делать: пусть собаку выгуливают дети, для которых ее завели. Это будет жесткий уход. Или вы можете пообещать детям в обмен за выгул ими собаки поездку летом в интересное для них место. За ваш счет, разумеется.
- ❖ Вам надоело жить с мужем. Вы можете просто выгнать его на улицу, благо квартира, где вы живете, принадлежит вам. Это будет жесткий уход. Или вы можете оставить квартиру ему, а сами уйти в съемную. Платить за аренду жилья придется вам.

Самое главное — вариант ухода, который вы придумаете, не должен создавать проблем никому, кроме вас.

Вам станет очевидно, что мягкий уход всегда связан с потерями.

Человек, который хочет совершить уход в достаточно серьезной ситуации, оказывается перед дилеммой. С одной стороны, выбрав жесткий вариант ухода, он окажется бессердечным эгоистом. С другой, если он решится на мягкий вариант, может многое потерять. Часто люди, которые хотят уйти, не находят решения. А оно есть.

Дело в том, что кроме абсолютно мягкого и абсолютно жесткого вариантов ухода существует еще несколько возможностей. Они находятся между двумя крайностями и являются компромиссом между соображениями совести и выгоды. Например, жена, разводящаяся с мужем, может:

- ◆ Выгнать мужа из квартиры. Присвоить все семейные деньги и машину. Оставить детей с собой. Лишить мужа отцовских прав через суд. Упечь его в тюрьму. (Абсолютно жесткий уход.)
- ◆ Выгнать мужа из квартиры. Продать машину и купить мужу комнату. Оставить детей себе, но позволить мужу видеться с ними, когда он захочет. Дать мужу немного денег.
- ◆ Разменять квартиру. Отдать одного ребенка мужу, а другого оставить себе. Предложить мужу выбор: деньги или машина.
- ◆ Уйти жить к маме, оставив квартиру мужу. Оставить ему детей, все деньги и машину. Найти мужу любовницу, которая заменит ее саму на первое время. Угодить в психушку. (Абсолютно мягкий уход).

Обдумав несколько возможных вариантов ухода, можно выбрать один из них. Тот, который дает наиболее приемлемое для вас соотношение между следованием голосу совести и защитой ваших интересов. Вы можете найти такой способ ухода из любой жизненной ситуации, который позволит вам не остаться нищим и не чувствовать себя подлецом. Ошибочно думать, что, совершая уход, вы причините кому-то непоправимый вред или останетесь ни с чем. Если так думать, останется только терпеть то, что вам до смерти надоело.

Выберите что-нибудь достаточно серьезное в вашей жизни, что вам надоело. Пофантазируйте, на что вы хотите это поменять. Придумайте абсолютно жесткий и абсолютно мягкий варианты ухода, не скупясь на живописные детали, а потом — два или три промежуточных варианта. Выберите из всех вариантов тот, на который вы можете решиться.

И еще один момент. Многие люди предпочитают терпеть, вместо того чтобы изменить что-то в своей жизни. Они думают, что привыкнут и перестанут ощущать тошнотворность и постылость надоевшего. Они надеются привыкнуть к скучной работе, склочному характеру тещи, к одежде, которая им не идет. Если это и происходит, то ценой полного отупения.

Правда состоит в том, что, если человеку хоть раз по-настоящему захотелось уйти от чего-то, значит, ему нужно это сделать, чтобы развиваться дальше. Совершив уход, впоследст-

вии мы можем вернуться к тому, что когда-то оставили. Если нам действительно захочется вернуться, возвращение будет добровольным. Значит, мы больше не будем раскаиваться в собственной нерешительности и предаваться бессильным мечтам о том, чего у нас нет. Совершив уход, мы получим возможность выбрать именно то, что нам нужно, и жить так, как нам действительно хочется.

Не бойтесь ошибок

Часто мы откладываем решительные шаги по изменению жизни потому, что боимся совершить ошибку. Мы хотим чего-то, но колеблемся и сомневаемся. Проходит время, и мы сожалеем о своей нерешительности. Мы понимаем, что жизнь могла бы сложиться по-другому. То, чего мы хотели и в чем сомневались, было правильным для нас. И хорошо, если по прошествии многих лет все еще можно совершить то, на что мы не решились раньше. Иначе останутся только бесплодное раскаяние и опустошенность.

Нас заставляет сомневаться страх.

- ♦ Мы боимся, что наш поступок окажется неправильным, то есть будет противоречить каким-то правилам и принципам, почему-то важным для нас.
- ♦ Мы боимся нежелательных последствий. Для самих себя и дорогих нам людей.
- ♦ Мы боимся потерять то, что имеем. И потом, если захотим, не сможем этого вернуть. Наше место займет кто-то другой. На работе, в жизни когда-то горячо любимого человека... Особенно тяжело расставаться с людьми. Ведь мы, возможно, больше никогда не встретимся с ними. Не сможем узнать, как они живут, радуются или болеют, не нуждаются ли в нашей помощи.
- ♦ Мы боимся почувствовать неловкость, стыд и сожаление, что нас будут осуждать люди и загрызет совесть.

Но что это за правила, которые мы нарушим? Кто придумал их? Кто заставил нас поверить в них? Хорошо бы разобраться в этом.

Что это за последствия, которые мы предсказываем? Наступят ли они с неизбежностью, если мы совершим то, чего хотим? А может быть, они все равно наступят, независимо от нашего выбора? Тогда зачем отказываться от желаемого?

Так ли уж важно мнение других людей? И почему совесть должна укорять нас, если наш поступок приведет к радости?

Мы не можем предвидеть будущее. Возможно, тот поступок, в правильности которого мы сомневаемся, и есть единственная дорога к нашему счастью, призванию, реализации наших возможностей. А все остальные пути ведут к застою и неприятностям.

Правда состоит в том, что мы можем сомневаться сколько угодно долго. Но мы никогда не узнаем, будет ли поступок, от которого мы воздержимся, ошибкой. Не узнаем, пока не совершим его. Понять значение чего-то для нас мы можем только через какое-то время, взглянув из будущего в собственное прошлое.

Если быть точным, то «правильное решение» и «ошибка» — это оценки, наши или чьи-либо еще. Пока мы не совершили поступка, результат еще не наступил. Мы не можем увидеть того, чего еще нет. И оцениваем мы не результат, а наше представление о нем — картинку, которую рисует наш ум. А он может нарисовать пугающий или искаженный образ и упустить нечто прекрасное и необходимое нам. Так чаще всего и происходит.

Поэтому не стоит бояться ошибок. Ошибка — это иллюзия нашего ума. Не попадайтесь в ловушку иллюзии. Если вы хотите сделать что-то — делайте. Даже если вы разочаруетесь в своем выборе, вы сможете это исправить.

А если вы исправили ошибку, значит, вы вообще не ошибались. Наконец, вы приобретете новый опыт и станете мудрым.

Неизбежность смерти

Прежде всего надо вспомнить о том, что каждый человек смертен. Каждому отпущено лет 60-80, причем часть из них уже прожита. Каждому предстоит умереть: его жизнь окончится, он перестанет видеть, слышать, чувствовать и мыслить. Его закопают в землю или кремируют. Наследники разделят имущество.

Повспоминают несколько лет, и все. Все люди знают об этом — теоретически.

Только одно дело — знать и совсем другое — в действительности ощущать реальность смерти. Смерть — это такая же реальность, как восход солнца завтра утром. Но она касается нас, обрывает нашу жизнь. Смерть страшна. Страх смерти, если допустить его в душу, позволить себе почувствовать его, парализует. От смерти нет спасения, как от болезни и любой другой опасности. Болезнь можно вылечить, опасности — избежать, а смерть предстоит всем.

Люди защищаются от страха смерти. Они стараются не думать о ней, загоняют страх в самые глубокие уголки души. Создают философские аргументы и системы: пока мы есть, смерти еще нет, а когда приходит смерть, нас уже нет. Религия обещает загробную жизнь в разных формах: страшный суд с последующим раем и адом или переселение душ. Врачи создают новые способы продления жизни, и в перспективе — кто знает? — человек может стать практически бессмертным. Люди заботятся о своем здоровье, чтобы продлить жизнь. Но все это не отменяет смерти. Она по-прежнему, рано или поздно, ждет каждого.

А зачем вообще помнить о смерти? На первый взгляд кажется, что никакой пользы от этого не будет. Только нарушится душевный комфорт, с трудом создаваемый и сохраняемый. На самом же деле живое ощущение неизбежности своей смерти может дать человеку кое-что.

Еще древние римляне говорили: *Memento more*¹. Смерть — хороший советчик. Она помогает понять, почувствовать, что на самом деле важно, а что только кажется таковым. Смерть — это как бы кислота, которой можно испытать на прочность все в нашей жизни: дела, желания, вещи, людей, отношения и идеи. Многое на фоне пашей смерти перестанет быть важным и значимым. А то, что поистине важно, останется, его ценность станет даже более очевидной, когда все мелкое и ненужное отпадет.

Вы можете стать по-настоящему мудрым и зрелым, если научитесь принимать в расчет свою смерть. Все мы живем, защищаясь от страха смерти. Но рано или поздно нужно набраться мужества и впустить его в свое сердце, пережить и научиться жить, зная о неизбежности смерти. Тогда вы с ясностью и оче-

¹ Помни о смерти (лат.).

видностью поймете, что на самом деле важно и ценно для вас. Таких ценностей — дел, людей или идей — не много, но главное — идти им навстречу.

И дело не в том, что нужно осознать какую-то глобальную, масштабную жизненную задачу, миссию, смысл или любовь всей жизни. Совсем нет. Когда мы смотрим вперед, то видим горизонт. Он далеко, до него не добраться и одно мгновение. Нужна дорога. А ее не видно сразу. Сначала взгляду открывается небольшой участок, вероятно, всего несколько метров. Но если пройти их, откроется новый кусок дороги, может быть, поле или луг, а может — колючий кустарник или болото. Пока не сделаешь первого шага, не увидишь ничего, кроме нескольких метров дороги. Когда дойдешь до цели, которая раньше была на горизонте, впереди будет новый горизонт. И новый путь.

Мудрый человек понимает, что поистине важно для него. Он видит начало пути, первый шаг, который должен сделать, единственно правильный и уместный в его ситуации. Но главное не в том, чтобы понимать и видеть. Главное — идти вперед. Мудрый идет, отказываясь от множества мелочей.

Смерть не единственный показатель конечности нашего бытия. Человек и его жизнь ограничены во многих смыслах. В сутках всего 24 часа, мы при всем желании не сможем успеть всего — заработать всех денег, изучить все науки, победить всех противников и переспать со всеми любовниками. Поэтому бесполезно стремиться к совершенству. Не стоит пытаться кому-то что-то доказывать, и прежде всего самому себе.

Что нужно для хорошей жизни

Почти всегда причиной неудовлетворенности жизнью является ограниченность, когда в каких-то областях жизни у человека все в порядке или даже просто замечательно, а другие сферы недоразвиты. Если подумать немного, то для хорошей жизни человек должен:

- ◆ быть здоровым физически;
- ◆ зарабатывать достаточно денег;
- ◆ жить комфортно;
- ◆ иметь собственную территорию;
- ◆ уметь добиваться секса с тем, с кем хочешь;

- ♦ дружить;
- ♦ любить;
- ♦ иметь в жизни источники радости;
- ♦ иногда испытывать предельные переживания: восторг, экстаз;
- ♦ нравиться самому себе;
- ♦ продуктивно трудиться, быть в чем-то мастером;
- ♦ творчески самовыражаться;
- ♦ делать что-то поистине важное;
- ♦ познавать, понимать самого себя и окружающий мир.

Если все это у человека есть, то представьте, каким гармоничным и счастливым он будет. Если чего-то не хватает, жизнь омрачается и становится пустой. А если не хватает многого? Или всего?

Культура нашего общества проникнута духом специализации. Чтобы добиться успеха и быть признанным, человек должен достичь выдающихся результатов в какой-то области. Ему приходится отказываться от многих других занятий, иначе он не сможет достаточно хорошо развить выбранную способность и выгодно продать себя. Этот принцип работает в профессиональной сфере, но не только. Он проникает в повседневную жизнь.

Жизнь многих людей хорошо налажена в нескольких областях. Один зарабатывает деньги, живет комфортно и нравится самому себе. Другой познает мир, творчески самовыражается и умеет быть настоящим другом. Третий здоров, очень развит физически и имеет секс, с кем захочет. И жизни каждого из этих людей есть плюсы, зоны успеха. И есть минусы, зоны слабости. Возможно, у первого нет друзей и подлинной радости, у второго — проблемы с сексом и деньгами, третий — банален и туп как пробка.

Зоны успеха выставляются напоказ. Человек считает их главным в своей жизни. Они дают удовлетворение и основание для высокой самооценки. Окружающие им завидуют. Минусы человек считает чем-то второстепенным. И все остальные так считают. Признанному художнику позволено быть уродом — это ничего не отнимет от образа гения. Успешный предприниматель может быть коварным подлецом — это не повредит образу победителя.

Культура прославляет выдающихся и однобоких. Но однобокость и ограниченность делают человека несчастным. И то, что он может иметь богатство и славу, ничего не меняет. Многие известные и состоятельные люди в глубине души несчастны.

Человек становится ограниченным, если он развивает свои сильные стороны, оставляя без внимания слабые. Это поощряется системой образования, это полезно обществу, которое использует узких специалистов, это вознаграждается. Но это же ведет к скучной и пустой жизни.

Часто люди обесценивают то, чего не имеют. Нет денег и комфорта — они проповедуют нестяжательство и говорят о тленности богатства. Нет секса и радости — таадычут о пользе страданий и о том, как они возвышают дух. Нет здоровья и красоты — запоют о загробной жизни. Вообще все духовно-религиозные штучки можно использовать для оправдания лени и никчемности.

Перечитайте еще раз список необходимого для хорошей жизни. Чего из этого списка вам не хватает? Будьте честны с собой.

Что такое свобода

Для изменения себя важно понять, что такое человеческая свобода.

Свобода понимается чаще всего как возможность выбора между несколькими возможностями. Свободен ли человек в выборе между А и Б? На этот вопрос нельзя ответить однозначно. Ответ будет зависеть от того, кто этот человек и каковы А и Б.

Разумеется, можно с легкостью выбрать между просмотром комедии или боевика, между поворотом направо и налево. Однако выбор становится весьма трудным, когда мы выбираем между тем, что нам полезно, желанно и отвечает нашим интересам, и тем, к чему мы привыкли и имеем склонность.

Представим себе пьяницу, который случайно прочитал сообщение о вреде спиртного и решил завязать. Его решение еще не решение, а всего лишь мысли, планы и фантазии. Хотя он и решил бросить пить, но на следующий день у него слишком плохое настроение, на другой день он не хочет быть вне компании, на третий — сомневается в правдивости сообщений о вреде пьянства. И он продолжает пить, даже если решил бросить.

Настоящее решение всегда предполагает действие. Алкоголик принимает такое решение в тот момент, когда перед ним стоит стакан и он должен решить: будет ли он пить из этого конкретного стакана? Позже он должен решать это в отношении каждой последующей порции алкоголя.

Пьяница выбирает между образом действия, продиктованным разумом, и разрушительным пристрастием к спиртному. Такие пристрастия пересиливают человека, заставляют его действовать вопреки своим интересам и страдать, ослабляют и разрушают его. Поэтому напряженность выбора становится очевидной не тогда, когда мы выбираем между двумя одинаково хорошими или одинаково безразличными возможностями, а тогда, когда мы выбираем между худшим и лучшим, между своими интересами и разрушительными привычками.

Не все люди одинаково свободны. Один человек сравнительно легко бросает пить, другой мучается годами, но не может преодолеть вредной привычки. Возможно, алкоголь символизирует для него силу и активность, помогает ему избавиться от тревожности. Или он приобрел физиологическую зависимость от алкоголя. Потребность в алкоголе для такого человека очень сильна. Настолько, что он практически не способен отказаться от него.

Теоретически каждый человек свободен и может выбрать что угодно. Но реальная возможность выбирать для каждого человека уникальна. Есть люди, не способные отказаться от курения, наркотиков и азартных игр. Не способные защитить себя. Не способные творить и любить.

Способность человека выбирать зависит от:

- ◆ силы намерения, желания изменить себя;
- ◆ неосознаваемых склонностей и мотивов;
- ◆ ясного осознания ситуации, то есть понимания:
 - ◇ что хорошо и плохо для него;
 - ◇ какой способ действия приводит к достижению желаемой цели;
 - ◇ каковы неосознанные желания и мотивы;
 - ◇ каковы реальные возможности, между которыми есть выбор;
 - ◇ каковы последствия в каждом случае.

Осознание того, что хорошо и что плохо, — это не обращение к традиционной морали или мнению авторитетов. Это понимание, достигнутое путем переживания, наблюдения за собой и

другими людьми. Это твердое, живое, очевидное убеждение. Вам могут внушать, что нужно терпеть невзгоды и угождать другим. Но для вас очевидно, что, защищая свои интересы, вы улучшаете свою жизнь и жизнь ваших близких, лучше относитесь к себе и больше верите в себя.

Для принятия решения важно осознавать соотношение внутренних сил: сознательного желания и неосознаваемых склонностей. Вы можете очень хотеть обрести независимость и в то же время панически бояться принимать самостоятельные решения или остаться без моральной поддержки. В этом случае для обретения независимости вам придется собрать все силы и действовать решительно, несмотря на страх.

Нужно отдавать себе отчет, когда именно, в какой момент мы совершаем выбор. Мы можем ошибочно сдвинуть момент выбора в прошлое. Если вечером вы говорите, что завтра встанете в 7 утра, то эти слова еще не решение. Решение вы примете утром, в 7 часов, когда будете выбирать, остаться в постели или подняться. Или — в будущее. Например, студент, вместо того чтобы учиться в течение семестра, развлекается. В ночь перед экзаменом он «решает» сдать его на отлично. Но времени не хватает, бессонная ночь выматывает, и студент проваливает экзамен. Когда он совершал выбор? Не в ночь перед экзаменом, а тогда, когда отправлялся развлекаться.

Объем нашей возможности выбирать зависит от нашей жизни. Если мы проявляем покорность и трусость, то становимся все слабее, это открывает дорогу последующим трусливым действиям, пока мы совсем не потеряем свободу. Если степень нашей свободы незначительна, правильный выбор требует больших усилий, помощи друзей и благоприятных обстоятельств. Если мы обладаем высокой степенью свободы, то выбор стоит нам меньших усилий. Каждый шаг, укрепляющий нашу уверенность, мужество и самостоятельность, укрепляет способность выбирать желаемую альтернативу, причем становится все труднее ошибиться в решении. Это подлинная свобода.

В обществе распространено понимание свободы как возможности выбора между одинаково безразличными вариантами: между марками автомобилей или сигарет, между курортами, где можно отдохнуть, и ресторанами, которые можно посетить. Для большинства людей свобода - это возможность испол-

нять свои прихоти. Свободным считается тот, кто может купить все, что захочет.

Но правда состоит в том, что многое невозможно купить за деньги: способность любить, творчество, самореализацию, радость и удовлетворение от жизни. И внешне свободный и благополучный человек часто оказывается рабом собственной порочности, страхов и предрассудков, мешающих ему быть счастливым.

Сила и аффект

Никто не рождается сильным и уверенным в себе. Эти качества развиваются постепенно. Давайте посмотрим, как это происходит. Сначала человек просто живет. Он имеет то, что имеет, и может на этом остановиться. Это стадия бедной жизни.

Некоторые люди хотят большего. Либо того, чего у них нет (больше денег, больше удовольствий), либо изменить то, что не нравится (одноклассники обижают, муж затюкал). Это желание. Многие люди подавляют свои желания и не признаются сами себе и том, что они их испытывают.

Но если человек осмелится хотеть и приложит усилия для исполнения желания, он в конце концов столкнется с какой-нибудь непреодолимой трудностью. Непреодолима она потому, что к данному конкретному моменту у человека маловато сил, не хватает опыта или он недостаточно в себя верит. В общем, он не может справиться с ситуацией. Пока. И может вернуться к бедной жизни. Правда, теперь ее будет омрачать неудовлетворенное желание.

Если же он решит добиться своего, на помощь приходит аффект — возбуждение или гнев, вспышка сильных эмоций в экстремальной ситуации, дополнительная доза энергии. Многие боятся аффекта, опасаясь потерять контроль над собой. Уверенный в себе человек не боится своих эмоций, а использует их энергию. Конечно, не сразу у него все получается, но он не сдаётся, пытается снова и снова.

И достигает мастерства. С мастерством приходит покой. И то, что раньше вызывало страх, становится повседневным, приятным, обычным. Жизненный мир меняется по сравнению

с тем, каким он был раньше. Он расширяется: появляются новые дела и отношения. И сам человек становится другим: он больше умеет и может, чувствует себя сильнее, свободнее и значительнее.

Итак, подведем итог. Сильный человек хочет; действует; преодолевает трудности, не бросает попыток; горит эмоциями и не сгорает; импровизирует, ищет новые пути; тренируется; достигает мастерства; получает то, что хочет.

Совсем иначе ведет себя жертва. Такой человек подавляет свои желания. Снижает уровень притязаний. Ленился и мечтает, вместо того чтобы действовать. Прекращает попытки при встрече с трудностями. Боится аффекта, подавляет и сдерживает свои эмоции. Держится за старые способы решения, которые не дают результата. Ограничивается малым числом попыток. Не справляется с проблемами и остается неудовлетворенным.

Почему люди становятся жертвами? Есть две причины: плохое воспитание и жизненная катастрофа. Если в раннем детстве ребенка жестко и систематически подавляли, запрещали ему проявлять инициативу, озорничать и хулиганить, он скорее всего приобретет чувство неуверенности и станет жертвой. Если человек пережил жизненную катастрофу, например несчастную любовь или крах бизнеса, в его душе может навсегда поселиться страх. И человек утратит силу.

Сильный человек отличается от слабого замечательной способностью. Давайте посмотрим, как ведут себя в экстремальных ситуациях сильный человек и жертва.

Ситуация первая. Представьте, что кто-то оскорбил вас в присутствии свидетелей. Или не вас, а близкого человека, вашего ребенка или родителя. Причем не просто оскорбил, а целенаправленно и умело растоптал ваше достоинство и получил от этого удовольствие. Бывают такие хамы, и их немало. В душе у вас закипает гнев... А дальше возможны два варианта поведения.

Вы можете поддаться закипающему гневу, наброситься на обидчика и размазать его по стенке или, на худой конец, крепко обругать. В общем, отреагировать адекватно: вас оскорбили и спровоцировали — вы дали сдачи и защитили себя. После этого

ваш гнев как по волшебству утихнет, вы испытаете удовлетворение от разрядки и от осознания собственной силы. Вы не будете злиться на своего обидчика, напротив, естественным образом его простите. А за что вам злиться: он обидел вас и получил свое. Справедливость восстановлена. Окружающие тоже будут на вашей стороне. Им понравится, что хам поставлен на место и получил по заслугам.

Возможен и другой вариант. Вы можете сдерживать свой гнев, обуздать его и не дать ему выплеснуться на обидчика. Вы в буквальном смысле слова скукожитесь, съежитесь, пытаетесь погасить волны агрессии, переливающиеся через край. При этом вас будет слегка или очень сильно потряхивать. Это проявление пробудившейся энергии, которая ищет выхода. Вы, конечно, попытаетесь дать отпор, но только словесный. Вы скажете хаму что-нибудь: что он не прав, что он плохой или что вы позовете милиционера. Но при этом вы будете выглядеть жалким, а когда гнев все-таки уляжется, почувствуете себя обгаженным.

Ситуация вторая. Вам нравится женщина, вы в нее влюблены или просто очень хотите ее соблазнить. Вы встречаетесь, общаетесь...

И все может на этом закончиться. Одна встреча, вторая, третья... Вам хочется ее обнять, поцеловать... Но вы не делаете этого. Наоборот, всеми силами стараетесь скрыть, какие желания испытываете. При этом вас слегка потряхивает. Вы стараетесь казаться интересным и умным и надеетесь, что в нужный момент найдете нужные слова, чтобы донести до нее, как много она для вас значит, как вы ее любите. Но нужного момента не наступает, а женщина ждет, что вы будете мужчиной, а не бесполом интеллектуалом. В конце концов ей это надоедает, и она находит более решительного партнера.

Уверенный человек ведет себя иначе. Он знакомится, общается, приглашает женщину к себе и делает то, что хочет. Если он теряет голову от желания, то не сдерживает себя. Он добивается своего, и женщина остается довольна.

В обеих ситуациях можно опереться либо на эмоции, либо на интеллект. Эмоции пробуждаются, когда жизнь бросает вам вызов. Вы сталкиваетесь с чем-то превосходящим ваши силы. Например, с хамом или хулиганом, которого надо поставить на место. А вам страшно: драться вы не умеете, да и что другие

подумают... Или — с красоткой, которую хотите. Но опять-таки боитесь. И для того чтобы помочь вам справиться с ситуацией, организм генерирует сильные эмоции.

Эмоции — это энергия, которая преодолевает препятствия, непосильные вашему интеллекту. Согласитесь, что интеллект не поможет набить морду хаму — здесь нужнее мускулы и навык. Умные разглагольствования бесполезны, если вы хотите добиться женщины, — нужны сексуальность, решимость, кураж. А эмоции как раз компенсируют недостаток того, что нужно.

Нужно научиться проживать и использовать сильные эмоции. Их еще называют аффектом. Когда возникает аффект, вы заранее чувствуете его приближение. И в этот момент не делайте попыток подавить или сдержать эмоции. Пусть они текут сами по себе. Ваша задача — управлять этим течением, чтобы добиться того, что вам нужно. Главное — не мешать эмоциям.

Люди сдерживаются и остаются в дураках потому, что боятся самих себя или стесняются, что в принципе одно и то же. Боятся натворить глупостей или сделать что-то такое... А чем, если разобраться, страшна глупость? И что такого вы можете натворить? Самая разумная позиция — действовать на волне эмоций с помощью тщательной подготовки.

Например, вы заранее, до того как вас обхамят, подготовите меткие и хлесткие фразы — штук 20. И решите, что будете делать, а чего не будете, чтобы избежать неприятностей с законом. Например, можно макнуть обидчика лицом во что-нибудь, слегка побить головой о стенку, заткнуть ему рот грязной тряпкой — даже если кто-то это увидит, вы защищались, к тому же не причинив ущерба здоровью обидчика. И не стоит сталкивать его с балкона 12-го этажа, шинковать ножом, как капусту, избивать до состояния бифштекса с кровью и вообще делать что-либо опасное при свидетелях, если они не ваши друзья и вы не уверены на 100 % в их поддержке.

Потом придуманные вами фразы и действия вы проигрываете в уме раз 20. Вы четко, в деталях, представляете себе, как он входит, обзывает вас идиотом, а вы в ответ — матом и по морде. Такое проигрывание делайте до тех пор, пока не почувствуете, что готовы к ситуации, которая вам предстоит. А потом, когда все начнется и вы закипите, вы будете уже готовы и не наделаете глупостей. Ваша энергия будет выплескиваться

по тому руслу (в слова и действия), которое вы сами наметили при мысленном проигрывании.

Замечательно, что по мере накопления вами успешного опыта — после пятого хулигана или десятой подружки — аффект становится все меньше и меньше и, в конце концов, может вообще не возникать. Вы будете более спокойным, хотя и не совсем без эмоций: возмущение, сексуальное желание — они никуда не денутся. Вы будете делать то, что приходится, со знанием дела (в случае хама) или же наслаждаться происходящим (вместе с подружкой). А аффекта не будет. Он выполнил свою задачу и больше не нужен. До следующей экстремальной ситуации.

Как развиваться

Все многообразие личностных проблем можно свести к двум:

- ♦ неспособность изменить обстоятельства,
- ♦ неспособность изменить самого себя.

Обстоятельства — это надоевшая работа или семья, непослушные дети, сварливые соседи, в общем, вся жизнь. Почти каждый человек полагает некоторые обстоятельства независимыми от него. Он ждет, пока наступит благоприятный момент, и надеется использовать его. Но прождать можно всю жизнь. И кто-то другой может перехватить открывшуюся возможность.

Новорожденный ребенок полностью зависит от обстоятельств. Прежде всего от заботливого отношения родителей, без которого он попросту умрет. Подрастая, ребенок учится ходить, говорить. Потом — защищаться от сверстников. Ребенок постепенно освобождается от определяющего влияния обстоятельств и учится сам справляться с ними, создавать их и использовать в своих интересах.

Взрослый человек в идеале является хозяином своей жизни и умеет справляться с большинством обстоятельств. Но разные люди — по-разному. Один человек зависит от обстоятельств на 70 %, другой — на 20. Первый плывет по течению, второй сам делает свою жизнь.

Всё зависит от воспитания. В процессе воспитания у ребенка развивается воля, которая впоследствии позволяет ему господствовать над обстоятельствами. Воля может развиваться хорошо, а может — недостаточно. Если воля развита плохо, у человека рано или поздно появятся разные трудности.

Многие пытаются справиться с обстоятельствами и совершают одну и ту же ошибку — вместо воли развивают интеллект. Они думают, что именно интеллект справляется с обстоятельствами. Но это не так. Интеллект лишь рассчитывает. Справляется с волей.

Волю можно развивать и упражнять. Чтобы развивать мышцы, нужно поднимать тяжести. Чтобы развивать волю, нужно совершать определенные поступки.

Попробуйте хотя бы раз в неделю:

- ❖ запланировать что-нибудь и осуществить свой план;
- ❖ сказать «нет», когда согласиться легче, но это кажется вам неправильным;
- ❖ совершить выбор, не колеблясь ни минуты;
- ❖ поступить вопреки чужим ожиданиям;
- ❖ освободиться от чего-нибудь лишнего; избавиться от мешающей вам привычки;
- ❖ сделать что-нибудь рискованное;
- ❖ отложить то, к чему вы предпочли бы приступить сразу;
- ❖ немедленно сделать то, что вам хочется отложить;
- ❖ сделать то, что вы считаете самым важным;
- ❖ не говорить того, что вас «подмывает» сказать;
- ❖ сделать что-нибудь с полной отдачей.

Почти каждый человек считает самого себя неизменной данностью. Он привык думать: «Я такой, какой есть, и другим не буду». Этим он сразу обрекает себя на неудачу в деле самоизменения. Не тот имидж. Не та профессия. Прежде всего — не тот характер.

Обычно люди неверно представляют себе свои возможности. Они пытаются изменить то, что изменить не могут по определению (спасти мир, улучшить общество), или то, что надо принять как оно есть (любимого человека, самого себя). С другой стороны, они смиряются с тем, что изменить можно.

Ошибочно относить к неизменным свойствам личности:

- ◆ физические данные — можно изменить внешность и даже увеличить рост;

- ♦ интеллектуальные способности — можно научиться чему угодно;
- ♦ убеждения — они меняются со временем, и этот процесс можно ускорить;
- ♦ привычки — можно изжить старые, вредные, и развить новые, желательные;
- ♦ привязанности — можно отвязаться, даже если придется пережить боль;
- ♦ материальный достаток — можно разбогатеть.

Изменить самого себя — значит прежде всего изменить характер. Для труса это значит стать смелым, для слабого — сильным, для робкого — инициативным. Характер формируется в детстве поступками ребенка, реагирующего на независимые от него обстоятельства. Посеешь поступок — пожнешь привычку. Посеешь привычку — пожнешь характер. Посеешь характер — пожнешь судьбу.

У взрослого человека характер уже сформирован. Изменить его трудно и все-таки возможно. Для этого надо совершать поступки, свойственные желаемому характеру. Трусу — смелые. Лениваю — требующие усилий. Тогда характер изменится, а с ним — и судьба человека. Надо поставить себя в обстоятельства, когда желаемый характер необходим для выживания. Тогда он разовьется. Только нужно самоуважение, чтобы не опуститься.

Определите свою цель. Как вы хотите изменить свою жизнь и самого себя? Чего конкретно хотите добиться? Очень важно ясно осознать это и запомнить, чтобы идти к цели кратчайшим путем. Дело в том, что большинство из тех, кто сознательно работает над собственным развитием, придумывают себе трудности и ходят по кругу. Как ни странно, зачастую именно психологи, специалисты по развитию личности, сбивают их с толку.

Практика показывает, проблемные личности чаще всего страдают от:

- ♦ неуверенности, неспособности за себя постоять, слабости и, как следствие, от унижений, оскорблений и подавления;
- ♦ застенчивости, неумения общаться, находить партнера и добиваться взаимности и, как следствие, от одиночества;
- ♦ неумения заработать достаточное количество денег.

Для того чтобы улучшить свою жизнь, им нужно научиться:

- ♦ добиваться своего, ставить обидчиков на место;
- ♦ быть привлекательными и соблазнять тех, кто им нравится;
- ♦ зарабатывать деньги и делать карьеру.

Что же происходит, когда человек с подобными трудностями и запросами обращается к психологу? Как правило, психолог сам не умеет того, чему хочет научиться клиент. Но он очень хочет заработать деньги. И всучивает клиенту тот товар, который у него есть. Выслушав жалобы и пожелания изменить что-то в жизни, психолог мастерски убеждает клиента в том, что на самом деле ему нужно совсем другое. Вместо конкретных изменений в жизни — работа с чувствами, страхами, комплексами и ограничивающими убеждениями. Вместо того чтобы освоить конкретный навык и сделать то, что хочется, клиенту приходится долгие месяцы или даже годы копать в себе, надеясь разобраться с некой внутренней причиной его трудностей. Ожидается, что эта причина «рассосется» после осознания, медитаций и бесед с психологом, и тогда все в жизни само собой наладится.

Ни в коем случае не покупайтесь на это. Вы знаете, чего хотите. Идите к своей цели кратчайшим, прямым путем. Если ваша жизнь не такая, как вам хочется, значит, вы либо чего-то не умеете, либо вам не хватает ресурсов, либо вам нужно отказаться, избавиться от чего-то нежелательного (от отношений, дел, привычек). Вам нужны конкретные, видимые изменения вашего поведения и жизненного мира. Если вам предлагают заниматься чем-то абстрактным, внутренним и «духовным», не соглашайтесь на это. Вам это не поможет, вы просто потеряете время.

Грамотно пользуйтесь книгами. Многие надеются изменить себя с помощью книг. Они их покупают, читают и перечитывают, благо книг сейчас издается много и есть чем себя занять. Может быть, такие люди даже выполняют упражнения, описанные в книгах: всяческие медитации, мантры и самоанализы, но не делают ничего реального для изменения своей жизни.

Книги, конечно же, могут здорово помочь кому угодно, и вам в том числе. Только нужно правильно выбирать чтиво и с умом включать его в процесс вашего развития. Прежде всего уясни-

те, что все книги по самосовершенствованию, развитию и изменению себя можно разделить на две группы.

В первых (конкретно-практических) описывается, или правильно делать что-то, чтобы достигать нужных нам целей. Цель может быть любой:

- ♦ сделать головокружительную карьеру;
- ♦ приобрести эффектную внешность;
- ♦ похудеть или научиться самообороне;
- ♦ развить уверенность в общении;
- ♦ успешно соблазнять женщин или найти мужчину своей мечты;
- ♦ стать богатым...

Такие книги учат, как правильно и эффективно действовать, чтобы достичь поставленной цели как можно скорее и с минимальной затратой сил. Навык, которому нас пытается научить автор, должен вести вас прямо и непосредственно к вашей цели. Результат предполагается весьма конкретным, осязаемым, видимым, он проявится в вашем поведении и вашей повседневной жизни.

В книгах из второй группы (абстрактно-духовных) описываются различные психотехники и упражнения, которые по идее через несколько лет каждодневной практики:

- ♦ сделают вас просветленным, как Будда;
- ♦ изменят ваши психологические установки;
- ♦ расфиксируют фиксированные идеи;
- ♦ научат вас общаться с Богом;
- ♦ позволят вам вспомнить ваши прошлые воплощения;
- ♦ вылечат вас от эдипова комплекса и т. д.

Всё это не ведет вас к вашей цели прямо. В лучшем случае лишь опосредованно. Гуру пообещает вам: «Откройте чакры, и деньги потекут к вам рекой». А пока вы будете их открывать, утечет ваше время. И наверняка деньги, если вы захотите заниматься в каких-нибудь группах. Вам предложат новую цель, ничего общего не имеющую с вашей жизненной задачей. Она

будет носить абстрактный характер и при этом звучать научно, гуманно и высокоморально.

Правда состоит в том, что вам не нужна вся эта ерунда. И лучше понять это сразу, а не после того, как десять лет жизни выброшены на помойку. Занимающиеся духовными упражнениями часто воображают себя святыми и просветленными. И хорошо еще, если они все это бросят, а то и до психушки недалеко. Другие увлекаются в меру, оправдывая свою пассивность (делом занимаюсь) и повышая собственную значимость (работаю над собой, совершенствуюсь духовно, какой молодец.)

Книги второго вида, абстрактно-духовные, покупать не стоит. А если они у вас уже есть, то лучше всего собрать их в кучу, запрятать подальше и забыть, где они лежат. До тех пор, пока вы полностью не преобразуете свою жизнь. Потом можете снова достать эти книги. Вы удивитесь: они вам будут не нужны.

Из книг первого вида, конкретно-практических, не все одинаково хороши. Но иногда встречаются шедевры, которые могут стать для вас откровением и ощутимо помочь вам измениться. Вы сэкономите время, ознакомившись с чужим опытом вместо того, чтобы набивать собственные шишки и изобретать велосипед.

Переройте полки книжных магазинов, библиотек и Интернет. Потратьте любые деньги. Найдите три-пять таких шедевров. Пусть они станут вашими настольными книгами. Пока вы будете менять свою жизнь, читайте их, только их. Читайте не спеша, вдумываясь в прочитанное. Прочитав один раз, читайте второй, третий, десятый.

Книги содержат идеи, которых вам не хватает, возможные способы отношения к жизни, альтернативу вашим предрассудкам. Варитесь в этих идеях, пока что новых для вас. Какая-то из них, запав вам в душу, может изменить ваше отношение к жизни или подвигнуть вас на действие. Книги описывают эффективные стратегии, которые вы сможете использовать для достижения ваших целей. Читая, вы будете понимать и запоминать, а когда будете действовать, сможете их применить.

Найдите учителя. Вам очень полезно будет общаться с человеком, который реально достиг того, к чему вы только стремитесь, который живет так, как хотите жить вы. Такие люди есть, и их немало. Найдите их, постарайтесь стать хорошими знакомыми или даже подружиться. Тесное общение изменит вас в

нужном направлении. Возможно, ваш учитель по-дружески поможет вам и научит тому, что умеет сам. Тогда ваше развитие пойдет быстрыми темпами.

Где найти такого учителя и как? Вам должно повезти. И вам повезет, если вы поможете себе, проявите хотя бы минимальные усилия для поиска. А может быть, он уже присутствует в вашей жизни, просто вы никогда не воспринимали его как учителя.

Измените имидж. Это не самый первый шаг, но очень важный. Воспользуйтесь помощью профессионалов, чтобы выглядеть безупречно. Не скупитесь. Проработайте имидж быстро и не зацикливайтесь на нем. Имидж не цель сама по себе, а всего лишь средство для ее достижения.

Не зацикливайтесь на планах и мечтах. Некоторые люди исходят на мечты или, другими словами, зацикливаются на планировании. Они вроде бы хорошо знают, чего им хочется, и в деталях представляют себе это. Они мечтают о том, как это будет, мечтают день, другой, месяц, несколько лет. Или расписывают подробно, как они этого достигнут, определяют задачи, сроки. Потом корректируют свои планы, уточняют, меняют — и ничегошеньки не делают.

Планировать изменение жизни, конечно, нужно и мечтать тоже нужно. Но нельзя этим увлекаться. Решите, чего вы точно хотите. Решите, как вы этого достигнете, когда и что будете делать. Напишите все это большими буквами и повесьте на стенку. И больше к плану не прикасайтесь, пока не исполните всего, что там написано.

Выбирайте короткий путь. Многие люди выбирают трудные и длинные пути к своим целям. И пока идут по ним, устают и все бросают. Например, человек хочет жить в достатке. Он решает получить образование (5 лет), найти работу и сделать карьеру (еще 5 лет). И только через 10 лет он, может быть, сможет купить все то, что он хочет, если ему все это не надоест. У него есть другой вариант: взять займы, купить то, что нужно и зажить так, как он хочет. Сейчас, а не через 10 лет. И тут же найти приличную работу, которая позволит вернуть долг.

Или мужчина хочет секса. Он решает купить себе костюм, снять квартиру для встреч, познакомиться через газету с несколькими женщинами, сводить каждую в ресторан, выбрать одну, еще пару месяцев ухаживать за ней... И потом он может

ничего не получить. Есть и другой вариант: он может попросту купить секс и сэкономить деньги и время.

Действуйте! Когда вы определили цель, подготовились теоретически, встретили учителя (или решили обойтись своими силами), изменили имидж — действуйте, не откладывая. Совершайте поступки, которые изменят вашу жизнь. Именно ваши поступки приведут вас к цели. Без них все остальное — напрасная трата времени и средств.

Комплексный подход. Человек — сложная система, состоящая из множества элементов. Для наших целей важны лишь некоторые из них.

1. Психика. Нужно выявить предрассудки, вера в которые мешает вам жить. Нужно осознать чувства, мешающие вам эффективно действовать.

2. Внешность: тело и имидж. Тело должно быть здоровым, красивым и давать энергию для любых действий, которые вы совершаете. Вы должны нравиться себе. Тогда вы будете испытывать удовлетворение от того, что делаете. И просто от того, что вы есть. Вы должны нравиться людям. Тогда к вам будут хорошо относиться.

3. Поведение. Должно быть эффективным. Нужно знать приемы, позволяющие добиваться того, чего вы хотите. Должно быть привычным, отработанным, самым обычным делом для вас. Тогда вы будете делать то, что хотите, без страха и смущения.

4. Общение. Нужно уметь эффективно общаться, чтобы удовлетворять потребности в удовольствиях, сексе и деньгах. Нужно, чтобы в жизни была возможность для дружбы и любви.

5. Финансы. У вас должно быть достаточно денег для исполнения ваших желаний. Деньги нужно зарабатывать без насилия над собой и жертв.

6. Стилъ жизни. Жизненный мир должен быть уютным: состоять из того, что вам нравится, чего вы хотите. Нужно избавиться от всего, что вам мешает. Ваша жизнь должна радовать вас. Радость необходима, она исцеляет от боли и дает силы. Интерес и творчество помогают вам создать живую связь с жизнью. Они дают вам веру в себя. Экстремальные ситуации, наполняющие кровь адреналином, — мощный источник энергии. А главное — помогают вам поверить в свои силы.

Эти элементы связаны друг с другом.

Что...	влияет на...	каким образом...
Психика	поведение	предрассудки и страхи мешают вам действовать
	стиль жизни	вы формируете его в соответствии со своими представлениями о том, чего вы достойны и на что способны
Внешность: Тело и имидж	психика	определяет самооценку: если вы красивый и сильный, вы уверены в себе влияет на чувства, которые вы испытываете: от радости и уверенности до дискомфорта и стеснения
	поведение	тело вырабатывает энергию, которую вы используете
	общение	определяет вашу сексуальную привлекательность влияет на то, как вас воспринимают окружающие
	финансы	успех в деловой сфере зависит от вашего имиджа
Поведение	психика	если вы ведете себя в соответствии с предрассудками и страхами, вы подкрепляете их, если идете наперекор страхам и предрассудкам, вы избавляетесь от них
	общение	успех в общении
	финансы	материальное благополучие определяется вашим поведением
	стиль жизни	вы создаете его своими поступками
Общение	психика	общение может быть источником радости, проблемы в общении могут отравить всю жизнь
	финансы	ваше благополучие зависит от того, насколько хорошо вы умеете общаться

Что...	влияет на...	каким образом...
Финансы	психика	деньги позволяют вам радовать себя и быть уверенным в завтрашнем дне
	внешность	деньги позволяют заботиться о теле и красиво одеваться
	общение	у кого много денег, у того много «друзей»
	стиль жизни	имея деньги, вы сможете многое себе позволить: отдых, путешествия и др.
Стиль жизни	тело	экстремальные ситуации подстегивают энергию нерациональная организация времени отнимает много сил
	психика	образ жизни дарит вам радость либо приносит огорчения и разочарование
	поведение	стиль жизни дает вам богатство возможностей или ограничивает их

Обычно люди пытаются воздействовать на какой-то один элемент. Можно обратиться к психотерапевту и избавиться от некоторых страхов. Пойти в группу аэробики и улучшить фигуру. Посетить стилиста и обновить гардероб. Научиться красиво говорить на курсах риторики. Или отказаться от прежних знакомых, меняя круг общения. Все это очень полезно.

Но можно сделать еще лучше! Когда вы одновременно меняете несколько элементов, вы получаете комплексный эффект. Результат будет превышать сумму затраченных усилий. Вы изменитесь гораздо быстрее и с меньшей затратой сил. То есть вы выиграете, получите от жизни подарок — именно тот выигрыш в силе, которого вам не доставало.

И еще. За всеми названными компонентами: психика, тело, имидж, поведение, общение, стиль жизни — есть что-то еще. Это вы сами. Ваше сознание, субъективность, душа, высшее «я». Иногда это называют волей, но дело не в названии. Это то самое, о чем невозможно говорить, что невозможно описать, проанализировать, самое сокровенное и важное в вас, ваше истинное существо. Именно эта сердцевина вашей души в конечном счете — источник вашей силы, мужества и уверенности. И ее, вашу волю, можно тренировать, изменяя с ее помощью другие элементы вашей личности и вашей жизни.

Не гонитесь за счастьем

Многие спрашивают, как стать счастливым. Для этого есть множество рецептов. В основном вопросами счастья занимаются психологи и разные шарлатаны от духовности — те, кто учит других правильно жить. Часто они предлагают очень конкретные рекомендации, которые должны сделать вас счастливыми. Или же объявляют, что на самом деле счастье — в страдании и самоограничении, то есть как раз в том, что вы считаете несчастьем.

Очевидно, что счастье — это нечто из области чувств. Человек говорит: «Я счастлив». Значит, ему хорошо, он удовлетворен жизнью, тем что в данный момент с ним происходит. Ничто его не пугает и не мучает, хотя только этим счастье не ограничивается.

Невозможно искусственно вызвать ощущение счастья. Можно испытать кайф, сильное удовольствие от чего-то: от наркотиков, секса, дорогой покупки. Но это быстро пройдет, и с удивлением обнаружится прежняя неудовлетворенность жизнью, которая никуда не исчезла, а просто была заглушена сильными эмоциями.

Ощущение человеком счастья или, наоборот, скуки и неудовлетворенности зависит от всей его жизни в ее многообразии. Важно все: и работа, и семья, и исполнение желаний... А желания и предпочтения у всех людей разные. Одному для счастья надо быть выдающимся профессионалом, а другому — безработным. Один хочет иметь семью и кучу детей, другой — постоянно менять партнеров.

Поэтому универсальных рецептов счастья не существует. Каждый человек может стать счастливым, вопрос в том, какого счастья он хочет? И если он получит то, что хочет, будет ли он действительно счастлив? А вдруг нет? И как добиться того, чего хочется, с наименьшими усилиями и поскорее?

Многие вещи и переживания желательны для человека. И люди стремятся к ним, делая все для достижения желаемого. Однако есть целая группа состояний и переживаний, сознательное стремление к которым зачастую препятствует их наступлению.

Простой пример: мужчина хочет наступления эрекции. Желание вызывает тревогу по поводу возможной неудачи. Тревога не позволяет быть спонтанным и расслабленным. В итоге желаемая эрекция не наступает. В таких случаях сексологи советуют переключаться на такие формы сексуальных контактов, которые не требуют обязательного наличия эрекции. Мужчина перестает к ней стремиться, и она наступает произвольно.

Стремление к наслаждению, счастью, самореализации, предельным переживаниям, здоровью и чистой совести относятся сюда же. Все эти состояния не вызываются произвольно. Чтобы испытать максимум удовольствия от секса, нужно любить. Здесь направленность на другого человека, а не на само наслаждение. Чтобы наслаждаться эстетически, нужно восхищаться картиной и иметь развитый вкус. Направленность — на картину, а не на факт наслаждения. Самореализация предполагает интерес и творчество в какой-либо области. Именно эта область и является объектом направленности. Чистой совести не будет, если не стремиться к справедливости и милосердию в мыслях и поступках. Здоровья не будет, если не заботиться о теле.

Точно так же счастье зависит от жизни в целом. Человек счастлив, если он хорошо знает себя, свои явные и сокровенные стремления и подлинные потребности своего существа. Он и живет так, как решил. Тогда он, вероятно, будет чувствовать себя счастливым. Если же он просто захочет почувствовать счастье, хотя его жизнь не соответствует и не порождает этого состояния, у него ничего не получится. В лучшем случае он устроит себе кратковременный кайф.

Стремление к счастью не должно быть самоцелью. Человек, который рвется к ощущению счастья, отрезает себе путь к нему. Чтобы быть счастливым, нужно стремиться не к самому счастью, а к тому, чтобы жить полноценной, плодотворной, достойной вас жизнью. Жить так, как вы хотите. Тогда вы вдруг ощутите себя счастливым. Это произойдет само собой.

Жизненный тренинг

Предположим, у вас есть проблема: вас постоянно оскорбляют и унижают, а вы не можете ничего поделать. В какой-то момент

вы решаете исправить свою жизнь и научиться защищаться от оскорблений и посягательств. Прежде всего проанализируйте себя. Определите свою проблему, мешающие вам стереотипы и чувства, привычки, их причины, цель изменения. Результаты ваших размышлений могут выглядеть как последовательность вопросов и ответов. Примерно таких.

- ◆ В каких **ситуациях** обнаруживается моя проблема?
 - ◇ Когда меня оскорбляют и унижают.
- ◆ Что я **обычно делаю**, когда это случается?
 - ◇ Я весь сжимаюсь и терплю.
- ◆ Какой **стереотип, предрассудок** заставляет меня вести себя так?
 - ◇ Плохо быть агрессивным, я не могу защитить себя.
- ◆ Какие **чувства** заставляют меня терпеть унижения?
 - ◇ Страх, растерянность.
- ◆ **Почему** я веду себя так?
 - ◇ Отец безжалостно наказывал меня, когда я осмеливался высказывать недовольство.
- ◆ **Каково** желаемое поведение?
 - ◇ В ответ на оскорбление давать обидчику отпор.

Все это взаимосвязано. Пока ваша жизнь протекает обычным образом, все в порядке. И вдруг вы попадаете в травмирующую ситуацию: кто-то вас оскорбил. Естественная реакция — дать обидчику отпор. Но вы верите, что плохо быть агрессивным. И в то, что вы не можете себя защитить (стереотип). Поэтому вы испытываете растерянность и страх. В итоге вы терпите обиду, как привыкли.

Как в этом случае применить жизненный тренинг?

1. Определить проблемные ситуации и проранжировать их по степени сложности для вас. Например:
 - ◆ ситуация 1 — вас оскорбляют в общественном транспорте (самое простое);
 - ◆ ситуация 2 — вас оскорбляет шеф;
 - ◆ ситуация 3 — вас оскорбляет мать (сложнее всего).
2. Для каждой ситуации определить альтернативное, желательное поведение. Для этого попробуйте ответить на следующие вопросы.
 - ◆ Что я должен (хочу) сделать?

- ◊ Поставить хама (шефа, маму) на место.
- ◆ Чего я боюсь?
 - ◊ Последствий. Что нанесу повреждения, и придется разбираться с милицией. Что меня уволят с работы. Что мама перестанет меня любить.
- ◆ Что я могу говорить (кричать, орать, шептать)?
 - ◊ Конкретные фразы.
- ◆ Какие мои действия допустимы?
 - ◊ Послать к черту, закричать, оттолкнуть, швырнуть тарелку в стенку.
- ◆ Какие действия недопустимы?
 - ◊ Сталкивать обидчика с балкона 12-го этажа, шинковать ножом, как капусту, избивать до состояния бифштекса с кровью.

Ответили на все вопросы — продумайте возможные реакции хама (шефа, мамы) и свои ответы на них.

3. Затем подготовьтесь к встрече с тем, что вас пугает. Придуманные вами фразы и действия проиграйте в уме несколько раз. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете естественность в их исполнении. А когда все начнется, вы будете уже готовы и не наделаете глупостей.

Очень полезной оказывается работа с зеркалом. Для этого, находясь в уединении, представьте себя в травмирующей ситуации, встаньте перед зеркалом, а теперь говорите и делайте то, что вы придумали. Ведите себя так, как хотели бы вести себя перед обидчиком. Очень важно вообще начать, а потом проиграть желаемое поведение несколько раз. Когда вы преодолеете смущение, то сможете отрабатывать детали поведения: интонации, мимику, жесты.

4. Затем начинайте тренироваться, соблюдая постепенность. Сначала опробуйте новое поведение в ситуации, максимально похожей на травмирующую, и при этом контролируемой вами, безопасной и комфортной. Например, в психотерапевтической группе. Особенно подойдут группы, работающие по методу психодрамы. Или попросите друзей разыграть небольшой спектакль.

Проделайте это несколько раз. Возможно, друзья, увидев ваше поведение, дадут вам дельные советы по поводу того, что

вы могли бы делать и говорить. И только потом опробуйте свое новое поведение в жизни. Сначала в самых простых ситуациях, потом в сложных. Вы должны сознательно выбирать ситуации — сначала с менее, а потом с более высокой степенью напряжения. Вы должны делать то же, что атлет, регулирующий вес своей штанги.

5. Если раньше вы старались избегать травмирующих ситуаций, то теперь вы должны их искать. Ведь эти ситуации — ваш тренажер, средство вашего роста и изменения. Если вы будете пассивно ждать, когда ситуация наступит, то процесс изменения может затянуться на долгие месяцы и годы. Поэтому сознательно привлекайте нужные вам ситуации. Для этого ответьте на вопросы:

- ♦ Где и когда я могу оказаться в нужной ситуации? (Где вас могут оскорбить, причем максимально болезненно?)
- ♦ Как спровоцировать ситуацию? (Что нужно сделать и сказать, чтобы обидчик набросился на вас?)

Бывайте в местах, где нужная вам ситуация может произойти. Провоцируйте ситуацию сами, а потом справляйтесь с ней.

6. Когда вы находитесь в ситуации, вы должны действовать сознательно, используя новое поведение, а не автоматически, руководствуясь старыми привычками. При этом ваше поведение сначала не будет согласовываться с чувствами. Чувства будут старыми, привычными — растерянность и страх. А поведение должно быть новым, придуманным и выбранным вами самими.

Обязательно наблюдайте за своими чувствами. Сначала они будут очень интенсивными. Вас буквально будет трясти. Но по мере накопления опыта интенсивность эмоций станет ослабевать и вы будете все более спокойным. У вас появится возможность наблюдать не только за своими чувствами, но и за происходящим, подмечать детали ситуации. Вы сможете импровизировать, отвечать достойно сразу по ходу дела и даже просчитывать развитие ситуации на несколько шагов вперед.

7. Ваша проблема включает много аспектов. Вы не можете непосредственно воздействовать на свои стереотипы и эмоции, а также не можете вычеркнуть часть прошлого опыта, в котором коренится причина ваших трудностей. Все, что вы можете, — это изменить свое поведение.

Потом изменятся эмоции. Может быть, на место страха и растерянности придут возбуждение, гнев и негодование на несправедливость. В конце концов вы научитесь быть спокойным при встрече с проблемной ситуацией и прежние чувства перестанут мешать вам действовать эффективно.

Изменятся также ваши мысли. Убежденность в том, что плохо быть агрессивным, сменится пониманием очевидной истины: каждый человек имеет право защищать свое достоинство. Уверенность в неспособности защитить себя сменится знанием того, как надо защищаться, и памятью об одержанных победах.

8. Тренируйтесь постоянно, так часто, как это возможно. Вы обязательно захотите в какой-то момент оставить все как есть, настолько страшной будет вам казаться ситуация или последствия вашего нового поведения. В этом случае надо взять себя в руки и продолжать. Только так можно добиться успеха.

- ♦ Вовремя поймите, что тренируемый навык уже освоен. Это значит, что вы привыкли к новому поведению в проблемной ситуации, достигаете своей цели и остаетесь невозмутимым. Если это так, поздравьте себя, вы достигли успеха, и одной проблемой в вашей жизни стало меньше. Переходите к другим затруднениям и решайте их. Не стоит останавливаться на чем-то одном.

Итак, этапы жизненного тренинга:

- ♦ определить проблемные ситуации;
- ♦ придумать желательное поведение;
- ♦ подготовиться с помощью проигрывания ситуации в уме и зеркала;
- ♦ тренироваться, соблюдая постепенность: от простого к сложному;
- ♦ искать ситуации, провоцировать их;
- ♦ действовать осознанно, по-новому, наблюдать за чувствами;
- ♦ тренировать поведение, чувства и мысли изменятся сами;
- ♦ тренироваться постоянно, не бросать;
- ♦ когда проблема решена, заняться чем-то другим.

Глава 2 Первые шаги

Победите лень

Любое действие требует энергии для осуществления. По идее вы должны ощущать избыток энергии в себе. Она должна в вас кипеть, klokотать, пузыриться и искать выхода. Если это не так, вам трудно вообще что-либо делать, и тем более — что-то трудное. В этом случае нужен избыток энергии, который позволит вам перепрыгнуть через препятствие.

Энергия производится вашим телом. Если с ним что-то не в порядке, вы ощущаете упадок сил, быстро утомляетесь, вам постоянно хочется спать. Это синдром хронической усталости. Вы можете обратиться к врачу, изменить образ питания, заняться спортом, принимать тонизирующие препараты. Это поможет, но не в этом главное.

Дело в том, что энергия, вырабатываемая вашим организмом, зависит еще и от образа вашей жизни. В ней должно быть то, что заставляет вас пламенно желать, стремиться и рисковать. В общем, в вашей жизни должны присутствовать возбуждающие источники стимулов. Таким источником может быть:

- ♦ приключение, опасность и риск;
- ♦ влюбленность и секс;
- ♦ творческая деятельность;
- ♦ интерес к чему-либо.

Наряду с источниками в вашей жизни могут присутствовать поглотители энергии. Например:

- ♦ надоевшая работа;
- ♦ поездки в общественном транспорте;
- ♦ утомительные отношения с друзьями, соседями и коллегами.

- ♦ опостылевший супруг или любовник;
- ♦ домашние дела;
- ♦ недовольство своей внешностью.

Источники стимулов вызывают выброс адреналина и эндорфина (так называемый гормон радости) в кровь. Вы чувствуете счастье, экстаз, энергию, бурлящую в крови. Поглотители стимулов порождают агрессию. Ее нельзя выплеснуть наружу — в обществе это не принято. Поэтому ее приходится подавлять. Производство агрессии и усилия по ее подавлению отнимают массу энергии. В итоге сил не хватает на важное.

Самой серьезной помехой на пути к полноценной жизни является лень. Она может воспрепятствовать осуществлению самых замечательных планов, свести на нет имеющиеся ресурсы. Лень может иметь различные причины.

- ♦ **Человек занимается не своим делом.** При отсутствии интереса трудно сконцентрировать внимание на деятельности. Человек испытывает непреодолимое желание заняться чем-то другим. Он стремится избежать того, что ему неинтересно, используя любой подходящий предлог: перекур, мелкие поручения. Он откладывает самое важное, праздно проводит время.

В этом случае есть лишь один верный рецепт. Нужно заняться тем, что по-настоящему интересно: возможно, сменить работу или поручить кому-то домашние дела. Иногда трудно расстаться с прежней работой, ведь имеется в виду не переход в другую фирму на ту же должность, а перемена профессии. Но если не сделать решительного шага, лень и дальше будет обессиливать вас. А перемена, несмотря на временное напряжение сил, позволит вам получать удовлетворение от работы.

- ♦ **Низкий жизненный тонус,** который проявляется постоянной вялостью и сонливостью. В этом случае помогают стимулирующие препараты: пантокрин, настойки лимонника, корня женьшеня, стеркулии, заманихи, аралии, экстракты левзеи, родиолы, элеутерококка. Они выпускаются в виде флаконов по 30-50 мл и продаются в аптеках без рецепта. Принимают-

ся по 10- 40 капель (дозировка для каждого препарата разная) 2-3 раза в день до еды. Прием в первой половине дня, чтобы не было нарушений сна. Можно провести 2- 3 курса по 20-30 дней с перерывами на 1-2 недели. Обязательно принимайте витаминные комплексы. Нужно сбалансировать питание (воспользуйтесь литературой по диетологии), 2-3 раза в неделю не менее часа заниматься физическими упражнениями. Тогда тонус повысится.

- ♦ **Наслаждение от ничегонеделания.** Имеет место в случае, когда человек не испытывает радости от многих сторон жизни: от работы, секса, спорта, общения, познания. Он не делает того, что ведет к радости: не работает и не занимается спортом, не общается и не ищет сексуальных партнеров. У него нет сил и умения, он боится. Но человек не может жить совсем без радости. Часто подобные люди в качестве источника удовольствия используют еду и праздность. Они любят полежать, пожевать что-нибудь, посмотреть телевизор, почитать какую-нибудь ерунду. Чтобы выйти из этого состояния, надо создать в своей жизни новые источники радости.
- ♦ **Неспособность войти в ритм активной жизни.** Долгая раскачка перед работой, отвлечение на всякие мелочи. В этом случае полезно заняться ритмическими видами спорта: аэробикой, танцами, единоборствами. Нужно учиться управлять своим временем: отделять важное от срочного, планировать время, бороться с отвлекающими факторами. Есть много учебников по самоорганизации, а также тренинги и семинары. Воспользуйтесь ими.

Оставьте все. На время

Человек связан с миром множеством отношений. Работа и семья, родители и друзья — отношения оплетают человека, словно паутина. Окружающие заставляют нас быть именно такими, какие мы есть, а не другими.

Мы все пленники, заложники собственного образа. Мы уже зарекомендовали себя как-то, и все ждут, что мы будем такими

всегда. Да и сами мы чаще всего не ощущаем возможности быть другими. А если все-таки попробуем, то вызовем недоумение. Окружение инертно и будет сопротивляться нашим изменениям. И очень часто сильнее всех сопротивляются именно те, кому мы наиболее близки и дороги. Ведь мы — часть их жизни, их мира. И если мы изменяемся, их мир тоже меняется, а это пугает. В общем, наши привычки и черты характера, то, как мы себя ведем, что говорим и как общаемся с другими людьми, — все это консервируется нашим окружением.

Окружение навязывает нам не только образ, который мы носим, но и то, чем мы занимаемся. И дело не только в работе. Мы взваливаем на себя множество дел, которые нам не нужны. Но их приходится делать, потому что когда-то мы или кто-то еще приняли соответствующее решение.

Если вы завели собаку или ребенка, вам много лет придется заботиться о них: убирать за ними, мыть, выгуливать. Если вы поступили в институт, вам придется пять лет посещать лекции и сдавать экзамены. Если вы решили выращивать овощи на огороде, летом вам придется помногу часов копать в земле, сажать и пропалывать.

Все это может до смерти вам надоесть, но отказаться от этих дел трудно или практически невозможно. В покупку участка вложены деньги, в учебу — силы и старания, а ребенок — это вообще, как говорится, святое. Считается, что человек прямо-таки должен нести на себе груз разных дел, что это даже хорошо. Но правда в том, что, отдаваясь надоевшим заботам, человек не только страдает от скуки и раздражения, он еще и теряет нечто весьма ценное. Даже самое ценное, что у него есть: свое время, свою жизнь, которая утекает капля за каплей. А ведь он мог иначе распорядиться своей жизнью, потратить ее на то, что сделает его счастливым.

Окружение навязывает нам ритм жизни, активности, деятельности. Есть очень активные люди, даже слишком активные. Они мчатся вперед, постоянно ввязываются в какие-то дела, что-то с ними происходит. Они, может быть, хотели бы остановиться на время, отдохнуть, оглядеться и выбрать путь, но не могут. Другие, наоборот, неторопливы и медлительны. Они с трудом раскачиваются, а зачастую просто бездельничают и

страдают от постоянного упадка сил. Им хотелось бы быть по-активнее, но не получается.

Ритм жизни очень важен, он многое определяет. Считается, что он связан с темпераментом, с врожденными свойствами организма и биоритмами. Все это так, но в то же время окружение играет большую роль, оно закрепляет и сохраняет то, что есть.

Крепче всего нас держат собственность и работа. Благодаря им мы не можем жить там, где нам нравится, в том месте, которое мы хотели бы называть своим домом. Это место надо найти, оно может быть где угодно: в другом районе, городе или стране, надо узнавать мир, сравнивать, и тогда выбор станет очевидным. Часто мы не можем заниматься тем, что нам интересно, а вынуждены делать то, что когда-то выбрали.

Иногда люди, которым надоела их жизнь, пытаются что-то изменить. Они могут приложить массу усилий, но чаще всего изменение оказывается незначительным. Человек может узнать что-то новое, заняться духовной практикой, развестись с супругом, поменять работу. Но в самом важном — в характере, в чувствах, в том, чего даже не выразить словами, — он остается прежним. В конце концов человек опускает руки, решив, что себя не изменишь.

Конечно, неудача в самоизменении зависит не только от окружения. Имеет значение множество других факторов. Но окружение — одно из самых важных (а может, самое сильное) препятствий на пути к изменению. Поэтому, если вы решили изменить себя и свою жизнь, очень полезно на какое-то время остаться одному.

Для начала выберите на природу. Договоритесь с хозяином пустующей дачи или возьмите палатку. Захватите с собой все необходимое, чтобы несколько дней побыть в полном одиночестве. Оставьте в городе все отвлекающие стимулы магнитофон, работу, книги и компанию.

Возможно, вас не хватит надолго. Сначала вам будет хорошо: вы устали от городской жизни, с радостью расслабитесь и отдохнете. На это вам понадобится один — два дня. Потом, возможно, вы почувствуете скуку и раздражение. Вам будет многого не хватать: телевизора, музыки, книг, общения. Вы вдруг проникнетесь важностью множества дел, которые недо-

делали. Вам захочется поскорее вернуться к привычной жизни. Возможно, вы так и сделаете.

А может быть, и нет. Вы останетесь, несмотря на нетерпение, скуку и раздражение. Вам многое может в этом помочь. Тишина. Прогулки по лесу. Потрескивание дров в камине. Усыпанное звездами небо. Да много чего еще. Через пару дней скука и раздражение пройдут. Вы ощутите покой и умиротворенность. То, что казалось раньше таким важным, окажется совсем незначительным. Вы, может быть, впервые за много лет останетесь наедине с самим собой... Это нужно почувствовать, а слова здесь бессильны.

Хорошо, если вы два-три дня поживете в таком состоянии, а потом вернетесь в город. Умиротворение, которое вы обрели, не исчезнет. То, что произошло, обязательно будет иметь последствия: с вами произойдет что-то хорошее и важное. Вы увидите это. Вам, возможно, захочется еще раз уединиться. Делайте это иногда.

Потом можно пойти на большее. На полгода-год оставить то, что вам привычно. Уйти с работы, перестать общаться с близкими, родными и друзьями. Поселиться в другой квартире, уехать в другой город или страну. И не спешить оплести себя новой паутиной отношений, а просто жить.

Невозможно заранее сказать, к чему это приведет. Почти наверняка первые дни вас будет тянуть назад. Вы будете вспоминать упрёки, которые бросали вам вслед, обвинения в безответственности, жестокости и глупости. Вы будете ругать себя и сомневаться в своей правоте.

Это пройдет. Через три дня или через две недели, но пройдет обязательно. Проснувшись однажды, вы обнаружите, что успокоились. Вам станет очевидно, что вас вполне могут подождать, что дела сделает кто-то другой, а без вашей заботы никто не погибнет.

С этого момента вы будете просто смотреть, слушать и чувствовать. Смотреть на мир — вы увидите то, на что раньше не обращали внимания. Слушать голос своего сердца — оно скажет вам то, что будет для вас откровением. И чувствовать, каково это — быть свободным.

И однажды вы почувствуете, что в вашей душе все стало на свои места. Все то, в чем вы раньше сомневались, станет оче-

видным. Вы поймете, что делать и чему посвятить себя, с кем вам нужно расстаться, кто дорог и желанен для вас и каким вы хотите быть. Вы поймете все это с очевидностью и достоверностью, не разумом, а сердцем. Вы почувствуете, что только так и нужно жить дальше. А жить иначе — значит предавать себя.

Вы можете перед отъездом объяснить всем причины и пообещать скоро вернуться. Вас наверняка не поймут, будут отговаривать, вам вслед полетят стрелы упреков и обвинений. Можете оставить записку или никому ничего не говорить, а просто исчезнуть. Вы можете взять отпуск или уволиться с прежней работы.

Что касается отношений и людей: мужей и жен, детей и родственников, друзей и коллег — они не пропадут без вас. Жизнь вообще милосердна, она обо всех заботится. Вы тоже можете помочь им; есть много способов сделать это, не связывая себя. Наверняка вам будет страшно, что супруги и друзья отвернутся от вас, если вы вернетесь, и вы навсегда потеряете их. Дети и родители могут обидеться и не простить вас. На это можно сказать одно: те, кто вас любит, поймут и будут ждать. А если нет, значит, не любят. И наверное, хорошо, что это обнаружилось. Став свободным, вы встретите новых друзей и новую любовь.

Осуществите несбывшееся

У каждого из нас есть несбывшееся. Мечты и желания, которые не исполнились, места, где мы не побывали, люди, с которыми мы не сблизились, книги, которые мы не прочли, вопросы, на которые не нашли ответа. За те годы, что мы живем, накапливается много таких незавершенных дел. Мы знаем о них, знаем, что нам этого хочется. Но это знание где-то в дальнем уголке души, ведь наше внимание поглощается множеством повседневных дел.

Несбывшееся постепенно накапливается в душе. Оно ощущается нами, как бы пытаясь напомнить о себе, а иногда не дает спокойно жить. Может быть, вы иногда просыпаетесь среди ночи после сна, в котором исполнилось одно из ваших самых заветных желаний. И душа ваша на несколько минут наполняется тоской потому, что мечта исполнилась только во сне, а в

жизни все по-прежнему. Потом вы снова засыпаете, и, даже если не забываете своего сна, к утру острота переживания сходит на нет, и вы возвращаетесь к обычной жизни.

Люди иногда пытаются осуществить несбывшееся. Раз в год они могут взять отпуск и поехать туда, куда давно хотели. Эта традиция раз в году вырываться из одуряющей рутины повседневности позволяет немного успокоиться и загнать поглубже в душу тоску о несбывшемся. Надо сказать, что многие не разрешают себе и этого. Даже в период отпуска они поглощены какими-то мелочными заботами и по-прежнему живут для кого-то другого.

Возможен иной подход к несбывшемуся. Несбывшееся надо изживать, то есть осуществлять свои мечты. Конечно, у каждого из нас очень много желаний, стремлений, планов. Но правда в том, что не все они равноценны и одинаково значимы для нас.

В разных областях жизни действует закономерность: 20 % чего угодно: работников на предприятии, деталей в машине — обуславливают 80 % значимости целого — эффективности работы или стоимости автомобиля. Это — принцип Парето. Он применим и к несбывшемуся: если мы исполним 20 % самых важных и дорогих для нас желаний, то испытаем 80 % возможной радости. А если исполним остальные 80 % желаний — получим дополнительно только 20 % удовлетворения.

Не всегда возможно осуществить абсолютно все желания, тем более что постоянно появляются новые. Но если осуществить 20 % самых важных желаний, то можно пережить потрясающую радость, удовлетворение и счастье. Можно освободиться от груза несбывшегося: оно перестанет напоминать о себе, потому что вы встали на верный путь, услышали голос вашего сердца и последовали ему. Вы подарили себе то, что вам больше всего нужно.

Поверьте, ваше истинное существо отблагодарит вас за это. Вы неожиданно откроете в себе таланты и способности, о которых, может быть, не подозревали. Вы откроете в себе мужество и способность к подлинной любви, и вся ваша дальнейшая жизнь естественным образом изменится. Вы перестанете быть белкой в колесе, стремящейся к достижению не своих целей, перестанете мучиться неудовлетворенностью и тоской. И еще — вы перестанете бояться смерти. Ведь вы осуществили самое

важное в жизни, оно уже состоялось, вы испили чашу жизни до дна, и смерть не сможет этого перечеркнуть.

Что является несбывшимся лично для вас? Ваши мечты и желания, самые простые и самые заветные. Может быть, вы хотели встретиться с вашим любимым писателем или актером, подняться на Эверест или переплыть океан или просто попробовать экзотическое блюдо далекой страны. Сфера несбывшегося уникальна для каждого из нас. Общее в одном: она состоит из того, без чего можно обойтись. Но тогда жизнь будет скучной и пресной.

Подумайте о местах и странах, где вы хотели бы побывать, о людях, с которыми хотели бы познакомиться и сблизиться. Подумайте о стилях и образах жизни, которыми вы хотели бы пожить. Подумайте о том, что вы хотели бы попробовать: о развлечениях и ощущениях, о еде и напитках, о праздниках и событиях, в которых вы хотели бы участвовать. Подумайте о том, чему вы хотели бы научиться: альпинизму или живописи, танцам или чему-то еще. Подумайте о том, что вы хотели бы узнать и на какие вопросы найти ответ.

Пусть вариантов будет много. Вспоминайте себя: каким вы были в детстве, юности, год назад и вчера. Записывайте все, что придет в голову. Может быть, что-то вы упомянете не один раз. А потом, когда ощутите, что все выплеснулось на бумагу, определите важнейшее для вас, те самые 20 %, которые дают 80 % радости. Пользуйтесь интуицией и своими чувствами, и вы получите список из пяти, десяти или сколько там у вас пунктов того, что вы поистине хотите.

Сначала, когда вы будете вспоминать себя и записывать свои желания и мечты, вы включите в них много такого, что вам в принципе хотелось бы, но как-то не очень. Было бы хорошо сделать это для общего развития, или чтобы не отстать от других, или потому, что это всем нравится. Когда вы определите приоритеты, эти желания окажутся где-то в конце списка. Это те самые 80 %, на которые остается лишь 20 % радости. В них нет ничего плохого, но пока что вычеркните их из списка. Дело в том, что они разбавят вашу радость, сделают ее менее яркой и интенсивной. И вообще — выбирайте самое важное, дорогое и значимое для вас. А просто хорошее оставьте на потом.

А дальше наберитесь решимости, найдите средства и совершите паломничество. Побывайте там, где вам хочется. Сблизьтесь с людьми, которые вам дороги и интересны. Поживите так, как вы хотите. Попробуйте то, что еще не пробовали. Узнайте то, что хотите узнать. Этим вы осуществите свое предназначение как существа желающего и радующегося, чувствующего, мечтающего и способного быть счастливым. И повседневная

жизнь больше не будет затягивать и истощать вас так, как прежде.

Найдите средства

Чтобы произвести изменение — какое угодно и где угодно, — нужно приложить усилие, совершить работу. Значит, нужна энергия. Одной из форм энергии в обществе являются деньги.

Вернитесь к результату упражнения, в котором вы меняли надоевшие процессы вашей жизни на желательные. Проанализируйте каждый из желательных процессов. Что вам нужно для того, чтобы привнести его в вашу жизнь? Чему вам придется научиться? Что приобрести? Сколько все это будет стоить? Сколько будет стоить полное изменение вашей жизни? У вас должна получиться конкретная цифра.

Проблема нехватки или отсутствия средств оказывается для многих камнем преткновения. Такие люди говорят: это слишком дорого стоит и вообще невозможно для меня, я столько не зарабатываю — и отказываются от намерения изменить жизнь. Правда состоит в том, что эти люди окончательно закоснели. Они скучают, тоскуют и мечтают о переменах, но фактически ничего изменить уже не могут. Их время прошло, характер окончательно сформировался, они приросли к быту. А нехватка средств лишь оправдание их пассивности.

Если вам по-настоящему все опостылело, если вы еще не закоснели окончательно, если вы действительно решились изменить жизнь, вы обязательно найдете средства для этого. Люди вообще всегда находят средства, если по-настоящему чего-то хотят. Причем зачастую их желания совсем не сокровенные и заветные — они вызваны искусной игрой на эмоциях.

Вспомните многочисленные финансовые пирамиды и компании, основанные по принципу сетевого маркетинга. После психологической обработки на презентациях самые обыкновенные люди, живущие чуть ли не в бедности, в течение одного вечера находят и отдают мошенникам весьма значительные для них суммы — несколько сотен или тысяч долларов. Ими движут искусно спровоцированный азарт и стремление разбогатеть без труда и быстро. Они делают это, обманываясь и обогащая мошенников. И все-таки делают, значит, и вы можете найти сред-

ства. Только вы сделаете это для себя, для того чтобы стать счастливым.

Человеку с низким уровнем дохода, с низкой самооценкой, при отсутствии поддержки родственников и друзей очень трудно изменить свою жизнь. Даже если он понял, что хочет и может жить лучше, ему трудно разрушить сложившийся порядок вещей и создать новый, при котором он был бы удовлетворен и счастлив. Обычно бедный человек, желая улучшить свое благосостояние, дрожит при мысли о том, что придется еще больше работать в поте лица. Или вообще работать, если он до сих пор не имеет работы. Он не видит возможностей и средств для того, чтобы вылезти из болота, в котором погряз.

Если вы хотите чего-то добиться, свыкнитесь с мыслью, что ваша цель важнее всего и для ее достижения подойдут любые средства. Вам вовсе не обязательно грабить кого-то или убивать. Есть вполне законные способы, на которые, однако, бывает непросто согласиться.

Можно поменять свою собственность (квартиру, дом, машину) на меньшую и выручить неплохие деньги. Но это пугает. В приобретение жилья вложено много сил, может быть, потрачены годы. Что для вас важнее — сделать жизнь полноценной или сохранить собственность, — решать вам. Полезно будет вспомнить, что многие верующие продают свои квартиры и отдают деньги в секты. Они обогащают нечистых на руку проповедников, а вы сделаете это для самого себя.

Когда вы изменитесь, вы станете другим человеком. Ваши возможности возрастут, в частности, в финансовом отношении. Так что вам легче будет заработать деньги и вернуть утраченные метры. Отказ от собственности приветствуется многими религиями. Действительно, собственность привязывает. К тому же вы откажетесь от нее только на время, никто не убеждает вас, что владение собственностью плохо само по себе. И еще: если вы сожжете все мосты, вам некуда будет отступать. Необходимость — очень хороший стимул для действий.

Наконец, вы можете взять в долг. Это допустимо и законно. Некоторые люди занимают десятки тысяч долларов, даже не имея полной уверенности, что смогут их вернуть. Другим трудно одолжить 50 рублей на пару дней. Заем пугает их, хотя они точно смогут вернуть деньги. Им неудобно и стыдно брать в

долг. Они почему-то считают, что это нехорошо. Хотя никто не застрахован от ситуации, когда ему понадобится финансовая поддержка.

Традиция брать и давать в долг существует тысячи лет. Без этого невозможно было бы развитие экономики и цивилизации. Во многих странах молодые люди, только что получившие образование и начавшие работать, берут кредит на покупку дома, машины и на другие нужды. Они уверены, что через несколько лет их доходы возрастут, и они смогут расплатиться. И предпочитают не ждать момента, когда будут платежеспособны, а брать в долг и жить комфортно уже сейчас. Слабый и сомневающийся человек предпочитает жить в нищете, но в долг не возьмет. Хотя, возможно, это его единственная возможность улучшить свою жизнь, измениться и научиться зарабатывать деньги.

Это упражнение очень полезно для тех, кому трудно брать в долг. Выберите пять ваших знакомых. Обратитесь к первому и одолжите у него на неделю небольшую сумму. Примерно столько, сколько тратите в среднем за один день. У второго знакомого займите в два раза больше. У третьего — в три раза. У четвертого — в четыре. У пятого — в пять.

Возьмите все деньги, которые вам одолжили, в руки. Пересчитайте их. Что вы теперь думаете об одалживании денег? Как вы потратите деньги, которые держите в руке? Что вы чувствуете, думая об этом?

Надо брать в долг на самое важное. И нет ничего важнее, чем исполнить свои мечты, стать тем, кем хочешь, и быть счастливым. Поэтому берите в долг для того, чтобы изменить жизнь. Берите столько, сколько вам действительно надо, чтобы довести дело до конца и не страдать от недостатка средств.

Чтобы потом иметь реальную возможность вернуть долг, позаботьтесь об образовании и имидже. Они очень важны для успеха в обществе. Берите в долг столько, чтобы хватило и на имидж, и на образование. Имея деньги и намерение, его можно получить очень быстро. Главное — выбрать то направление будущей деятельности, которое приведет вас к успеху и процветанию. Тогда вы рассчитаетесь со своим кредитором.

А если вам все же придется задержать выплату долга, ничего страшного. Такое часто бывает, даже с очень успешными

людьми, попадающими в полосу неудач. И никто не станет причинять вам вред, калечить или убивать вас. Долг вы вернете чуть позже, не стоит из-за этого терзаться.

Помните о том, что средства — это не только деньги и вещи, которые можно продать. К ресурсам, имеющимся в вашем распоряжении, относятся также ваши возможности и идеи. Приведем примеры.

- ◆ У вас есть потрясающий жизненный опыт или выдающиеся познания в какой-нибудь области. Вы можете написать интересную книгу, найти издателя и получить гонорар.
- ◆ Вы знаете, что ваш сосед собирается делать ремонт. А вы как раз умеете красить и клеить обои. Договоритесь с соседом, и вы заработаете немалую сумму.
- ◆ Ваш друг прошлым летом ездил на сезонные работы за границу и остался доволен зарплатой. В этом году он опять собирается ехать. Составьте ему компанию.

Главное — видеть свои возможности, не поддаваться страху, что что-нибудь не получится, и действовать быстро, пока возможность не ушла.

Подумайте, за что другие люди могут вам заплатить. Составьте список из пяти возможностей. Напротив каждой напишите, сколько примерно вам могут заплатить. Посчитайте общий итог.

Почему вы до сих пор не реализовали эти возможности?

Еще одно упражнение.

Представьте, что ваш самый дорогой и близкий человек попал в аварию. Он на грани смерти. Для спасения жизни нужна операция. Без нее он останется калекой или даже умрет. Операция стоит \$100 000. У вас есть неделя, чтобы собрать эту сумму. Что вы будете делать? Напишите по 3 ответа для каждого вопроса.

- ❖ Что вы можете продать?
- ❖ Какую платную услугу вы можете оказать людям? Кому именно?
- ❖ Какую прибыльную идею вы можете осуществить?
- ❖ У кого вы можете занять?
- ❖ Какие есть невероятные, фантастические способы получить деньги?

Для каждого ответа проставьте конкретную сумму. Подсчитайте общий итог.

Еще один важный ресурс — это время, которым мы располагаем. Время, которое у нас есть, — это деньги, которых у нас нет. Не очень удачливый человек, как правило, не умеет распоряжаться своим временем. Неудачник ленив, и поэтому у него достаточно много свободного времени. Он тратит его впустую, сидя перед телевизором и предаваясь праздности. В итоге проходят годы, а благосостояние и возможности неудачника не возрастают.

Если нет никакой возможности зарабатывать деньги, свободное время можно использовать для обучения. Если вы научитесь чему-нибудь, ваши возможности возрастут. Очень скоро вы сможете делать то, чего раньше не могли, а значит, зарабатывать больше денег.

Подумайте о том, чему вы хотели бы научиться. Определите три желанные для вас способности или навыка, которые в будущем позволят вам хорошо зарабатывать, и три вещи, которым вы хотите научиться просто для своего удовольствия и развития. Расположите их в порядке убывания важности.

Что вам нужно для освоения каждого навыка? Сколько это стоит? Сколько времени вам потребуется для обучения? Сколько часов в день вы будете уделять обучению?

Исследуйте иные миры

Жизнь многообразна. Она разная для разных людей. Она одна для домохозяйки с ее бытовыми проблемами и иная — для студента с каждодневными вечеринками. Разная жизнь у ученого, создающего новое лекарство, и у полицейского, который ловит преступников, у заключенного в тюрьме и у брокера с Уолл-стрит.

Жизненные миры всех этих и еще многих других людей не похожи друг на друга. Отличается все: цели и ценности, круг общения и способы времяпрепровождения, одежда и распорядок дня. А общее в том, что каждый человек в течение жизни осваивает три-четыре мира: мир ребенка, юноши, взрослого человека с семьей и работой и вышедшего на пенсию старика.

Жизнь можно представить как кристалл со множеством сверкающих граней. Каждая грань — жизненный мир со своими особенностями и возможностями. Обычно человек знакомится лишь с несколькими гранями. Он вживается в каждый из этих миров, становится своим для тех, кто уже живет в этом

мире. Мир изменяет его самого: мировоззрение, чувства, поведение и образ жизни.

Самый важный момент состоит в том, что каждый жизненный мир содержит уникальный комплекс возможностей. Например, мир политического деятеля содержит возможность власти и обогащения. Мир гангстера — возможность острых ощущений от риска и насилия. Мир ученого — возможность творчества и открытий, познания и славы. Вместе с тем возможности, открываемые каждым миром, ограничены. Например, в мире бездомного невозможно разбогатеть. В мире заключенного — путешествовать.

Поэтому, чтобы достичь каких-либо целей, нужно сначала переселиться в нужный мир, где есть соответствующие возможности. Нужно стать своим в этом мире, и лишь тогда можно будет воспользоваться его ресурсами для осуществления своих целей. Глупо поступают люди, мечтающие добиться того, что невозможно в их мире. Они могут стараться и прилагать усилия, чаще всего в виде работы над собой и медитаций. Но ничто не меняется. Им нужно сначала выбрать подходящий мир и переселиться в него.

Если вы хотите по-настоящему узнать жизнь, ощутить почти неограниченные возможности, которые в ней присутствуют, вам будет полезно пожить в иных мирах. Попробуйте быть своим для людей из разных миров. Примерьте на себя их жизнь, взгляните на нее изнутри. В каждом мире есть свои плюсы и минусы. Вы испытаете их и поймете, что нет наилучшего мира. Возможно, вам больше понравится позиция путешественника, который может быть своим во многих мирах.

В течение всей жизни, а особенно в юности, вы не раз хотели быть кем-то другим. Может быть, артистом, писателем, полицейским, автогонщиком или кем-то еще. В каждом человеке, в каждой судьбе заложены разнообразные возможности, но реализуется лишь ничтожная их часть. Это обидно.

Поэтому дайте себе возможность побыть тем, кем вы когда-то хотели быть. Это означает переселиться в соответствующий мир и стать в нем своим. Все это на время, потому что, возможно, вы хотели этого раньше, а теперь это вам больше не нужно, но по-прежнему занимает мысли и чувства. Жизнь манит вас своими красками и гранями, и, чтобы научиться выби-

рать наилучшее, нужно испытать хотя бы кое-что. Только так вы сможете по-настоящему узнать жизнь и понять людей.

Как все это осуществить? Прежде всего разберитесь в своих стремлениях. Кем вы хотели бы быть, в каких жизненных мирах пожить? Отберите самое важное из всего того, что придет вам в голову, те самые 20 %, которые дадут вам 80 % понимания жизни. Вы можете представить себя актером, а жизненные миры — ролями, которые вы будете играть. Или вы — путешественник, а миры — страны, которые вы посетите. В общем, составьте репертуар и маршрут.

Предварительно нужно исследовать тот мир, в который вы хотите войти, узнать о нем как можно больше, чтобы не оказаться белой вороной. Вам могут помочь книги, фильмы, но никто не поручится за их точность. Так что используйте все источники информации и свой разум, чтобы понять жителей выбранного мира. Что для них важно, к чему они стремятся, что одобряемо, а что недопустимо, как они одеваются, говорят и проводят время. Может быть, копнув поглубже, вы решите, что этот мир вам не нужен. А если нужен, войдите в него.

Жизненный мир — это люди, из которых он состоит. В их душах — все остальное: ценности и традиции, нормы поведения и образцы жизненного стиля. Поэтому переселение в другой мир означает прежде всего смену круга общения. В новом мире вас должны принять, вы должны стать в нем своим. Только тогда вы сможете использовать открывающиеся возможности. Поэтому многое зависит от того, как вы будете общаться и как к вам будут относиться.

Жизненный мир не только открывает возможности, по и предъявляет требования. И может оказаться так, что наших сил и способностей на данный момент не хватает, чтобы стать своим в выбранном мире. Тогда вам придется поставить себя в ситуацию необходимости — пробиваться наверх и побеждать других. Жизненный мир не всегда можно покинуть, так что, возможно, у вас останутся два выхода — победить или погибнуть. И здесь вы можете открыть в себе возможности, о которых раньше не подозревали.

Чтобы победить, вам понадобятся самоуважение и готовность. Если их недостаточно, не стоит рисковать. Жизнь не игрушка, а ставки в некоторых жизненных мирах высоки. Вы можете испытать неприятные чувства, испугаться и впасть в

депрессию. А можете лишиться собственности, свободы или умереть. Так что не шутите с жизнью.

Не бойтесь перемен

Обычно, когда человек пытается изменить жизнь, он меняет местами, перетасовывает то, что уже есть, словно ребенок, играющий в кубики. А можно выбросить кубики и найти новую игрушку, или выйти на улицу, или стать взрослым. То есть совсем отказаться от прежних жизненных сценариев и декораций.

Менять жизнь трудно, потому что мы вцепляемся в то, что есть. Нам кажется, что, если мы лишимся этого — отношений, работы, вещей, привычек, — случится катастрофа. Часто мы идем на компромисс, соглашаясь на то, что нам не нравится. Временно, как нам кажется. Но потом мы прирастаем, застреваем и не можем отказаться от того, что когда-то выбрали.

В основе жизни лежит принцип движения и изменения. Планеты летят по своим орбитам, человечество совершает открытия, клетки вашего тела разрушаются и заменяются другими. Наш организм постоянно обновляется. Жизнь — это поток.

Мы боимся отдаться потоку жизни или просто не знаем, как это сделать. Боимся, потому что лишаемся при этом гарантий на то небольшое, что имеем, пусть и не самое лучшее. Мы боимся страдать и бедствовать. А правда заключается в том, что жизнь милосердна и дружелюбна. Она заботится о нас, а особенно о тех, кто живет в согласии с ее основой — движением. Река жизни рядом, и каждый может в нее шагнуть. Это значит — сделать то, на что не решался. Гарантий успеха нет, но не надо бояться. Мы все умеем плавать, но забыли об этом.

Вы можете прочувствовать конечность своего бытия, оставить все на время и осуществить несбывшееся. Вы можете попробовать разные жизненные стили и виды творчества, узнать новые страны и новых людей. Тогда многое в вашей жизни само собой изменится. Может быть, у вас появится новая семья, вы перемените профессию или будете жить в другой стране.

Изменяться не только внешние моменты вашей жизни, но и внутренние аспекты вашего существа: ценности, убеждения, мироощущение. Вы станете другим человеком. Вам будет легко менять то, что раньше казалось незыблемыми и превосходящим ваши силы. Вы вдруг поймете, что всегда могли сделать это, надо было только устранить помехи.

Если вы отпустите то, за что цепляетесь, река жизни понесет вас вперед, в такие дали, о которых вы не могли и мечтать. Вы станете легким и подвижным. Этому движению не будет конца. Вы станете поистине свободным. Это произойдет естественно. Главное, не бояться и не мешать потоку жизни.

Живите достойно

Если вам удастся всей душой пережить неизбежность вашей смерти, вы по-новому будете ощущать сам процесс вашей жизни. Вы почувствуете, что живете неправильно. И главная ошибка в том, что вы отказываете себе в радости и счастье. Вы жертвуете собой, делаете почти исключительно то, что нужно и хочется кому-то другому, пляшете под чужую дудку. И все это — в ущерб вашим сокровенным мечтам, заветным желаниям и тому, что важно лично для вас.

Так делают все. Некоторые жертвуют собой, потому что боятся потерять любовь. Им кажется, что близкие и любимые разочаруются и отвернутся от них, если они начнут поступать по-своему. Ведь тогда им придется отказаться от многого из того, чего хотят другие. Некоторые воспитаны так, что всю жизнь погружены в дела и заботы, как роботы. Они ни на минуту не отрываются от них, где уж тут думать о своем счастье.

Один писатель сказал: человек рожден для счастья, как птица для полета. Интересно, что думают люди по поводу этих слов? Одни думают — это невозможно. Другие — надо работать и заботиться о ближних. Многим человек, живущий по такому принципу, представляется самовлюбленным эгоистом, занятым исключительно исполнением своих желаний и прихотей, живущим непонятно за чей счет.

А вы стройте жизнь на новых принципах. Живите достойно.

Это значит прежде всего делать то, что поистине важно, — заниматься любимым делом, помогать друзьям. Выбирайте

лучшее из доступного в этом мире: любовь и дружбу, радость и творчество, смех и печаль, море и небо. Отдавайтесь этому целиком, вместо того чтобы карабкаться на ненужные вам вершины и побеждать в бессмысленной драке. Найдите время для познания, любви, радости и отдыха.

Поймите, что жизнь слишком коротка для того, чтобы жертвовать своими сокровенными мечтами и откладывать их на потом. И не важно, чем вы это оправдываете: совестью, заботой о детях или альтруизмом. Вы в любой момент можете умереть, а ваши мечты так и останутся неисполненными. Экономьте силы и время, тратьте их на то, чего вы действительно хотите и что нужно вам. Иначе окружающие — люди, работа, государство — с легкостью их проглотят, и им еще будет мало.

Стремитесь к лучшему и не соглашайтесь на компромисс в том, что для вас важно. Тот, кто идет на компромисс, надеется, что со временем все изменится и будет лучше. Но, как правило, все остается по-прежнему и улучшения не наступает. Поэтому не пытайтесь обмануть себя и приукрасить действительность. Если вы хотите чего-то, то добивайтесь именно этого, не довольствуясь заменами. Во всем. У вас может просто не остаться времени на улучшение.

Не бойтесь совершать ошибки. Если вы хотите сделать что-то — делайте. Сомнения и колебания могут отнять все ваше время. В конце концов останется только бесплодное раскаяние и опустошенность. Даже если вы ошибетесь, вы сможете осознать это и исправить. Поймите: если вы исправили ошибку — это значит что вы не ошибались вообще.

Сделайте свою жизнь уютной. Поймите, что вы в ней хозяин, а все остальные — гости. Оставьте в жизни только то, что вам нужно, хочется, нравится. Только те задачи, которые вы можете решить, только те дела, с которыми вы умеете и хотите справляться. И побольше поводов для радости. Рано или поздно на этом фоне появится здоровая уступчивость, мягкость, и это будет не проявлением слабости или самопожертвования, а щедрости и полноты жизни.

Эти принципы — выбирать самое важное и лучшее, жить для себя, не соглашаться на компромисс, не бояться ошибиться, делать жизнь уютной — не воплотить за один день. Прежде всего нужно осознать возможность жизни в соответствии с ними.

Это будет жизнь совершенно иного качества, чем у большинства людей, основывающихся на противоположных принципах.

Глава 3 Прекрасная жизнь

Любовь

В массовом сознании господствует представление о любви как о комфортных отношениях. Если люди нравятся друг другу и у них есть общие интересы, если они удовлетворяют друг друга сексуально и эмоционально, если их отношения продолжительны и они сохраняют друг другу верность, если они считаются друг с другом и умеют преодолевать возникающие конфликты, говорят, что это — любовь.

Если понимать любовь как комфортные отношения, то можно учить людей любви. Можно учить сексуальным техникам, приемам и принципам правильного общения, нравственности и этике. Именно этим зарабатывают деньги многие психологи и писатели.

Для большинства людей проблема любви сводится к тому, чтобы их любили. К этой цели стремятся по-разному. Мужчины стараются преуспеть в жизни, добиться богатства, власти и высокого социального статуса. Женщины — быть красивыми и соблазнительными. И те и другие стремятся быть привлекательными: иметь хорошие манеры, уметь поддерживать разговор. Большинство людей под способностью внушать любовь понимают смесь обаяния и сексуальной привлекательности.

При выборе партнера оцениваются его физические и психологические качества, а также финансовые возможности. Внутреннее содержание, неповторимость и своеобразие личности чаще всего остаются за кадром. При таком подходе выбирающий стремится исключительно к сексуальному удовольствию и психологическому комфорту. Привязанность, глубокая интимность и близость пугают его.

Часто за любовь принимается симбиоз. Человек не может жить без другого потому, что ему самому чего-то не хватает: уверенности, способности справляться с житейскими трудностями, умения понимать и быть нежным. Недостающие качест-

ва он находит в партнере и буквально прирастает к нему. В таких случаях расставание кажется катастрофой.

Человек — многоаспектное существо. У него есть тело и характер. Он имеет собственность и положение в обществе. А еще в каждом человеке есть сокровенная глубина, духовное ядро, которое и является его истинной сущностью. Можно «любить» человека за его физическую привлекательность и наслаждаться сексом. Можно «любить» его за душевные качества, характер — и испытывать радость от общения. Можно «любить» в человеке его банковский счет или престижную должность. Но настоящая любовь открывает и прикасается к самой сути человека, к его неповторимой, незаменимой уникальности.

Наша обыденная жизнь чаще всего состоит из того, что не имеет подлинной ценности для нас. Мы все сильнее погружаемся в неудовлетворенность и скуку. Мы не видим выхода. И вдруг происходит то, чего мы не могли ожидать. Мы влюбляемся. Это всегда происходит помимо нашей воли и наших планов.

Среди людей, с которыми мы общаемся, мы открываем для себя одного или одну — объект нашей любви. Мы можем знать этого человека несколько лет и ничего особенного в нем не замечать. Но однажды мы видим его другими глазами и открываем для себя, как он прекрасен. Он становится для нас высшей ценностью, предметом страстного желания. Мы хотим только одного: чтобы он любил нас так же, как мы любим его.

Мы не можем жить без любимого человека. Без ответной любви мы становимся безнадежно несчастными. Мы теряем свою независимость и самодостаточность. Любимый человек может причинить нам непереносимые страдания, но совсем не потому, что он садист. Просто для нас и жизни нет ничего дороже любимого. Поэтому он обретает огромную власть над нами.

Наши чувства звучат как прекрасный орган, а все остальное затихает на их фоне. Мы забываем о пустоте и бессмысленности жизни, да и о многом другом тоже. Все перестает быть важным по сравнению с одним — человеком, которого мы любим. Он становится средоточием смысла и полноты нашего бытия.

Отношения с миром перестраиваются вокруг центра, в котором находится любимый человек. Чувства меняются, преж-

ние правила перестают быть необходимыми. Поэтому, влюбившись, человек может легко бросить все и вся. Оставить прежнего партнера, семью и детей.

В обыденной жизни сексуальность человека аналогична потребности в пище: человек удовлетворяет желание и тут же успокаивается. Влюбившись, он вдруг обнаруживает в себе неистощимый источник сексуальной энергии. Он может дни и ночи напролет проводить в объятиях любимого человека, и ему будет мало.

Влюбленность — одно из самых волнующих и радостных переживаний в жизни. Она высвобождает огромную энергию, скрытую в человеке. Человек может до неузнаваемости изменить свой жизненный мир, открыть в себе поразительные творческие способности. Многие личностные проблемы, с которыми годами не справлялись психологи, растворяются за несколько минут. Раны, которые нанесла человеку жизнь, исцеляются.

О такой любви пишут поэты, о ней снимают фильмы. Но в реальной жизни общество не приемлет такой любви. В психологической литературе содержится масса критических выпадов против влюбленности как явления. Считается, что такая влюбленность — достояние юношеского, а иногда — преклонного возраста. Взрослый человек должен любить по-другому. Более того, такая влюбленность считается неврозом.

Почему же общество ополчается против влюбленности? Дело в том, что влюбленность основывается на иных принципах, нежели общество. Она отрицает и даже разрушает некоторые из них.

Прежде всего, общество стремится быть предсказуемым и стабильным. А влюбленность непредсказуема, ее невозможно запланировать и создать искусственно. Она врывается в нашу жизнь, не спрашивая разрешения. Она оказывается фактором, который невозможно учесть в планах и прогнозах. Она может нарушить любые планы и заставить влюбленного действовать не так, как от него ждут.

Общество внушает человеку представления о ценностях, с помощью которых управляет им. Для влюбленного высшей ценностью становится любимый, а все остальные ценности обнаруживают свою второстепенность и иллюзорность. Влюбленный

может совершить любые действия ради любимого, даже те, что считаются предосудительными.

Одной из функций общества является воспроизводство — рождение и воспитание детей. Это происходит в семьях. Влюбленный хочет только одного — быть с любимым. И если чувство взаимно, он часто уходит из семьи. Так влюбленность разрушает ячейку общества.

Почему отдельные люди ополчаются против влюбленности? Дело в том, что большинство людей стремятся контролировать свою жизнь: самого себя, свое окружение, детей и карьеру — в общем, все, что можно. Влюбившись, человек теряет контроль. Он становится зависимым от любимого. Люди стремятся жить с максимальным комфортом. А влюбленность содержит в себе возможность непереносимого страдания, в случае если чувство останется безответным.

Для психологов и всех тех, кто учит правильно жить, есть еще одна причина. Можно научить строить отношения — грамотно общаться, играть роли, демонстрировать уважение, — зарабатывая деньги и авторитет. А во влюбленности научить ничему нельзя: ни тому, как влюбиться, ни тому, как не страдать, влюбившись. Специалисты оказываются бессильными, они занимаются тем, чем могут, а влюбленность остается вне их компетенции, и они фактически объявляют ее патологией.

Несчастливая любовь причиняет человеку невыносимую боль, в ответ на которую он нередко испытывает либо непреходящее чувство обиды, протест и бунт против судьбы, либо озлобление и отрицание ценности любви вообще. Обе реакции лишают человека возможности испробовать свой шанс. Не стоит искать любви, стремиться к ней и придумывать ее. Лучше отказаться, но не безвозвратно, от попыток добиться успеха и счастья в любви. И тогда любовь придет сама.

Дружба

Мы употребляем слово «дружья» в различных значениях.

Знакомые. Большинство из тех, кого мы называем своими друзьями, — всего лишь наши знакомые. Это те, кого мы выделяем из окружающей нас безликой массы. Между нами сущест-

вует определенная близость, могут быть прекрасные отношения. Мы знаем об их заботах и проблемах, можем обратиться к ним за помощью и сами им помогаем. Но между нами нет полной откровенности, мы не доверяем им самого сокровенного, что есть в нашей душе. Часто к отношениям такого рода примешиваются зависть и вражда.

Друзья. Это люди, по отношению к которым мы испытываем симпатию и дружелюбие. Нам приятно и хорошо вместе, иногда мы даже восхищаемся ими. Однако такие эмоциональные связи часто оказываются поверхностными и непродолжительными.

Партнеры. Сюда входят профессиональные отношения между коллегами по работе, между партнерами по бизнесу и политическими деятелями. В основе этих отношений лежит социальная функция; они длятся лишь до тех пор, пока существует общий интерес.

Соратники. Товарищи по партии или верующие в одного бога. Фанатики, почитающие общего кумира, и солдаты, сражающиеся с одним врагом. В основе таких отношений лежит коллективная солидарность. В ней, однако, нет ничего личного. Мы можем считать соратника своим, но ничего не знать о нем — даже имени.

При этом мы знаем, что возможны другие отношения. Мы часто мечтаем о душевном друге, который полностью понял бы нас и с которым мы могли бы быть самими собой. Иногда мы разочаровываемся в людях, и порой кажется, что любые отношения проникнуты, в той или иной степени, корыстью и фальшью.

Однако дружба все-таки возможна. Главное в том, чтобы не обманывать себя, принимая за подлинную дружбу другие виды отношений. Полезно помнить о характерных особенностях, свойственных настоящей дружбе.

Откровенность. В общении с приятелями и знакомыми мы не говорим всего того, о чем думаем, стараемся не касаться некоторых тем, не стремимся сделать беседу более откровенной. Обычно мы говорим на какие-нибудь нейтральные житейские темы. Но иногда возникает потребность поговорить по душам, сбросить на время груз условностей и правил. Нам нужен друг. С ним мы можем быть полностью откровенными. Мы можем говорить о чем угодно, буквально — мыслить вслух, без цензу-

ры. Друг понимает нас, мы чувствуем это. И мы еще лучше понимаем самих себя.

Взаимность. В отличие от влюбленности дружба всегда взаимна, или это не дружба. Невозможно быть другом человеку, который не считает вас своим другом, а себя — вашим. Дружба очевидна для обоих друзей. Если хотя бы один из них начинает сомневаться в искренности другого, дружба оказывается под угрозой.

Равенство и свобода. Дружба — это отношения между равными, когда один не стремится господствовать над другим. Друзья уважают свободу друг друга и не покушаются на нее. Более того, если из-за жизненных обстоятельств один из друзей стал зависеть от другого, надо освободить его, вернуть ему свободу.

Индивидуальность. Равенство не означает одинаковости. Друзья обязательно в чем-то похожи друг на друга. Похожими могут быть их жизненные ценности и стремления, отношение к миру и интересы. Но они не стремятся к одинаковости и воспринимают многое чуть-чуть по-разному. Это различие позволяет каждому из друзей открывать в мире то, чего он раньше не видел. Дружба может изменить наши убеждения и ценности. Переживая опыт дружбы, человек сам становится другим.

Объективность. Общаясь с другом, мы не притворяемся и не пытаемся казаться тем, кем не являемся на самом деле. С другом мы можем позволить себе быть самими собой. Поэтому друг знает нас очень хорошо. Возможно, так хорошо, как никто никогда нас не знал. Друг видит нас такими, какие мы есть на самом деле, без масок и личин. И мы его тоже. Друг видит нас примерно так же, как мы сами видим себя. Мнение друга о нас сходно с нашим мнением о нас самих.

Любовь. Мы любим друга, и друг любит нас. Мы желаем другу добра, и он нам тоже. Когда у друга все хорошо, мы радуемся вместе с ним. Когда у него проблемы, мы переживаем и воспринимаем их как свои собственные. На настоящего друга можно положиться.

Нравственность. Мы знаем друга таким, каков он есть. И оцениваем его согласно нашим представлениям о добре и зле. Друг должен быть достойным, мы уважаем его. Без уважения могут обходиться соучастники, собутыльники, но не друзья. Друзья относятся друг к другу хорошо, корректно, по их этиче-

ским представлениям. Если друг совершает подлость по отношению к нам, мы перестаем быть друзьями.

Радость. Друзьям хорошо друг с другом. Они улыбаются и искренне радуются при встрече. А при расставании не страдают. Друзья вообще не причиняют друг другу страданий. Такое бывает с влюбленными, и любовь на этом не кончается. А дружба разрушается, если один страдает по вине другого.

Принято считать, что дружба начинается с поверхностного знакомства. Потом люди начинают ходить друг к другу в гости, все лучше узнают друг друга, привыкают доверять и помогают в трудные моменты. Так они становятся друзьями... В действительности мы редко становимся друзьями тем, с кем чаще всего общаемся.

Дружба возникает неожиданно. Мы вдруг испытываем прилив симпатии, интереса к другому человеку. Даже если мы давно знакомы, появляется чувство, будто мы впервые его увидели. Этот человек становится нам близок, между нами устанавливается живой контакт. Мы бываем очень откровенны, а когда расстаемся, то хотим встретиться вновь, чтобы продолжить начатый разговор. Дружба и есть серия таких встреч.

Истинные желания

Человек стремится ко многому, что не дает ему счастья. Он может иметь все и при этом чувствовать себя глубоко несчастным. Человек имеет то, что хочет. Он хочет того, что его приучили хотеть, но это совсем не то, что ему на самом деле нужно.

Всех нас, так или иначе, учат, что человек должен подавлять свои чувства и жертвовать собой. И мы всю жизнь, в большом и малом, следуем этому предписанию. Может быть, вы рассмеетесь в ответ на эти слова и скажете, что к вам это не относится. Но это относится почти ко всем людям, когда-либо жившим на земле. Даже если сейчас вы живете по другим принципам, заботитесь только о себе, избегая любой ответственности и трудностей, эти слова все-таки относятся и к вам.

Жертвовать собой можно по-разному. Если вы живете с нелюбимой женой или мужем ради детей или квартиры — вы жертвуете собой. Если вы занимаетесь делом, которое вам ненавистно и давно опротивело, — вы жертвуете собой. Если вы

давным-давно хотите подарить цветы своей однокласснице, которую когда-то любили, но не делаете этого, — вы жертвуете собой.

Вы всегда жертвуете собой, когда делаете что-то, чего не хотите делать, или, наоборот, не делаете того, чего хотите. Жертвуя собой, вы делаете себя несчастным. А это самое ужасное, что с вами может произойти, ведь неудовлетворенность жизнью обесценивает и обессиливает все, что у вас есть. Мускулы и очарование, деньги и вещи, успех и признание — какой в них смысл, если вы несчастны. Ведь ничто из этого не заменит вам счастья.

Если вы несчастны, вы и других людей будете делать несчастными: мужа или жену и детей, друзей и подруг, родственников и подчиненных. Если вы несчастны, с вами в лучшем случае не очень приятно общаться, в худшем — вы абсолютно невыносимы. Если вы несчастны, ваша неудовлетворенность будет возрастать. Дела будут идти все хуже и хуже, супруг станет изменять, партнеры обманут, друзья отвернутся. В конце концов вы заболеете, впадете в депрессию и, возможно, совершите самоубийство. Может быть, это произойдет через 20 лет, может быть, никогда не произойдет — не важно. Вы уже убили себя, когда отказались от своих желаний и решили жертвовать собой, когда выбрали жизнь несчастного человека.

Счастливым быть необходимо, иначе жить не стоит. Счастливым быть можно. Вот формула счастья.

- ◆ Поступай так, как тебе поистине хочется поступать.
- ◆ Делай то, что тебе поистине хочется делать.
- ◆ Живи так, как тебе поистине хочется жить.

Эти утверждения просты до банальности. И почти все люди искренне убеждены, что именно так они и живут, так и поступают. И вы, дорогой читатель, наверняка думаете точно так же. Но почему же тогда вы несчастны? И почему так мало счастливых людей вокруг вас? Все просто. Вы, как почти все люди, не знаете, чего хотите на самом деле. Вы не знаете своих истинных желаний, путаете их с чем-то другим.

Прежде всего с целями, которые перед собой ставите. Вы решаете, что через год купите машину, квартиру или построите дом. Вы делаете для этого все возможное и невозможное, и вам кажется, что, достигнув поставленной цели, вы обретете сча-

стве. Вы покупаете квартиру, машину, дом, зарабатываете миллион долларов и... ваша неудовлетворенность остается при вас.

Достижение цели никогда не сделает вас счастливым, потому что истинное желание и цель не одно и то же. Цель всегда связана с выживанием, с борьбой за территорию. Приобретая вещи, зарабатывая деньги, делая карьеру, добиваясь признания и славы, вы завоевываете новую территорию, необходимую для выживания вашего и ваших близких. Выживание — это необходимость, требование, которое ставит перед вами мир. Вы не можете не выживать, не бороться за выживание. Вы можете делать это недостаточно активно, но не делать совсем не можете. Иначе вы умрете.

Цель, связанная с выживанием, — это голос необходимости, голос мира, на который вы отвечаете своими поступками. Истинное желание — это ваш собственный голос, голос из глубины вашего существа. Вы можете не обращать на него внимания и жить дальше. Если вы проигнорируете голос мира, вы умрете, буквально или метафорически.

За истинное желание очень часто принимают мимолетные влечения и импульсы: хочу это платье; хочу ее соблазнить; хочу напиться... Таких желаний бесчисленное множество, они постоянно сменяют друг друга, во весь голос заявляют о себе, требуют удовлетворения, но счастья не приносят. Наоборот, удовлетворив такое желание, человек испытывает скуку и опустошенность.

Истинные желания, в противоположность мимолетным, не кричат и не требуют удовлетворения. Они скромно заявляют о себе, и нужно внимание, чтобы их услышать. Они не поработают вас, оставляя за вами право решать, следовать им или нет. Они немногочисленны: у вас может быть несколько или даже всего одно истинное желание.

Наконец, истинные желания часто путают с внушенными, привитыми родителями, школой, обществом, телевидением: хочу быть врачом, как отец; хочу быть самым умным; хочу иметь богатого мужа и двоих детей... Эти желания, если вы их исполните, также не сделают вас счастливым. Ведь они не ваши, а чужие. Они долго вдалбливались вам в голову, пока вы не привыкли к ним и не стали считать их своими собственными. Именно поэтому, по причине своей чуждости, они не подарят

вам счастья. Истинные желания, наоборот, всецело и полностью ваши. Вы не слышали их вовне, они родились в вашем сердце.

Итак, истинное желание — это голос вашего сердца. Он тих и ненавязчив, он не покушается на вашу свободу. Этот голос — самое лучшее и прекрасное из всего, что в вас есть. Но слышать этот голос очень и очень трудно, еще труднее следовать ему.

Давным-давно, когда вы были ребенком, вы знали свои истинные желания. Они были для вас очевидны, вы слышали их голос, но мир вокруг вас ополчился против этого голоса. Все хотели вами управлять: родители, родные, воспитатели и учителя. А управлять человеком невозможно, если он следует своему истинному желанию: ведь тогда он будет делать то, что хочет сам, а не то, чего хотят от него другие. И окружающие приучали вас отворачиваться от истинных желаний — не слышать их и не следовать им.

Может быть, мама, самый любимый человек, шутила по поводу ваших истинных желаний и высмеивала их перед знакомыми. Может быть, папа называл их ерундой и тоже смеялся, а бабушка с дедушкой просто не обращали внимания, когда вы о них рассказывали. И вы стали прятать свои желания: сначала от людей, как святыню, которую могут осквернить, а потом и от себя самого. От вас требовали быть как все, но «как все» не включает ваших истинных желаний, и вы вынуждены были о них забыть.

А когда вы были подростком и юношей и ваши истинные желания, быть может, заявили о себе с новой силой, вы опять не смогли последовать им. Родители и учителя уже промыли вам мозги, отучив слушать голос своего сердца. К тому же вы были несамостоятельны, вы зависели от родителей и не нашли в себе сил поступить так, как вам хотелось. А родители не поддерживали вас, ведь они тоже когда-то отказались от своих истинных желаний, и им нестерпимо было видеть, как вы идете по пути к счастью, от которого они давно отказались.

А потом истинные желания опять затихли, вернее, вы перестали их слышать. Вы смирились и стали делать то, что от вас хотят. Учеба, работа, карьера или бизнес, семья и дети, квартира и машина, друзья и любовницы, выпивка и рыбалка — такова, возможно, ваша жизнь. Может быть, иногда или очень часто

вы испытываете смутную неудовлетворенность и тоску. Вас не устраивает ваша жизнь, вам хочется чего-то другого, но вы не можете понять — чего. И пока вы не поймете этого, пока не осознаете своих истинных желаний, вы ни шагу не сможете сделать на пути к счастью.

Прокрутите перед мысленным взором свою жизнь. Начните с самого раннего момента, когда вы себя помните. Представьте, что вам 3 года. Каким вы были тогда? Какой была ваша жизнь? Чего вам хотелось больше всего на свете, о чем вы мечтали? Запишите свои детские желания и мечты.

Теперь вам 4 года. О чем вы мечтали тогда, чего хотели. Вспоминайте себя, свою жизнь, желания и мечты год за годом: с раннего детства до сегодняшнего дня. Какие желания вы не осуществили и почему? Оцените важность каждого желания для вас (как угодно, хотя бы по 10-балльной системе). Результат запишите в таблицу.

Возраст	Желание, мечта	Сбылось или нет	Почему	Важность
---------	----------------	-----------------	--------	----------

Просмотрите свои записи и подумайте:

- ❖ Почему ваши желания не исполнялись? Из-за вашей лени? Из-за страха? Потому что вам мешали?
- ❖ Как часто исполнялись самые важные желания? Как часто — незначительные?
- ❖ Какие желания и мечты все еще важны для вас?

Интерес

Интерес — это страстная, захватывающая увлеченность чем-либо, с неодолимой силой влекущая навстречу тому, что вызывает интерес. Он расцветивает нашу жизнь яркими красками, придает ей смысл и направление. Интерес может быть изобильным источником счастья. Мы все знаем это и часто стремимся привнести интерес в свою жизнь. Мы мечтаем о чувствах, которые испытываем, следуя голосу интереса: удовлетворение от признания, ощущение собственной силы и мастерства, радость творчества и познания нового.

Интерес — это прежде всего эмоция, переживание, а не мысль. Это страсть. Все люди, кто чаще, кто реже, переживают такой интерес. Вид сексуально привлекательного человека, страстное любопытство иногда охватывают нас с головы до ног и толкают к действию. Предмет, вызывающий интерес, становится для нас самым важным, все прочее отступает на задний план. Нам хочется идти навстречу, говорить с человеком и проводить время вместе, читать книгу или писать картину, подниматься в небо или спускаться в глубину. Нам хочется быть именно с этим человеком, а не с каким-либо другим, заниматься только этим делом, а не чем-либо еще. Мы не можем произвольно заменить источник интереса другим, менее трудным и более доступным, чтобы получить удовлетворение с наименьшей затратой сил. Интерес несовместим с безразличием.

От того, как обстоят дела с нашим интересом, зависит качество всей нашей жизни. Если что-то мешает нам и мы не можем следовать тому, что нас влечет, то кажется, что мы лишены самого важного, без чего все остальное пусто, блекло и бессмысленно. Следование интересу приносит плоды, которые изменяют мир для нас и многих других людей. Научные теории, открытия и произведения искусства — плоды сильного и захватывающего увлечения. Интерес открывает перед нами новый мир, он зовет нас туда, где мы еще не были, к новым людям, местам и событиям. Если мы следуем интересу, мы преодолеваем границы своего мира, впускаем в свою жизнь неизведанное, открываемся ему.

Интерес проявляется неожиданно, вдруг. Мы живем, один день сменяется другим, и вдруг что-то привлекает наше внимание. Мы прикасаемся к этому, недолго думаем о нем, оставляем и возвращаемся к повседневным делам. Потом интерес снова дает о себе знать и мы снова возвращаемся. Так происходит снова и снова, пока мы не оказываемся захваченными чем-либо, человеком или делом. Теперь мы хотим заниматься только этим, отдавать любимому делу все силы и время, совершенствоваться в нем и достигать мастерства.

Когда мы делаем это, нам неведомы усталость и скука. Если мы делаем то, что нас глубоко интересует, сама заинтересованность придает нам энергию и силы для действия. Художник может по 14 часов стоять у мольберта, футболист целыми днями

не уходит с футбольного поля. Так во всем. Если мы делаем то, что нам нравится, силы появляются словно ниоткуда, а усталости и утомления мы не чувствуем.

Любимое дело дарит нам массу положительных эмоций. Рисую, играя на фортепиано, летаю на самолетах, если в этом наше призвание, мы переполняемся радостью и чувством полноты жизни. То, что мы делаем, не надоедает нам со временем. Наоборот, в любимом деле мы постоянно открываем для себя новую глубину и с еще большей радостью и желанием возвращаемся к нему.

Очень многие говорят: «Мне интересно то, мне интересно это». И удивительно, что человек с таким множеством интересов оказывается скучной посредственностью. Дело в том, что в действительности говорящий так не чувствует подлинного интереса — захваченности предметом, побуждающей действовать, узнавать предмет и овладевать им. Люди называют интересом самые разные отношения и чувства. Чаще всего за этим словом скрывается мимолетное любопытство, на миг охватывающее человека и столь же быстро исчезающее. При этом тот, кто переживает любопытство, не делает никаких шагов для его удовлетворения. Он не покупает кисти и краски и не берет уроков живописи, не изучает математику и не ставит экспериментов, не отправляется на край света и не становится чемпионом в любимом виде спорта.

Просьпающийся интерес подобен маленькой искорке. Если ее раздуть, разгорится большой костер, а если нет — она безвозвратно погаснет. Интерес должен быть живым и деятельным, искру, несущую в себе счастье и полноту жизни, нужно заметить и заботливо раздуть. Но кое-что мешает это сделать. Прежде всего лень и нерасторопность. «Есть масса неотложных дел, а на это нет времени. Это незначительно, не важно, это скоро пройдет», — думает человек, и интерес действительно проходит.

Интерес стремится к тому, чтобы завладеть всем вниманием человека, заставить его действовать и идти по новой дороге. Но люди боятся новых дорог, боятся, что, откликнувшись на зов интереса, они в конце концов до неузнаваемости изменят свою жизнь.

Широко распространен суррогат, который с успехом подменяет интерес. Это хобби. Коллекционирование и занятия спортом, бесконечные уроки и курсы... Хобби отличается от глубокого, захватывающего интереса. Интерес появляется неожиданно и словно ниоткуда. Человек обычно выбирает хобби из того, что доступно ему и престижно в его социальном окружении. Интерес настойчиво зовет и требует следовать ему. В идеале человек всю свою жизнь строит, исходя из своего интереса, все силы и время отдает его осуществлению. Хобби же по определению не основное занятие, это лишь способ провести досуг. Человек, имеющий хобби, почти всегда остается потребителем и дилетантом в этой области. Он не стремится достичь высот и создать что-то поистине новое, а если и делает случайно шаги в этом направлении, то скоро останавливается: ведь он не планировал всерьез заниматься этим. Предмет интереса значим сам по себе, его важность не нуждается в оправданиях. А хобби часто служит посторонним целям: занятия спортом укрепляют здоровье, охота и рыбалка дают возможность провести время и познакомиться с нужными людьми, большая коллекция марок — хороший повод похвастаться перед друзьями-филателистами.

Очень часто за интерес принимается любопытство. Мы постоянно поглощаем массу информации: выпуски новостей и газетные статьи, фильмы и бульварные романы. Мы хватаемся за все это, отдаем свое внимание и время тем, кто хочет его у нас взять. Нам кажется, что предлагаемое любопытно, интересно, важно. И вместо того чтобы активно участвовать в жизни, творить и рисковать, мы отстраненно наблюдаем за тем, что происходит на экране телевизора и на страницах книги. Вместо того чтобы строить свою жизнь и быть счастливыми, мы довольствуемся кусками и кусочками чужих жизней и событий, не имеющих к нам никакого отношения. Мир не меняется оттого, что мы смотрим: ни наш, ни чей-либо еще.

Почему подавляющее большинство людей не испытывают яркого, захватывающего, настоящего интереса? Дело в том, что интерес рождается в глубинах нашей души. Это внутренний голос, который зовет нас и указывает цели и пути. Мы почти не слышим его, потому что разучились слушать.

Когда мы были детьми, огромное множество вещей, людей и событий вызывали интерес. Тогда мы, едва заслышав этот голос, следовали ему без колебаний и отлагательства. Но нас останавливали родители, воспитатели, учителя. У них были свои планы для каждого, им нужно было, чтобы все дети шли туда, куда их направят. Они хотели быть единственными пастухами, вожаками стада, а интерес мешал им, он был конкурентом, вырывающим человека из стада и призывающим идти против течения.

Самый эффективный способ справиться с ним — отучить человека слышать голос интереса и следовать ему, вбить в душу несколько стандартных ценностей и целей, которым человек посвятит всю свою жизнь. Будь богатым, добивайся успеха, слушайся папу и маму — не важно, хочешь ты этого или нет и куда это тебя приведет. Подарки и ласка в обмен на послушание, иначе — упреки и наказание.

Вся система начального образования сводится к тому, что человек занимается ненужными ему вещами. Его заставляют поглощать массу информации и добиваться хороших оценок, вместо того чтобы помочь услышать, к чему влечет и куда зовет сокровенный голос интереса. На следование ему не остается времени, да и как может быть иначе, ведь учителя тоже когда-то были детьми и их интерес в свое время был затоптан и задушен.

Бесплатное образование существует вовсе не потому, что государство заботится о детях своих граждан. Школа — это прекрасная возможность для тотальной промывки мозгов. Армия выполняет такую же функцию.

В странах, где имеет место обязательная воинская повинность, армия служит в первую очередь для промывки мозгов и лишь во вторую — для обороны. Она позволяет вложить нужные идеи в сознание половины населения, притом самой сильной.

Повзрослев, человек ставит себе новые цели и задачи: зарабатывать деньги, сделать карьеру, вырастить и воспитать детей. Нужно спать, есть, убирать квартиру и чинить машину. На то, чтобы следовать голосу интереса, не остается времени. Общество и быт крадут у человека его жизнь, а он не замечает этого, не может схватить вора за руку и призвать к ответу.

Почти в каждом человеке скрыт нереализованный потенциал: стремление познавать, открывать новые пути, видеть имеющиеся возможности и воплощать их. Иногда эта скрытая энергия кипит, как котел, иногда слегка бродит, а иногда остывает и замерзает. Это сила, которая может изменить мир: для одного человека или для многих людей.

Она опасна и пугает тех, кто заинтересован во всеобщей покорности и отупении, послушании и застое. Эта скрытая энергия может взорвать построенный ими мир застоя и стабильности. Для того чтобы безопасным образом давать ей разряжаться, используются хобби, телевидение, пресса, индустрия развлечений. Они отнимают у человека время, внимание и силы, которые остались после выполнения обязанностей перед семьей и обществом. Для самого себя не остается ничего.

Общество устроено таким образом, что человеку очень часто приходится заниматься тем, что его не интересует. Чтобы быть профессионалом, нужно получить специальное образование, приобрести опыт работы. Это занимает несколько лет. Выбор профессии происходит после окончания школы, когда дети поступают в вуз. Часто они еще не успели сориентироваться и понять, чем хотят заниматься на самом деле. Но поступать надо, и они ориентируются на советы родителей, на выбор своих друзей, на самый низкий проходной балл, на престижность профессии. Их выбор почти всегда бывает необдуманным и поспешным. Наивно полагать, что в 18 лет можно безошибочно определить свое призвание.

Закончив учебу, человек становится заложником своего диплома. Возможно, еще во время обучения он почувствовал, что ошибся в выборе. Но он потратил несколько лет на получение образования и теперь должен отработать их, иначе получится, что он учился зря. И человек годами занимается нелюбимым делом, испытывая скуку и опустошение.

Опросы, проведенные американскими психологами, показали, что 95 % состоятельных, преуспевающих, компетентных профессионалов в разных областях деятельности не испытывают глубокого интереса к своей работе. В лучшем случае они пытаются внушить его себе, или он эпизодически пробуждается при появлении новых задач. Поэтому большинство людей работают ради денег, и работа не приносит им радости. Любая ра-

бота становится рутиной и надоедает, если заниматься ею слишком долго. Конечно, в этом редко признаются при личном общении.

А найти в себе силы для перемены профессии весьма непросто, и чем старше человек, тем труднее ему это сделать. Ведь нужно зарабатывать деньги, кормить семью и детей, а для этого надо работать, на учебу не остается ни времени, ни сил. Удерживает также осознание того, что на новом месте, в новом деле все нужно будет начинать сначала, прежние заслуги и достижения в счет не пойдут, а молодые и образованные конкуренты окажутся в более выгодном положении.

Другая причина в том, что многие люди до конца жизни так и не находят себя. Они так и не понимают, чем же им хочется заниматься. Вернее, им ничего не хочется, ничто их серьезно не интересует.

Вот и приходится нести крест принятого когда-то решения, занимаясь неинтересным делом и не находя в себе решимости что-либо изменить. Ведь общество заинтересовано лишь в том, чтобы как можно большее число профессионалов как можно качественнее выполняли свои функции. При этом совершенно безразлично, испытывает ли этот профессионал искренний и глубокий интерес к своему делу, счастлив ли он, занимаясь им. Важен результат, а не человек.

Творчество

Люди часто употребляют слово «творчество». Творческий человек, творческий работник, творческая профессия. Считается, что «творческий» означает «хороший, достойный». Это всегда комплимент. И именно поэтому слово «творчество» чаще всего употребляют не к месту. Очевидное преувеличение называть творчеством любую деятельность человека: уборку дома, работу в магазине, написание письма. Но люди не утруждают себя тем, чтобы мыслить и говорить ясно. Они не понимают различия между творчеством и не-творчеством. Творчеству противоположно манипулирование. Давайте рассмотрим эти две деятельности, а вместе с ними — творцов и манипуляторов.

Область творчества может быть разной: наука (биология, история), искусство (живопись, музыка), социальная жизнь. Об-

щее в том, что творец испытывает глубокий интерес к той области реальности, которой он занимается: события, элементарные частицы и живые организмы, пейзажи и лица, мир звуков и общество.

Творец воспринимает предмет своего творчества как целостность, являющуюся частью мира. Он реагирует на нее всем своим существом. Реальность порождает эмоциональный отклик. Творец ощущает безусловную ценность реальности, того кусочка мира, на который он смотрит.

Творец воспроизводит реальность теми средствами, которыми владеет: с помощью кисти, музыки, научного метода или социальной деятельности. Результат творчества — художественное произведение, научная теория или социальный проект. Творчество — это всегда создание нового. Не обязательно оригинального, еще никем до этого не созданного. Например, телефон был изобретен практически одновременно двумя независимыми инженерами. И все же они оба были творцами. Результат творчества нов в жизненном мире творца, его раньше не было, а теперь он есть.

Творчество — это выражение нашей глубинной сути, проявление внутренней активности во внешнем мире. Творец как бы пропускает поток внешнего мира через себя. В его душе рождается отношение к миру, которое находит выражение в результате творчества — книге, картине или каком-то предприятии. Поэтому творческое воспроизведение — это не фотография и не копия. Оно всегда включает отношение творца к тому, что он видит. Всегда — интерес, а дальше по-разному: восхищение или боль, негодование или желание помочь.

Творчество — это плодотворный процесс, при котором человек сам ставит перед собой цель, сам планирует, создает и видит результат своей работы. Творчество — это проявление всего богатства человеческих способностей и талантов.

Манипулирование возможно в разных областях. В науке оно проявляется в обилии диссертаций, статей и монографий, являющихся не более чем компиляцией чужих мыслей. В искусстве — в подражательстве и бессодержательном оригинальничанье. В социальной работе — в безрезультатных и никому не нужных помпезных мероприятиях. Общее в том, что все это неинтересно автору. Он делает это ради денег или карьеры. Ма-

манипулятору безразлична реальность сама по себе: электроны, звуки, краски и люди.

Манипулятор воспринимает реальность как набор деталей, ресурсов, инструментов, которые можно как угодно использовать. Он реагирует на реальность только интеллектом, эмоции — побоку. Сама по себе реальность для него не имеет ценности, она лишь средство. Ее можно ломать, резать, уничтожать. Таким средством оказываются люди и природа. Важны лишь цели, стоящие перед манипулятором.

Манипулятор имеет задачу, чаще всего — получение прибыли. Он решает ее, используя реальность. Он воздействует на реальность, переставляя детали. В результате получается то, чего он хотел. Манипулятор не выражает своего отношения к реальности. Дело в том, что он не реагирует эмоционально, а относится с безразличием. Безразличное отношение развязывает ему руки и позволяет эффективно решать задачи.

Задачу перед манипулятором всегда ставит кто-то другой. В самом общем смысле — необходимость выживать и зарабатывать для этого деньги. Более конкретно — интересы корпорации, конъюнктура рынка или директор. Манипулятор не видит результата своей работы: он задействован на узком участке производства. Да и вообще, сам результат ему безразличен, важны лишь деньги. Получив их, он забудет о работе и займется чем-то более приятным. В работе манипулятора важна узкая специализация — профессиональный навык, который он освоил. В этом смысле труд рабочих на конвейере и служащих в офисе чаще всего не является творческим. Они действуют по указанию сверху и заняты частью общей работы, а поэтому не видят результата.

	Творец	Манипулятор
отношение к области творчества	глубокий интерес	безразличие
реальность воспринимается как...	целостность прекрасная, обладающая безусловной ценностью	набор деталей средство, с которым можно делать что выгодно
мотив	самовыражение, внутренняя активность	деньги, карьера
характер процесса	воспроизводит, выражает свое отношение	переставляет детали
результат	нечто новое: художественное произведение, научная теория, социальный проект	прибыль
отношение к результату	важен сам по себе	имеет значение только прибыль, которую можно за него получить
цели, задачи	ставит сам	ставит кто-то другой

Творчество и манипулирование — это способы взаимодействия с реальностью. Но они разные. Творчество — это способ связи с миром и самовыражения. Манипулирование — метод решения задач и средство для выживания. Это метод ведения бизнеса, который позволяет добиться потрясающих результатов, успеха и богатства. Но в жизни есть кое-что помимо них, в том числе радость и удовлетворение от подлинного творчества.

Творчество доступно далеко не каждому. И это нужно понимать. То, что казалось вам замечательным результатом, вдруг с очевидностью обнаружит свое убожество и бессмысленность. Вы можете увидеть, что никогда не были творческой личностью. Это прозрение расстроит вас, но в нем — возможность вашего развития, которая позволит вам наконец раскрыть ваш творческий потенциал.

Приключение

Все люди, так или иначе, хотят приключений в своей жизни, поэтому они читают остросюжетные романы и смотрят по телевизору боевики, путешествуют и устраивают вечеринки, ходят на охоту и рыбалку. Современный потребитель приключений либо наблюдает за тем, как кто-то другой переживает приключение, либо пытается устроить приключение для себя. Путешествия, экзотические виды спорта... кажется, что возможностей много, были бы средства для того, чтобы ими воспользоваться.

Искатель приключений, что бы он ни делал для удовлетворения своей потребности, стремится к одному: он хочет на мгновение вырваться из пут обыденности, освободиться от повседневности, ощутить жизнь со всей ее непредсказуемостью, с головой окунуться в ее водоворот. Смена обстановки — панацея от многих проблем и болезней. Кажется, мы можем, если захотим, создать приключение для себя и насладиться им. Но почему-то, окунаясь в новые впечатления, созданные для нас устроителями досуга, мы почти всегда обнаруживаем, что по-прежнему остаемся в болоте повседневности. Происходящее теряет для нас всякий интерес, мы испытываем разочарование и уже не думаем о происходящем как о приключении.

Вообще говоря, образ жизни подавляющего большинства людей полностью исключает возможность встретиться с приключением и пережить его. Прежде всего нужно разобраться в том, что такое приключение. Приключение подразумевает четыре важных момента: новизну, непредсказуемость, вовлеченность и неожиданность.

Под **новизной** подразумевается встреча с новым, неизвестным. Новые люди и ситуации, события и места — непременный атрибут любого приключения. Именно новизной торгуют службы знакомств и турфирмы, режиссеры и писатели. Новизна сама по себе возбуждает, щекочет нервы. Мы с детства стремимся к новизне, это стремление проявляется по-разному: как любопытство, слушание новостей по телевизору, общительность.

Чтобы стать приключением, новизна должна включать аспект **непредсказуемости**. Это значит, что существует несколько

вариантов исхода и возникает необходимость действовать самому, чтобы ситуация развивалась в нужном направлении. Непредсказуемость, так или иначе, всегда присутствует в нашей жизни. Мы можем в любой момент умереть, нас может перемахнуть машина или убить маньяк.

Разумеется, такие приключения нам не нужны. Вместо них мы создаем искусственные ситуации с непредсказуемым исходом, который зависит от нас и в то же время является безопасным. Пример — игры: настольные, спортивные, компьютерные. Компьютер позволяет моделировать различные ситуации, и кажется, что теперь любое приключение нам доступно. Космос и далекое прошлое, война и управление государством, гонки и самолеты — все можно пережить с помощью компьютера. Но это чересчур грубый суррогат, совсем не то, к чему стремится искатель приключений.

Играм не хватает третьего свойства приключения — **вовлеченности**. Если посмотреть любой боевик и представить себя на месте героя, с которым мы себя отождествляем, то окажется, что этот герой подвергается опасности и неизвестно, выживет он или нет. Если вспомнить моменты из прожитой жизни, когда наша жизнь или что-то очень важное для нас было под вопросом и все зависело от везения, нашей ловкости и сообразительности, то, пожалуй, только эти мгновения мы можем с полным правом назвать приключением. Вовлеченность — это отсутствие безопасности и каких-либо гарантий для того, кто попал в ситуацию приключения.

Мы стремимся сделать свою жизнь как можно более безопасной и предсказуемой. Это вытекает из инстинкта самосохранения. И это напрочь лишает нас возможности встретиться с приключением и пережить его. Ошибочно и наивно полагать, что приключением можно полакомиться, что его можно преподнести на блюдечке, пережить, а когда надоест или станет слишком жарко — выйти из него, как будто выключить телевизор.

Приключение прежде всего опасная штука. Чтобы пройти через него, необходимы мужество и решимость, а чтобы уцелеть — сила и мастерство. Ни того ни другого, как правило, нет в достаточном количестве. Мы воспитаны так, что стараемся избегать пугающих ситуаций, поэтому при первом проблеске при-

ключения убегаем в кусты. Кроме того, мы привыкли к комфорту, создаваемому цивилизацией, и просто не сможем выжить, лишившись его или столкнувшись с опасностью.

Мало кто, не пройдя специальной подготовки, сможет защититься от вооруженных преступников, выжить среди арктических льдов, посадить самолет, у которого кончается горючее. Привычка к комфорту делает нас слабыми и уязвимыми, но эта слабость тщательно скрывается от нас. Ведь это уродство, на которое нас обрекла жизнь в обществе. Поэтому мы либо безапелляционно заявляем, что наша жизнь интересна и полна приключений, либо вообще отказываемся от приключений и делаем все для того, чтобы жить спокойно, без волнений и проблем.

Наконец, приключение обязательно содержит элемент **неожиданности**. Это значит, что любые попытки искусственного создания приключения заранее обречены на неудачу. Приключение несовместимо с запрограммированностью. Оно подобно дару, который мы вдруг получаем, радуясь и пугаясь этой неожиданности.

А зачем вообще нужны какие-то приключения? Дело в том, что приключение преподносит нам драгоценные дары, наполняющие нашу жизнь богатством красок и содержания. Оно позволяет нам встретиться с самими собой. Переживая приключение, мы вдруг обнаруживаем себя чрезвычайно сильным человеком или, наоборот, трусом. Мы открываем в себе неведомую доселе силу или слабость, нежность или ненависть. Приключение обнажает нашу подлинную суть, ставит нас лицом к лицу с нею, и нужно мужество для того, чтобы пережить это.

Приключение дарит нам ощущение силы и могущества. Чтобы выжить в экстремальной для нас ситуации, мы мобилизуем все силы нашего существа, часто даже не подозревая, что они у нас есть. Мы можем всю жизнь ощущать себя слабыми, и только приключение пробудит к жизни дремлющие в нас способности.

Приключение позволяет нам почувствовать себя хозяевами своей жизни. Дело в том, что почти все время мы ведем себя привычным для нас образом, движемся по наезженной колее и не можем, просто не видим возможности свернуть в сторону. Приключение поднимает нас над однообразием повседневности и заставляет действовать, выбирая свой путь.

Приключение дает нам возможность роста и развития. Многие из тех, кто пережил экстремальную ситуацию, выходят из нее перерожденными. Это перерождение может полностью изменить жизнь. Встретившись с приключением, мы можем обнаружить незначительность того, что перед этим занимало наши мысли, надуманность страхов и опасений. Мы можем принять новые, революционные решения в своей жизни: поменять работу или семью, уехать в другой город или страну.

Наконец, приключение позволяет нам встретиться один на один с миром. Обычно мы разными способами отгораживаемся от мира. Мы избегаем голода, жажды и смертельной опасности и начинаем думать, что их вообще не существует. Мы обустроиваем для себя более или менее уютный мирок, включающий нашу квартиру и работу, семью и близких друзей. Мы чувствуем себя в безопасности, находясь в этом искусственном мирке, изолируем и всячески защищаем его от любых посягательств извне.

В конце концов он становится скорлупой, стеной, броней, отделяющей нас от мира со всей его красотой, силой и величием. Мы начинаем задыхаться внутри этой скорлупы, нам как воздух необходим живой контакт с миром. Но мы не решаемся, не осознаем того, что только отказ от безопасности и защищенности позволит нам вновь соприкоснуться с миром. Приключение лишает нас этой безопасности, оно пинком выбрасывает нас из насиженного гнезда, заставляет расправить крылья и лететь.

Миссия

Ощущение человеком своего призвания, предназначения, миссии придает жизни смысл и устремление. Человек видит перед собой цель, которую он должен достичь, задачу, требующую решения. Он отдает всего себя этой цели, а взамен получает неиссякаемую силу, которой он увлекает за собой людей, совершает подчас невозможное, опережая время и творя судьбу мира. Завоеватели и революционеры, общественные реформаторы и ученые воспринимают свою жизнь как миссию.

Мы всегда ставим перед собой цели, решаем встающие перед нами задачи, и все же наша жизнь от этого не становится миссией. Дело в том, что миссия — это всегда путь по целине, там,

где еще никто не ходил. Возможность нового пути надо разглядеть. В этом никто не поможет, в школах и институтах этому не учат, а скорее мешают.

Редко кому удастся увидеть такую возможность. Для этого нужно отказаться от дорог, по которым идут все, и проложить свою собственную, сквозь преграды и тернии, без всякой гарантии, что в конце пути окажется то, что надеешься обрести. Но если это все же происходит, если рождается новый путь, по нему вслед за первопроходцем идут многие. Меняются политическая карта, общественный строй и научная картина мира. Результат выполненной миссии всегда выходит за пределы одной личности, он значим для многих людей.

Миссия — это часто результат благословения. Кто-то посылает героя навстречу неведомому, чтобы встретиться с ним и преобразовать его. Этот кто-то — Бог, ангел или мудрец — указывает цель и обещает помощь в пути. Совсем не обязательно ждать явления ангела или мудреца. Благословение вовсе не обязательно. Оно выполняет три функции: указывает путь, освящает намерение и дает силу. Нехоженные тропы открываются перед каждым, кто старается их увидеть, без разрешения вполне можно обойтись, а силу в конечном счете человек находит в самом себе.

Причастность к великому и значительному часто используется для того, чтобы заставить человека служить чужим интересам. Религиозные секты и тоталитарные режимы, армия и корпорации внушают человеку, что, выполняя приказы своих вождей и руководителей, он служит высшей цели — спасению мира, процветанию государства или фирмы. Человеку указывают путь, по которому он должен идти, предлагаемые ему цели освящаются, пышные церемонии и награды вызывают эмоциональный подъем, дающий ощущение силы, необходимой для достижения цели. Общество или организации навязывают человеку те цели, которые выгодны им самим.

И все же это не миссия, ведь человека заставляют идти по накатанной дорожке, по которой многие уже прошли и многие пройдут вслед за ним. Происходит спекуляция на стремлении быть причастным к высшему, превосходящему отдельную личность, творить жизнь, оставить в мире свой след, плоды своих трудов.

А потом, когда все закончилось, когда отгремели сражения и розданы почести, человек остается один на один со своей жизнью. Он вдруг понимает, что его использовали, что он был пешкой в игре титанов, шестеркой, пушечным мясом, а все, что он делал, не имеет смысла для него самого. Он никогда не хотел этого, и если бы можно было, то по-другому прожил бы свою жизнь. Но время не обращается вспять, и ничего изменить уже нельзя.

Реформаторские настроения опасны и разрушительны. Чаще всего они касаются социальных и мировоззренческих преобразований. Осуществляясь, они изменяют общественный порядок и господствующие взгляды. Возможность таких перемен всегда вызывает беспокойство и страх. Существующая действительность предпочтительнее неведомого будущего, пусть даже богатого новыми возможностями. Поэтому человека воспитывают таким образом, чтобы он не пытался менять то, что есть.

Прежде всего, блокируется способность представлять иной, нежели существующий, порядок вещей. Обычно человеку трудно вообразить более ласковые и близкие отношения с родными, более справедливое и благополучное общество, более радостную и полноценную жизнь. Мы живем в наилучшем из возможных миров, наша страна самая лучшая, все, что происходит,— по воле Бога — вот лейтмотив этого воспитания.

Далее, человеку внушается, что все равно ничего нельзя изменить. Ребенок вынужден подчиняться требованиям родителей и учителей. Они почти всегда целиком и полностью формируют его привычки, жизненные цели и интересы, сценарий жизни и всю судьбу. Невозможно противостоять этому влиянию, и ребенок оказывается совершенно беззащитным перед тем, что окружение делает с ним.

Почитай отца и мать — эта заповедь определяет, что происходит с человеком в первые и самые важные годы жизни. Именно она дает родителям неограниченную власть над ребенком, лежит в основе искаленных характеров и судеб, насилия над детьми и сексуальных преступлений. Ребенку не позволяют выбирать семью и город, где он живет, и часто — дела, которыми он занимается, и школу, в которой учится. Когда же приходит время и нужно самому совершать выбор, оказывается, что ребенок разучился делать это.

Убеждение в невозможности изменить что-либо поддерживается средствами массовой информации и социальными структурами. Бюрократия, с ее безразличием к нуждам отдельного человека, бесконечными формальностями и процедурами, способна подавить в зародыше любую инициативу. Политики, занятые бесконечным решением проблем общества, прекращением войн, защитой окружающей среды и борьбой с коррупцией, так ничего и не решают. Рядовой обыватель, видя это, думает: «Если у них не получается, что же говорить обо мне. Я тем более ничего не смогу сделать». Марширующие армии и вездесущая полиция на экранах телевизоров, роскошные кабинеты и церемонии, недоступные чиновники и политики в окружении охраны и репортеров, толпы поклонников и болельщиков на трибунах — все эти зрелища внушают человеку, что мир полон сил, по сравнению с которыми он ничтожная песчинка.

И если он, юный Давид², посмеет выйти и сразиться с великаном Голиафом, случится что-то ужасное, катастрофа. Он будет безжалостно смят, раздавлен, уничтожен. Но Давид победил Голиафа, и все новое, что когда-либо происходило, было плодом усилий немногих людей, отважившихся увидеть новые возможности и встать на дорогу, ведущую к ним.

Удача

Удача, если быть кратким, — это использование шансов или возможностей, которые содержатся в ситуации. Мы живем в мире, подчиняющемся закону случая, и случайность играет значительную роль в нашей жизни. Потерянный кошелек, происшествие на дороге, болезнь — примеры неприятных случайностей. Они могут испортить настроение, осложнить жизнь и даже оборвать ее. Благоприятный случай может изменить судьбу, моментально вознести везунчика на вершину успеха.

Если, например, государство обладает богатыми запасами природных ресурсов — это прекрасная возможность для процветания и развития. Использование открывающихся возмож-

² Давид — царь Израильско-Иудейского государства (X в. до н. э.). Согласно ветхозаветному повествованию, он победил в поединке Голиафа, гораздо более сильного, опытного и закаленного в боях.

ностей приведет к процветанию любого дела, тому есть масса примеров в бизнесе и просто в жизни. Удача помогает нам найти хорошую работу, спутника жизни и все, чего мы хотим, затрачивая при этом минимум сил. Предмет наших желаний как будто сам находит нас, счастье падает нам в руки, надо лишь успеть подхватить его.

В нашей культуре имеет место противоречивое отношение к удаче. С одной стороны, мы завидуем тому, на чью долю выпал счастливый случай. Мы все, в той или иной мере, надеемся на то, что когда-нибудь фортуна улыбнется нам и трудности, с которыми мы не можем справиться сами, разрешатся волшебным образом.

С другой стороны, мы рассматриваем удачу как нечто эфемерное. Фортуна может улыбнуться нам, а может и не улыбнуться или же сделать это в тот самый момент, когда мы смотрим в другую сторону. На удачу нельзя надеяться, ибо она непредсказуема — так мы обычно думаем и снисходительно относимся к тем, кто надеется на счастливый случай. Мы называем таких людей мечтателями, ждущими у моря погоды, в то время как нужно действовать.

Наконец, часто мы боимся удачи. Вы наверняка слышали о людях, которые долгое время ждали чего-то, вынашивали планы, лелеяли надежду на исполнение желаний. А когда представилась возможность осуществить то, о чем они мечтали, упускали свой шанс, копались и медлили или просто не замечали его. Такое непоследовательное отношение сводит на нет возможность осознанно использовать удачу для осуществления наших планов. В чем причины столь странного отношения?

Прежде всего в том, что мы неверно представляем себе, что такое удача. Все мы, так или иначе, верим в судьбу — в то, что некоторые события нашей жизни предопределены и их нельзя изменить никакими усилиями. Так вот, удачу ни в коем случае не следует путать с судьбой или роком.

От судьбы, как говорится, не убежишь — она все равно достигнет тебя, а шанс можно упустить. Судьбу можно лишь принимать, смиряясь с нею, или роптать, протестуя, — изменить ее нельзя. Шанс, если он выпадает нам, требует активных действий для того, чтобы не быть упущенным. Случаем можно воспользоваться или упустить его, здесь, в отличие от судьбы, все

зависит от нас. Шанс путают с судьбой те, кто патологически надеется на удачу — люди, всю жизнь бездействующие и ждущие, что на их долю выпадет счастливый случай, который разрешит все неразрешимые проблемы и исполнит самые неисполнимые желания.

Проблемы и желания могут быть самыми разными — от поиска супруга до материального благополучия. Одни ждут, что в их жизни появится благородный принц или прекрасная принцесса и сделают их счастливыми. Другие надеются найти клад и в мгновение ока разбогатеть, третьи — выиграть в лотерею. Общий момент всех подобных случаев состоит в том, что мечтатель ничего не делает для исполнения своих желаний. Он надеется на случай, который, как добрый волшебник, решит все его проблемы, причем сделает это автоматически, без малейшего участия мечтателя.

В этом случае надежда на удачу служит оправданием лени и бездеятельности. Лентяй обманывает прежде всего самого себя, ведь все, что есть в нашей жизни, создается нами самими, а не волшебниками. Мечтая о прекрасном будущем и все глубже погружаясь в лень и пассивность, он, в конце концов, остается у разбитого корыта.

Когда мы были детьми, родители кормили и одевали нас, решали наши проблемы. Они делали это даром и были для нас добрыми волшебниками. Нам не надо было заботиться ни о чем, мы могли полностью положиться на родителей и пользоваться их заботой как чудесным даром. Слушая сказки о магах и чародеях, мы уверовали в возможность волшебного решения проблем и, повзрослев, по-прежнему ждем от жизни даров, неожиданной улыбки судьбы. Принимать дар приятно, он говорит нам о том, что кто-то любит и заботится о нас, будь то человек или Бог, жизнь, Вселенная. Взрослея, мы учимся сами заботиться о себе, достигать целей, преодолевать трудности. Это обычный путь, который нужно пройти, чтобы стать зрелой и независимой личностью.

Если же остановиться на этом пути, получится инфантильный неудачник, мечтающий о готовом счастье на блюдечке. Он строит планы, в деталях представляет желаемое будущее, буквально живет в мире своих фантазий, будучи между тем пассивным и нередко влача жалкое существование.

Тот, кто страдает подобным недугом, так и не научился исполнять свои желания и решать стоящие перед ним задачи. Он не верит в собственные силы, в возможность своими действиями изменить жизнь к лучшему. Он очень низко оценивает себя, свои способности и черты характера, ненавидит свою жизнь и окружающий мир и прячется от него в свои фантазии и мечты.

Когда мы встречаем такого человека, то обычно осуждаем его, хотя почти всегда страдаем от похожих трудностей. У каждого из нас есть самое заветное желание, которое бережно хранится в самом потаенном уголке души. Мы все мечтаем о чем-нибудь: о любви, богатстве, приключениях и интересной жизни — и очень редко осуществляем свои мечты. Просто потому, что не действуем. Став взрослыми, мы так и не выросли полностью из наивной веры в доброго волшебника и по-прежнему надеемся на чудо тогда, когда нужно осознанно и целенаправленно осуществлять наши самые прекрасные мечты.

Бывает и так, что мы боимся перемен. Предаваясь мечтам и надеясь на удачу, мы нередко испытываем легкое опасение. Дело в том, что шанс, если его использовать, изменяет нашу жизнь и нас самих. Он привносит в жизнь то, чего еще нет, с чем мы еще не имели возможности свыкнуться. И если мы боимся перемен или в глубине души считаем себя недостойными того дара, о котором мечтаем, мы станем, сами того не замечая, мешать исполнению наших желаний. Страх ослепит нас, и мы не увидим возможностей, которые откроются перед нами, он скует наши руки, и мы не сможем использовать эти возможности.

Судьба дарит каждому множество шансов. Некоторые из них используются, большинство — нет. Дело в том, что люди чаще всего не умеют обращаться с шансом. Они считают удачу чем-то непредсказуемым, чудом, над которым они не властны. Мы же стремимся сделать свою жизнь как можно более предсказуемой, ведь предсказуемость и стабильность — основа выживания и налаженного быта. Непредсказуемость в жизненно важных вещах почти всегда пугает нас по двум причинам. Во-первых, мы боимся нового. Незнакомец или неосвоенное дело пугают своей неизвестностью. Во-вторых, мы боимся упустить шанс, не справиться с ситуацией и возможностями, которые откроются перед нами. Мы можем не заметить вовремя своего счастья, растеряться, наделать глупостей. И тогда мы совсем

отказываемся от удачи, чтобы не ругать себя впоследствии за упущенные возможности.

Представьте себе человека, всю жизнь смотрящего на мир сквозь трубу. В мире происходит множество событий, но смотрящий увидит лишь то, что попадет в поле его зрения, ограниченное стенками трубы. Если мимо пролетит птица или проедет машина, для смотрящего их появление будет неожиданностью. Внезапно возникнув, они моментально исчезнут, не оставляя времени для реакции. Смотрящий не успеет поймать птицу или увернуться от машины, так как не сможет заранее предвидеть их появление.

Но если он выбросит трубу и станет смотреть на мир открытыми глазами, то заранее увидит подлетающую птицу, подъезжающую машину и огромное множество того, о чем он раньше не подозревал. Когда глаза освободятся от шор, исчезнет непредсказуемость происходящего и страх, мешающий использовать появляющиеся шансы.

Почти все люди, так или иначе, подобны смотрящему на мир сквозь трубу. Мы создаем вокруг себя область предсказуемого. Семья, работа, друзья, увлечения — это наш собственный маленький мирок. Он необходим для выживания, в нем мы чувствуем себя в безопасности. Мечты и желания побуждают нас расширять границы этого мирка, страх и неуверенность препятствуют этому.

Если мы следуем голосу мечты, используем свою силу и расширяем наш мир, это сопровождается восторгом, радостью, ощущением собственной силы и обновлением. Если мы идем на поводу у страха, появляются неудовлетворенность, чувство пустоты и бессмысленности жизни. Это сигнал, знак того, что мы нарушили основной закон жизни, согласно которому все живое растет и развивается. Прекращение роста ведет к увяданию и смерти.

Обычно человек всю жизнь проводит в ограниченном мирке, иногда слегка расширяя его, когда жизнь заставляет. Ему кажется, что он полностью, в мелочах изучил свой мир и знает о нем все. Это заблуждение. Даже внутри той узенькой области, которую мы выбрали своим домом, есть белые пятна — то, чего мы еще не знаем о своем мире. Эти белые пятна — неизвестные нам возможности, которые мы можем использовать в своих ин-

тересах, в частности для расширения границ нашего мира. Когда мы чувствуем свое бессилие, невозможность изменить ситуацию или достичь желаемого, мы не видим возможностей, которые дарит нам жизнь. Эти возможности есть всегда, иначе рост — основное свойство жизни — был бы невозможен.

Как наилучшим образом использовать шанс или возможности, содержащиеся в ситуации? Во-первых, нужно ясно осознать свое намерение, желание, цель. Шанс подобен ветру, который гонит корабль в нужном направлении. Если корабль не имеет цели, никакой ветер не будет попутным. Если человек не осознает своего намерения, если у него нет цели, то любые, даже самые чудесные, возможности будут для него бесполезны. Он просто не увидит их, а если и увидит, то не воспримет их как шанс лично для себя и, следовательно, не использует.

Во-вторых, надо определить ожидаемую ситуацию. Если охотник хочет добыть дичь, это его цель. Он может, например, ждать в засаде, когда добыча появится перед ним в пределах досягаемости. Появление добычи и есть ожидаемая ситуация. Она позволяет перейти от цели к действию. Если охотник не осознает, какая ситуация нужна ему для достижения цели, он может умереть с голоду, ведь именно ситуация открывает возможности, а цель лишь указывает, куда смотреть.

В-третьих, необходимо подготовиться к ситуации. Для охотника это означает зарядить ружье. Если он не сделает этого, то упустит добычу. Не будучи подготовленным, невозможно использовать шанс, каким бы благоприятным он ни был. В жизни подготовленность может включать массу разных вещей: компетентность или диплом, умение общаться или наличие денег в кошельке. И конечно, необходим план, ясное представление своих действий в тот момент, когда долгожданная ситуация наконец наступит.

В-четвертых, нужно уметь ждать. Это простое на первый взгляд условие, на деле весьма трудно исполнимо. Оно подразумевает непоколебимое терпение при полной неизвестности срока, спокойствие и невозмутимость, бдительность и зоркость, а также постоянную готовность к действию в любой момент. Так ждать мы не умеем. Мы либо бесимся от злости, если ожидаемая ситуация долго не наступает, либо отвлекаемся на посторонние вещи и в итоге пропускаем то, чего долго ждали, либо,

не дождавшись, бросаем все и переключаемся на другие дела. Умение ждать тренируемо, в любой серьезной духовной традиции новичка прежде всего учат терпению, без которого он не выдержит дальнейшего обучения.

Наконец, когда ситуация наступит, необходимо действовать, реализуя открывшиеся возможности. Действовать без отлагательства, промедления и ошибок, не поддаваясь страху и сомнениям. Этот этап решающий, все остальные — лишь подготовка к нему. В конечном счете лишь правильное действие позволяет нам использовать шанс. Жизнь дарит нам множество шансов. Бездействуя или ошибаясь, мы выбрасываем эти сокровища на свалку.

Мы можем пригласить удачу в нашу жизнь, сделать ее частью нашего мира. Для этого нужно выработать продуктивное отношение к шансу. Тогда шанс станет для нас ветром, который дует то в одну, то в другую сторону. Но как ни непредсказуемы его порывы, если вовремя поднимать и убирать парус, можно приплыть куда захочешь.

Иллюзия

Мы используем иллюзии, когда заставляем людей поверить в выгодные для нас идеи. Бытовой обман и крупная афера, рекламные и предвыборные кампании, воспитание детей и религиозная пропаганда — все это в конечном счете распространение и внушение идей, позволяющих управлять тем, кто в них поверил. Родители и учителя, книги и телевидение нашпиговывают наш ум множеством идей, составляющих наше мировоззрение. Мы проводим жизнь, воспринимая мир сквозь призму из внушенных представлений, чаще всего так и не находя в себе мужества встретиться с реальностью лицом к лицу.

Жизнь каждого человека и человечества в целом основывается на вере в разные вещи. Одни верят в рай и ад, другие — в перевоплощение, третьи — в монархию, четвертые — в анархию. Мы верим в честность наших друзей, в верность супруга, в то, что, состарившись, будем получать пенсию. На вере основываются религии, политические режимы и экономические системы. Так, в основе денежного обращения лежит вера населения в ценность национальной валюты, основой собственности

является вера в гарантии со стороны государства. Эти идеи работают, ибо разделяются всеми, но они могут рухнуть, обнажив свою иллюзорную природу. Экономический кризис или революция могут в одночасье превратить богача в нищего.

Идея — мощный инструмент, позволяющий влиять на людей. Родители внушают, что нужно слушаться, государство — подчиняться законам, религии призывают следовать заповедям. Мы усваиваем массу идеалов, требований и моральных норм, и они управляют нашим поведением. Не кнут и не пряник, а вера — самый эффективный способ влияния и управления. В современном обществе мастерами внушения идей являются политики, производители рекламы, имиджмейкеры и мошенники. Они все заставляют нас поверить во что-то — например, в качество продукции, репутацию фирмы, честность и надежность какого-либо человека.

Почему же идеи так эффективно управляют нами? Причина в том, как мы относимся к идеям и используем их. Мы все считаем, что существует правда и неправда. Это само собой разумеющийся факт, который мы не подвергаем сомнению. Наше мышление работает в рамках аристотелевой логики, где любое утверждение может быть либо истинным, либо ложным. С детства мы привыкаем думать именно так и не представляем себе, что можно мыслить иначе. Между тем есть другие логические системы и способы мышления. Так, в парадоксальной логике одно и то же утверждение может быть истинным и ложным либо не истинным и не ложным одновременно.

Мы придаем истине и лжи этическую окраску. Мы считаем, что истина хороша и полезна, а ложь дурна и вредна. С детства нам внушают, что говорить неправду плохо. Мы усваиваем это и, даже если лжем, делаем это с оглядкой, скрываем ложь как нечто постыдное. Между тем ложь вредна только для того, кто обманывается. Прибегающему к ней она может значительно облегчить жизнь и даже сохранить ее в минуту опасности. В то же время требование быть правдивым иногда оборачивается принуждением доносить на своего друга или выворачивать наизнанку душу, когда этого не хочется.

Для того чтобы ориентироваться в мире, нам необходимо мировоззрение. Это описание или карта, которой мы руководствуемся, принимая решения. Мировоззрение присутствует в

нашем сознании в виде совокупности идей, в которые мы верим. В нее входят все наши представления о мире, самом себе, людях, хорошем и плохом. Прежде чем сделать что-то, мы обращаемся к мировоззрению за советом и разрешением и делаем лишь то, что согласуется с ним.

Мировоззрение состоит из идей. Мы сами создаем его: принимаем некоторые идеи и делаем их своими убеждениями, а от других идей, которые кажутся нам ложными и неправильными, отказываемся. И здесь мы сталкиваемся с необходимостью отличать истину от лжи. Для этого с некоторыми источниками идей мы связываем представление об авторитете. Это представление делает в наших глазах истинными все идеи, исходящие из источника. Мы верим всему, что говорит авторитет, это избавляет нас от необходимости проверять истинность множества идей на практике. Вместе с тем использование авторитета как критерия истины приводит к неприятным последствиям.

Во-первых, мы развиваем в себе склонность некритично верить всему, что говорится авторитетно. Эта склонность выгодна авторитету и всячески поддерживается им, а для нас она может быть причиной бед и несчастий. Проповедники, политики и мошенники обманывают своих жертв, калеча их жизни и прибирая к рукам собственность. Реклама авторитетно заставляет нас покупать то, без чего мы вполне можем обойтись. Мы считаемся с родителями и родственниками — нашими ранними авторитетами, строим жизнь по их указке и нередко страдаем от этого.

Во-вторых, нам запрещается создавать иллюзии по своей воле, без разрешения авторитета. Попробуйте представить себя Иисусом Христом или Лениным. Могли бы вы проповедовать, указывать, что нужно делать, а чего делать нельзя? Вряд ли. Дело в том, что мы не ощущаем себя благословенными на то, чтобы выступать от своего имени, без ссылок на авторитеты, относясь к своим словам как к истине в последней инстанции. Запрет на творение иллюзий пропитывает наше сознание. Нам трудно представить себя заставляющими людей поверить в наши идеи, мы говорим, что нам это не нужно, даже к мысли об этом мы чаще всего относимся как к чудовищной глупости.

Конечно, иногда мы с пеной у рта спорим, доказывая свою правоту. Фанатик может убить того, кто не разделяет его убеж-

дений. И нами и фанатиком при этом движет тревога, возникающая, когда приросшие к нам убеждения ставятся под сомнение. Спорщик и фанатик всегда служат авторитету, хотя могут и не осознавать этого. Реклама и торговые агенты тоже заставляют нас верить, но ведь их благословляет фирма и заказчик рекламы. Ими движет алчность, а не ощущение присущей всем способности и права творить иллюзии по своему усмотрению.

Мы все, хотя бы иногда, используем ложь. Но запрет на нее может быть настолько сильным, что заставит нас выставлять напоказ и преувеличивать наши недостатки, реальные или мнимые, о которых лучше помолчать. Этот запрет не позволит нам похвалить себя, показать в выгодном свете, когда нам нужно найти работу. В конце концов человек, зацикленный на необходимости говорить правду, станет жертвой того, кто более свободен в своих высказываниях. Правдолюбец — идеальный объект для обмана, ведь он настолько не принимает ложь, что часто не замечает ее и не может воспользоваться ею как оружием.

Иллюзия — это не ложь. Ложь имеет прежде всего этическую окраску. Нам говорят, что лгать нехорошо, и мы допускаем, что можно прожить, не прибегая ко лжи и не сталкиваясь с нею. Иллюзия, в отличие ото лжи, — неременная составляющая жизни. Иллюзия — это представление, мнение о чем бы то ни было. Оно в той или иной степени сходно со своим предметом, но никогда не передает его во всей полноте. Как и любое мнение, иллюзия не полностью соответствует реальности, а искажает ее. Если мы некритично принимаем иллюзию за реальность, то обманываем самих себя.

Вдумайтесь в то, какие возможности открываются сознательным использованием иллюзий. Военные, прибегая к дезинформации, заставляют врага сбросить бомбы в болото, а не на мирных жителей. Продуманная реклама привлекает для фирмы массу клиентов, предвыборная кампания помогает политику стать президентом. Если вы научитесь творить иллюзии, то получите перспективную работу, симпатию понравившегося вам человека, избавитесь от тягостных моментов вашей жизни, вызванных привычкой всегда говорить правду. Вы наверняка уже используете иллюзии, но можете научиться делать это вир-

туозно и оригинально. Для этого надо выработать продуктивное отношение к иллюзиям.

Прежде всего выбросьте из головы мысль, что иллюзия — это ложь и очень плохо. Жизнь и без вашего вмешательства полна иллюзий, она основана на них. Так что вы не породите своими действиями нового океана лжи, зла и порока и не нанесете никому вреда. Подумайте о том, что картины, книги и фильмы — это тоже иллюзии, что кто-то когда-то создал их, что люди платят деньги за то, чтобы посмотреть фильм, прочесть книгу, приобрести картину великого мастера. Ваши иллюзии — это тоже картины, только вместо кисти и холста вы будете использовать идеи и человеческие умы.

Откажитесь от представления о собственной слабости и беспомощности. Научитесь думать о себе как о творческом, мудром, гениальном человеке. Совсем ни к чему проводить жизнь, довольствуясь ролью обывателя, пользующегося исключительно чужими идеями и периодически становящегося жертвой своих иллюзий. Вы действительно способны создавать идеи и заставлять людей поверить в них. Может быть, вы забыли об этом или никогда не знали, может быть, вас сковывают страх и нерешительность. Отпустите эти чувства. Разрешите самому себе творить и стать тем, кем вы можете быть.

Познание

Способность к познанию мира — важное свойство человеческой природы. Начиная с младенческого возраста человек соприкасается с миром. Сначала мир совершенно нов и незнаком. И человек учится, узнавая и осваивая мир, расширяя горизонт своего познания. Сначала он пользуется только своим опытом, потом опытом своих близких, затем опытом других людей, описанным в книгах.

Познание для ребенка — источник удовлетворения и радости. Оно раздвигает границы мира, который он знает, открывает перед ним его простор, величие и целесообразность. Ребенок познает мир спонтанно, его не надо подгонять и заставлять.

Но однажды это прекращается. Окружающие начинают обесценивать ребенка. В него вливаются масса знаний в соот-

ветствии с программами детских садов и школ, а затем институтов. Его принуждают запоминать массу информации, неинтересной и ненужной ему.

Сначала ребенка буквально тошнит и он сопротивляется, но потом смиряется и проглатывает все, что ему дают. В конце концов человек теряет способность живо интересоваться чем-либо. Он усваивает объем знаний, необходимых в профессиональной деятельности, и благополучно забывает многое из того, что в него впихивалось, а после этого приобретает отвращение к познанию. Оно может выражаться в трудностях с концентрацией внимания или в циничном отрицании ценности познания как такового.

Убеждение, что человек в определенный момент заканчивает учиться и что так должно быть, глубоко ошибочно. Многие люди заканчивают учиться, покидая школу. Другие — получив высшее образование. Некоторые периодически повышают свою квалификацию: участвуют в тренингах, программах специализации. Другие много читают и очень эрудированны.

Но очень часто люди, постоянно обучаясь, плохо справляются или вообще не справляются с жизненными проблемами: личностными, семейными и социальными. Все, на что они оказываются способны, — это разговор и воспроизведение того, о чем они читали или слышали. Видно, что им скучно, неинтересно и вообще непонятно, зачем они этим занимаются.

Формы обучения, которыми довольствуются люди, не предполагают многих важных моментов. Прежде всего подлинного интереса, вместо него — карьерная необходимость или мимолетное любопытство. Далее — контакта с предметом познания, его заменяют книги и лекции. А главное — творчества, вместо него — решение задач из учебников с ответами в конце. Люди рассматривают образование почти исключительно как инструмент для заработка и карьеры.

Между тем полноценная учеба подразумевает:

- ♦ **Искренний интерес к тому, что изучается.** На деле же большинство людей повышают квалификацию потому, что это необходимо для карьеры, хотя сама профессия им давно надоела.

- ♦ **Контакт с предметом познания.** Для археолога это раскопки, для биолога — работа с тканями и препаратами. А чтение книг — это не контакт, а запоминание чужих мнений и фактов.
- ♦ **Высвечивание творческих задач.** Во время систематического, всестороннего изучения предмета появляются вопросы, видятся проблемы, которые еще не решены. В конце концов человек осознает задачу, которая может быть решена именно им и которую он хочет решить. И он делает открытие, изобретает, создает новое.

Нас очень многое занимает, вызывает любопытство, желание научиться и узнать. Если заглянуть в себя, то можно насчитать не один десяток способностей и дисциплин, которыми мы хотели бы овладеть. Именно овладеть, поместив их на полочки своего ума, чтобы чувствовать себя умными и значительными. Человек, познающий по такому принципу, становится похожим на ходячую энциклопедию, набитый книгами шкаф. Его знание мертво, оно не нужно никому, и самому эрудиту в первую очередь. Оно вводит в заблуждение, говоря, что все уже достигнуто, познано и ясно и что он сам поэтому лучше всех.

Но это не так. Знание может дать гораздо больше: изменить нас, нашу душу, характер и мировосприятие. Оно станет еще одним фактором, способствующим нашему духовному росту и самореализации. А для этого наше знание должно обязательно реализовываться в практической деятельности. Поэтому не стоит забивать свой ум массой фактов только для того, чтобы казаться самому себе привлекательным.

Выберите то, что вы действительно хотите узнать. Таких предметов будет несколько. Вы давно думаете о них, но все никак не решаетесь начать. Они по-настоящему важны и интересны вам, просто до сих пор вас отвлекали. Отдайтесь познанию с головой. Следуйте голосу интереса. Проводите ночи возле телескопа или микроскопа, за мольбертом или компьютером.

Прикасайтесь к тому, что вы познаете, а не просто запоминайте информацию. Старайтесь достичь компетентности и мастерства. Найдите единомышленников, которые хотят того же, чего и вы. Они подбодрят и помогут, с ними вы пойдете к цели гораздо быстрее.

Однажды вы увидите проблему, вопрос, на который еще никто не ответил, а может быть, никто и не задавал его раньше. Это вызов лично вам, задача, которую ставит перед вами жизнь. Вы сможете решить ее, раз смогли увидеть. Вы станете творцом. Ради этого и стоит познавать.

Еще один момент. Человек может познавать не только мир, но и самого себя. Эта уникальная способность отличает нас от животных. Древние философы говорили: «Познай самого себя». А остальное приложится. Познавание самого себя очень важно. Но как познавать себя?

Большинство людей видят лишь один метод — самоанализ и самокопание. К их услугам различная литература по психологии и самосовершенствованию, множество тестов, психотерапевтов и тренингов. Так можно кое-что узнать о себе. Воскресить воспоминания детства, осознать причины эмоциональных трудностей и даже справиться с некоторыми из них. Это поначалу интересно, но через некоторое время надоедает.

Между тем есть другой метод самопознания. Он основан не на анализе и теориях, а на переживании от встречи с миром. Это дело, которому вы отдаетесь, причем ради него самого, а не ради признания или денег. Вы соприкасаетесь с миром, будучи наедине с собой, и открываете в себе то, чего раньше не знали.

Для некоторых людей таким делом является воздухоплавание. Для них самолет или парашют — это не транспортное средство, а учитель. Полет для них — метод познания. Поднимаясь на несколько сотен метров в небо, они видят не только пейзаж под крылом самолета, но и свою душу. То, что трудно почувствовать на земле, среди забот и суеты.

Некоторые люди путешествуют и вместе с миром открывают самих себя. Другие познают себя как-то еще. Очень важно найти такое дело, такой метод самопознания, который подходит вам. Надо пробовать, начав с того, что помогает другим людям. И однажды вы откроете то, что нужно лично вам. Это станет неиссякаемым источником интереса и радости. И ваша жизнь уже никогда не будет такой скучной и тоскливой, как прежде.

Радость

Можно испытывать разные чувства по отношению к своей жизни. Но, пожалуй, самое важное из них — радость. Или ее отсутствие. Радость окрашивает всю жизнь в радужные цвета. Она помогает с легкостью преодолевать невзгоды и с надеждой смотреть в будущее. Безрадостная жизнь несчастна. Отсутствие радости ничем невозможно заменить.

Радость — это эмоциональная реакция личности на качество жизни в целом. Радость невозможно вызвать произвольно. Надо вести достойную жизнь, тогда будет радость. Многие люди не понимают этого и гонятся за радостью, но получают лишь разочарование и неудовлетворенность. Дело в том, что они не видят разницы между радостью и удовольствием.

Под удовольствием можно понимать два различных явления. Во-первых, экстатическое ощущение от разрядки психического напряжения в результате удовлетворения желания. Например, человек испытывает сексуальный голод. С течением времени он усиливается. В конце концов человек начинает хотеть только одного — секса. Он находит партнера и испытывает оргазм. Это и есть разрядка сексуального напряжения. Удовольствие от него очень сильное и яркое. Человек может испытывать такого рода удовольствие от многих вещей: от выигрыша в лотерею, успеха, удовлетворения голода.

Во-вторых, под удовольствием часто понимают ощущение расслабления от восприятия и поглощения чего-либо. Например: сидение перед телевизором, чтение детектива, потягивание вина, смотрение из окна экскурсионного автобуса.

После таких удовольствий человек переживает чувства опустошенности и разочарования. Удовольствия первого вида — попытки прервать скуку, на миг сконцентрировав энергию в едином порыве, позволяют на мгновения забыться в экстазе. Но экстаз не бывает долгим, и человек вновь оказывается наедине со своей никчемной жизнью.

Во втором случае эффект более продолжительный, но менее интенсивный. Удовольствия второго вида — это попытки отгородиться от надоевшей обыденности, сосредоточив внимание на пассивном потреблении. После такого потребления обычно испытываешь оцепенение, разочарование и часто — сожаление о напрасно потраченном времени.

Вообще говоря, потребление может быть активным и пассивным. Активное потребление требует личных усилий и определенного уровня развития: художественного вкуса, музыкальной культуры, чувства красоты. Пассивное потребление не требует усилий, активности и может осуществляться кем угодно, независимо от уровня развития. Объекты потребления могут быть одинаковыми, например: картины, фильмы, музыка, книги. Но активный потребитель испытывает интерес, сопереживание и живой эмоциональный отклик. А пассивный — мимоletное любопытство, а затем скуку.

В отличие от удовольствия радость — это не вспышка и не оступляющая расслабленность, а ровное горение. Это настроение, озаряющее всю жизнь и дающее силу для активных действий. Радость является фоном для других переживаний, в частности для удовольствий. Удовольствия, сопряженные с радостью, самые приятные.

По-видимому, никто прямо не отказывается от радости. Но интересно посмотреть, какими источниками радости пользуются люди. Чаще всего — самыми доступными. Еда, алкоголь, праздность в разных видах: телевизор, легкое чтение, сон. Все это недорого стоит, доступно каждому и не требует активного участия человека. Он поглощает и остается пассивным. Эти источники радости мелкие и ненастоящие. А есть и другие: спорт, интересная работа, творчество, познание, путешествия, дружба и любовь. Откройте их для себя.

Самая доступная радость — от спорта. Больше всего подходят виды спорта, близкие к экстремальным и не требующие от новичка мастерства, например: конный спорт, прыжки с парашютом, полеты на дельтаплане и параплане, водные лыжи, виндсерфинг. Это стоит дорого, но хорошо то, что можно заплатить деньги, пройти краткий инструктаж и насладиться ощущением адреналина в крови. Более традиционные виды спорта — бег, плавание, баскетбол — не дают ярких эмоций и при этом требуют долгих тренировок для достижения результата. Новичок, не получая эмоциональной встряски, быстро их забросит.

Далее — радость от познания. Вы можете быть специалистом в какой-то области и очень много знать. Но не обладание знанием приносит радость, а сам процесс познания, когда перед

вами открывается новый, неведомый мир. Для начала воспользуйтесь книгами. Очень подходят энциклопедии для детей, они интересны и взрослым. В них рассказывается о многом и поверхностно, что способствует возникновению вопросов и пробуждению интереса. Такие книги хорошо иллюстрированы, и их очень приятно читать. Воспользуйтесь журналами о географии и путешествиях. Освежите в памяти школьную программу — то, что вам интересно. Возможно, вы по-новому воспримете то, что изучали 10-20 лет назад. Если в результате вам захочется узнать о чем-то получше, следуйте голосу интереса. Он приведет вас к радости.

Наверняка вы захотите своими глазами увидеть то, о чем прочитали и что видели на картинках: чужие страны, экзотических красавиц, морские глубины и бескрайние снежные просторы. Значит, настала пора испытать радость от путешествий, от знакомства с миром. Найдите средства — это всегда можно сделать — и отправьтесь в путешествие на год-другой. Вы вернетесь другим человеком.

Что касается дружбы и любви, то здесь лучше не действовать целенаправленно. Пассивные потребители, как правило, не очень привлекательные личности — по многим причинам. И если они станут настойчиво пытаться добиться взаимности, ничего путного скорее всего не получится. Лучше начать с изменения жизни. Когда сам человек изменится, с любовью и дружбой у него все будет хорошо. Улучшение произойдет само собой.

Глава 4 Болото обыденности

Растущая определенность

В течение жизни мы принимаем множество решений. В каком городе жить и где учиться, с кем дружить и создавать семью... Совершая выбор, мы всегда отказываемся от каких-то других возможностей, а главное, нам приходится переживать последствия своего выбора. Поэтому жизнь, которой мы живем сейчас, определяется принятыми когда-то решениями — нашими

собственными и чужими. Нам постоянно приходится выбирать, поэтому со временем количество принятых решений растет. А чем больше их, тем сильнее определенность и тем менее мы свободны.

Все начинается с того, что с самого раннего детства не мы сами выбираем свой жизненный путь, и прежде всего родителей и семью, в которой мы вырастем. Родители воспитывают нас, формируют наши привычки, вбивают в голову предрассудки, приучают бояться.

Потом мы выбираем профессию, получаем образование и становимся заложниками своего диплома. Мы можем профессионально заниматься только тем, чему научились. И делаем это долгие годы, зарабатывая на жизнь. Между тем с годами интересы почти всегда меняются. Чтобы жизнь была радостной и творческой, нужно иногда менять работу, впуская струю свежего воздуха в свой мир. Но это очень трудно: мы должны долго учиться, а оставив прежнюю работу, мы лишаемся источника дохода и сталкиваемся с угрозой голода.

Мы выбираем спутника жизни, обзаводимся общей собственностью, появляются дети. Возможность создать новую семью ограничивается, несмотря на растущее число разводов. Ведь мы привязываемся к детям, их нужно содержать и воспитывать, а поэтому нелегко оставить. Мы привязываемся к общей собственности — квартире и вещам.

Пытаясь изменить жизнь, каждый человек ощущает сопротивление окружения. Например, он хочет устроиться на работу, но все вакансии уже заняты. Или он влюбился и хочет добиться взаимности, но у любимого человека уже есть семья.

Для изменений нужны энергия, силы и гибкость. С возрастом и того и другого становится все меньше. Человек обрастает болячками, в организме накапливаются шлаки. Изменяется психика: человек становится все более косным, тяжелым на подъем. Легкость и юношеский задор проходят со временем.

Жизнь похожа на сеть с множеством нитей и узелков. Узелок — это человек, нити — это отношения, которыми он связан с другими людьми, делами и вещами. Каждый человек сам является узелком в этой сети. И чем он старше, тем более прочными становятся нити и тем туже затягиваются узлы. Чтобы изме-

нить жизнь — расплести сеть и сплести по-новому, — требуется все больше усилий.

Так что чем старше человек, тем труднее ему менять свою жизнь. Начиная с некоторого момента изменение требует такого усилия и напряжения, на которые человек не способен. И он окончательно становится пленником прошлых решений и все оставшиеся годы плывет по течению.

Нам приходится постоянно совершать выбор и переживать последствия своих и чужих решений, хотим мы того или нет. Это с неизбежностью ведет к росту определенности. Вместе с тем могут возрастать и возможности. Некоторые люди живут, постоянно развиваясь. Чем старше становятся творческие личности, тем лучше они понимают жизнь и тем совершеннее становится их мастерство. Другие богатеют и становятся все более признанными. В жизни таких людей рост определенности компенсируется ростом возможностей.

Нарисуйте свою жизнь в виде линии. Один ее конец — ваш день рождения. Другой — сегодняшний день. Теперь действуйте интуитивно, не задумываясь о правильности своих ответов.

Отметьте на линии жизни точками переломные моменты. Например, какие-то события: переезд в другой город, поступление в институт, рождение детей. Или — моменты, когда ваша жизнь могла бы дальше идти по другому пути. Например, вы могли бы поступить в другой институт. Или вы были безответно влюблены, любовь могла бы быть взаимной. В общем, переломные моменты — это встреча сбывшегося и несбывшегося.

Ваша жизнь, пройдя через переломные моменты, уже состоялась. Прошлого не изменить. Но дайте волю фантазии. Подумайте, какой могла бы быть ваша жизнь, если бы после переломного момента она пошла по другому пути. Например, вы приняли другое решение. Или вам помогли сделать то, чего вы хотели. Или любимый человек ответил вам взаимностью.

Для каждого переломного момента представьте альтернативное продолжение жизни. Представьте его в деталях. Каким вы могли бы быть? Чем бы занимались? Кто был бы с вами рядом? Как бы вы отдыхали, проводили досуг? Запишите свои фантазии на схеме жизни. Подумайте, что из несбывшегося еще может осуществиться?

Подумайте о своем настоящем. Оно — переломный момент? Какой выбор вы можете сделать? Какой будет ваша жизнь в случае того или иного выбора?

А теперь продолжите линию жизни в будущее. Какие переломные моменты вас ждут? Какие альтернативы вы сможете выбрать? Какой будет ваша жизнь в каждом случае? Фантазируйте детально и записывайте.

Теперь посмотрите на схему вашей жизни. Как расположены на ней переломные моменты? Они распределены равномерно? Или в начале они встречаются чаще, чем в конце?

Жизнь для других

Каждому человеку приходится зарабатывать на хлеб. Работа отнимает не менее трети всей нашей жизни. Причем люди очень редко довольны своей работой. Конечно же, сначала, когда человек начинает изучать свое дело, оно окружено романтическим ореолом. Но любая работа — это рутинная деятельность, она не предполагает романтики. Выбранная однажды, она становится утомительной и тягостной обязанностью.

Быт также отнимает много времени. Нам приходится готовить еду и убирать квартиру, стирать вещи и ходить в магазин. Некоторые домохозяйки весь день тратят на домашние дела и при этом не успевают сделать всего.

С самого раннего детства другие люди имеют на нас виды. Родители диктуют нам, какими быть и чем заниматься. Учителя и преподаватели заставляют изучать то, что нам неинтересно и что мы сразу же после экзамена выбрасываем из головы. Супруги диктуют свои условия, дети требуют заботы. Друзья и приятели просят о помощи, мелких услугах или просто заставляют себя долго выслушивать.

Каждый день нас поглощает масса дел: надоевшая работа, грязная посуда, родители, которых надо навещать, сломавшаяся машина, сын-лоботряс... Мы оказываемся во власти тирании срочных дел, которые настойчиво требуют внимания и никогда не кончаются. Вся наша жизнь сводится к выполнению чьей-то воли. Мы тратим свое время на множество мелочей, которые сами зачастую считаем не очень-то важными. Мы постоянно чем-то заняты, и чаще совсем не тем, что делает нас счастливыми. В конце концов, можно совершенно запутаться в мелочах и перестать понимать, что на самом деле важно, а что лишь кажется таковым.

Мы знаем, что есть несколько поистине важных для нас дел, которые имеют смысл и принесут нам радость. Но когда мы готовы приняться за них, оказывается, что нужно срочно сделать что-то другое. Мы откладываем важное и уверяем себя, что сделаем это сразу же, как только справимся со спешным. Но срочные дела вновь и вновь заявляют о себе, не оставляя времени и сил для того, что важно и желанно для нас.

Большинство людей ведут себя так, словно собираются жить вечно. Они откладывают самое важное на потом, когда будет больше времени. Но потом так никогда и не наступает, и заветные мечты остаются неисполненными. И очень часто «преуспевающие» люди начинают жить для себя, выйдя на пенсию: они путешествуют, у них появляется хобби. Конечно, если размер пенсии и здоровье это позволяют.

Важные для нас дела, даже когда мы отдаемся им, часто не захватывают нас целиком: мы продолжаем думать о мелком и срочном. Мы проводим долгие годы в постоянной суете, без живой истории и настоящего счастья. Мы влачим жалкое существование. Так проходит жизнь. И под конец, состарившись и осознавая приближение смерти, человек понимает, что прожил зря. Все, что он делал, чему посвятил себя, на что разменял свое время и свою жизнь, в общем-то, было ерундой. Иногда человек понимает, что же нужно было делать тогда, 20 или 30 лет назад, иногда не понимает. Но все равно — жизнь прожита напрасно, он мучается, а изменить ничего не может.

Проблема несчастного человека в том, что он забывает о самом важном для него, распыляясь на мелочи. Он несчастен, жизнь проходит впустую — вот то, что важно. А он хватается за одно, другое, третье, но совсем не за то, что важно для него. Проходят годы, а он сидит в прежнем болоте. Он делает почти исключительно то, чего сам не хочет, но другие требуют. Он живет по указке окружающих, оправдывая себя альтруизмом и заботой о детях. Он забывает о том, что его жизнь конечна.

Люди часто пытаются манипулировать друг другом, то есть заставлять другого человека жертвовать своими интересами, желаниями и мечтами ради чужой выгоды. Иногда человек настолько привыкает к самопожертвованию, что ему становится ненужным внешнее принуждение. Например, жена остается с надоевшим мужем, хотя любит другого человека. Она жертвует своей любовью и возможным счастьем ради детей, ведь им

нужна мать и родной отец. Или летчик идет на таран, жертвуя своей жизнью и жизнью экипажа ради pompезного рапорта командования и нанесения небольшого вреда противнику, который, кстати, не определяет исхода войны.

Самопожертвование очень выгодно, но только не тому, кто жертвует собой. Оно выгодно семье, обществу, государству и обязательно каким-то конкретным людям, поэтому жертвователей благодарят и приводят в пример. Их называют героями и награждают посмертно, чтобы и другие действовали так же в аналогичных ситуациях.

Если отвлечься от моральной и идеологической чепухи, легко заметить, что жертвователь не ценит себя, своей любви, своей жизни. Наверное, он не научился любить и быть счастливым. А его сознание полностью состоит из лозунгов, как важно быть хорошим и жертвовать собой, и, кроме них, в его душе больше ничего нет. Ничего поистине индивидуального и милого сердцу.

Иногда говорят, что сильный человек — это тот, кто владеет собой, то есть умеет заставить себя делать то, чего не хочет, и отказаться от желаемого. Умеет принуждать себя, подавлять и скрывать свои чувства ради чего-то кажущегося важным, то есть опять же жертвовать собой.

По-настоящему сильный человек вполне может пожертвовать собой, но только ради поистине важного для него. Он может отказаться от многого ради друга, любимого человека, дела всей жизни и веры, но не ради таких мелочей, как патриотизм и общественное мнение. Сильный человек никогда не будет пушечным мясом, средством для чужих целей. Он слишком ценен, и знает об этом.

Равнодушие и нарциссизм

Почти каждый ребенок страдает от безразличия и равнодушия. Родители кормят его и заботятся о нем и в то же время игнорируют самые важные его интересы и потребности. Пренебрежение является самым распространенным видом жестокого обращения с детьми и подростками.

Оно может проявляться по-разному. В неспособности родителей обеспечить ребенку полноценное питание, хорошую одежду и уютное жилище. В отсутствии любви, заботы и нежности. В пло-

ких условиях для учебы, в отсутствии книг и игрушек, стимулирующих интеллектуальное развитие. В недостаточном внимании к жизни ребенка и кругу его общения, в неспособности дать ему положительный пример, приучить к жизни в обществе других людей.

Существует множество историй о том, как родители пренебрегают своими обязанностями. Супружеская пара уехала в отпуск на несколько недель, оставив двенадцатилетнюю дочь дома одну, без присмотра. Мать, когда ей нужно было встретиться с любовником, на несколько дней бросала малолетнего сына. Другая мать не предприняла ни единой попытки обратиться с дочерью к зубному врачу, и в результате запущенного кариеса у ребенка выпали все зубы.

Родители, как правило, не уважают своих детей. Они навязывают детям свою волю: диктуют ребенку, с кем дружить, а с кем — нет, чем заниматься и какую профессию выбирать. Родители решают, что ребенку нужно и что для него главное. И все это без участия ребенка, без учета его интересов и желаний. При этом они заботятся прежде всего о собственном комфорте, исходя из своих предрассудков и заблуждений. Очень часто родители отвергают ребенка эмоционально, не проявляя к нему любви и заботы. Такое отношение может оказать на ребенка даже более разрушительное воздействие, чем физическое насилие.

Вообще если кто-то и делает нам добро, то чаще всего не ради нас самих, а потому, что так положено. В детском саду и в школе воспитатели и учителя выполняют свои профессиональные функции, но не интересуются жизнью детей. Милиция иногда защищает от преступников — им за это платят. Но при этом человек, который перед ними и о котором они «заботятся», им безразличен. На нашем месте мог оказаться кто-нибудь другой, и никто бы этого не заметил.

Средства массовой информации демонстрируют принцип «обществу все равно». Разрушается экология, взрываются бомбы, чиновники берут взятки — и все остается по-прежнему. Общество, даже видя происходящее, допускает любую несправедливость и страдания людей. Из-за всеобщего безразличия многие страдают от одиночества и неприкаянности. А общество в целом теряет контроль над тем, что происходит в мире.

Каковы причины всеобщего безразличия? Жизнь постоянно усложняется и убыстряется. На человека наваливаются дела и

заботы, отнимающие все его время. На то, чтобы вникать в нужды другого человека, просто не остается сил. Большие города наполнены множеством людей. Личное пространство каждого постоянно находится под угрозой вторжения. И люди стремятся отгородиться от окружающих: избегают визуального контакта, не заговаривают на улице. Эта привычка распространяется на всю нашу жизнь. Мы не замечаем, как страдают наши близкие, как мы сами причиняем им боль. Но главная причина безразличия — нарциссизм³, или зацикленность человека на самом себе.

Родители, решающие судьбу своего ребенка, исходят исключительно из собственного мнения и прихотей и не обращают внимания на желания и потребности ребенка... Человек, который во время важного разговора не пытается вникнуть в смысл слов собеседника, занятый собственными мыслями или поиском возражений... Чиновник, озабоченный исключительно собственной карьерой, принимают ради продвижения по службе решения, обрекающие на страдания сотни людей... Эти люди очень похожи и обладают общей чертой характера — нарциссизмом.

Нарциссичный человек занят только самим собой. Он не видит ничего, кроме своих желаний. Другие люди не существуют для него как самостоятельные личности со своими потребностями и чувствами. Когда нарциссичный человек принимает решение, он руководствуется только соображениями собственной выгоды и комфорта, с легкостью пренебрегая чужими неудобствами и страданиями.

Он не испытывает подлинного интереса к внешнему миру. Мир в целом и отдельных людей он рассматривает как средство для собственного удовлетворения и возвеличения. Общаясь с таким человеком, можно заметить, что он обычно совсем не слушает других и не интересуется тем, что они говорят. Можно подумать, что вы для него просто не существуете, что вы ему абсолютно безразличны, что вы пустое место.

Ему присуще самодовольство. Обычно такой человек непоколебимо уверен в собственной правоте. Он ощущает других ниже себя и не способен общаться на равных. Нарциссичный человек склонен в любом случае высоко оценивать то, что исходит от него: советы, шутки, произведения искусства, причем подлин-

³ Нарциссизм - психологическое состояние полной сосредоточенности на собственной персоне, в котором все окружающие воспринимаются только через призму желаний данной личности.

ное качество не играет никакой роли. Он очень чувствительно реагирует на любую критику.

Нарциссизм иногда видоизменяется. Человек может постоянно размышлять над тем, в чем он виноват, что сделал неправильно, где согрешил. Всегда недооценивать самого себя и то, что исходит от него. Это тоже нарциссизм, ведь постоянно ругая и обвиняя себя, человек занят исключительно самим собой.

Нарциссизм в большей или меньшей степени свойствен всем людям, но у некоторых он становится доминирующей чертой характера. Тогда это просто беда для близких и подчиненных. Человек с гипертрофированным нарциссизмом не способен на любовь, подлинную заботу и дружбу.

Что с этим делать? Можно бороться с собственным нарциссизмом. Нарциссичный человек не испытывает подлинного интереса к окружающему миру и занят только самим собой. Действуйте наперекор этой тенденции.

Заботьтесь о ком-то: о своем или чужом ребенке, просто о человеке, которому нужна помощь, о кошке, собаке или цветах. Постарайтесь понять, что на самом деле нужно другому. Это не всегда то, о чем вас просят. Наркоман будет умолять об еще одной дозе, но на самом деле ему нужно лечение от наркотической зависимости, иначе он скоро умрет. Жалобщик будет ждать, что вы выслушаете его нытье, а на самом деле ему нужна сильная нервная встряска (накричите на него), которая прервет поток бесплодного самосожаления. Поймите, что нужно, и найдите возможность дать это человеку. Или вашей собаке.

Измените окружающий вас мир. Найдите какую-нибудь явную несправедливость — экологическое преступление, притеснение человека — и исправьте ее. Приложите для этого все усилия, найдите помощников, и у вас все получится.

Может быть, именно эта деятельность обнаружит ваш нарциссизм. Вам будет все равно, что происходит с человеком, миром, природой. Вас вообще это не касается, вы не обязаны этого делать. (А разве вы делаете только то, что обязаны?) Вам захочется все бросить. И все-таки постарайтесь довести дело до конца. И вы увидите, что лучше стали понимать тех, кто живет рядом с вами. Что забота о них стала требовать меньших усилий и напряжения. Что им стало уютно и хорошо с вами.

Что касается чужого нарциссизма, то с ним сложно бороться. Нужно сделать все, чтобы заставить человека, причиняющего

вам боль, услышать вас и отнестись серьезно к вашим чувствам. Многие психологи считают, что неспособность рассказать о своих чувствах — единственная причина непонимания и неудовлетворенности от общения. Они пытаются научить своих клиентов раскрываться и ждут, что откровенность все наладит.

Однако одной откровенности мало. Надо, чтобы ваши слова были услышаны, поняты и приняты всерьез. А нарциссичный человек на это не способен. Он видит только свои желания, мнения и потребности. И очень болезненно реагирует на любую критику. Поэтому, если ваш партнер нарциссичен, а все попытки достучаться до него оказались безуспешными, вам остается выбирать: или терпеть, или расстаться.

Стандартные ценности

Большинство людей считают ценностями то, что внушено им в процессе воспитания. Ценности определяют жизненный путь человека, его цели и стремления. Обычно они не меняются в течение всей жизни. Правда, в разные периоды жизни для человека оказываются наиболее важными разные ценности: в юности — секс и другие удовольствия, в зрелом возрасте — семья и карьера. Но все эти ценности заданы. Общество навязывает человеку набор стандартных ценностей, который мотивирует его на выполнение социально-полезных функций.

Семья. Пожалуй, первая по внушаемой значимости ценность. Это понятно, ведь общество должно воспроизводить себя, а воспроизводство происходит в семьях. Считается, что человек в молодости должен перебеситься — нарадоваться на всю оставшуюся жизнь, а потом остепениться и стараться уже исключительно для семьи. Поэтому очень многие люди, начиная с определенного возраста, живут исключительно ради семьи и детей. Они тратят на семейные потребности все деньги, отказываются от своих желаний и намерений, несовместимых с семейными. Абсурдность такого самопожертвования очевидна. Если вы жертвуете собой ради своей семьи и детей, а ваши дети — ради своих и так далее, то получается дурная бесконечность самопожертвования без достойной цели впереди.

Работа. Это высшая ценность для многих людей. Они считают чрезвычайно важным свое дело, будь то бизнес, наука или

самые примитивные функции по обслуживанию. Они стремятся продвинуться и сделать карьеру. Повышают компетентность и профессионализм, преклоняются перед ними.

С течением времени работа начинает занимать все большую часть жизни, и трудоголик иногда «сгорает» на работе. Наиболее преуспевающие трудоголики демонстрируют, что абсурдно абсолютизировать ценность работы. Они уже обеспечили себя всем необходимым, а часто и несколько поколений своих детей. И все же они не сбавляют темпа, а продолжают его наращивать. В их жизни нет других столь же значимых содержаний, как работа, им просто больше нечем себя занять.

Накопление. Многие люди, думая о своей жизни, представляют ее как постепенный рост благосостояния. В 20 лет у человека ничего не было, в 30 появилась квартира, в 35 — машина, в 40 — дача и так далее. Человек живет, чтобы накапливать собственность, а потом передать ее детям. Это оказывается самым значимым в его жизни. Само по себе богатство очень полезно и приятно. Но глупо делать его главной целью, ведь жизнь когда-нибудь кончится, а деньги и вещи не возьмешь в мир иной.

Удовольствие. Совсем без него нельзя, ведь иначе человек устанет, начнет задумываться и обнаружит фальшивость остальных ценностей. Поэтому ценность удовольствия никто не оспаривает, но в жизни оно должно занимать сравнительно мало места. Рабочий день 8-12 часов, на удовольствия остается часа два. Рабочая неделя — пять дней, выходных всего два. Работа занимает 11 месяцев в году, отпуск — всего месяц.

Все люди стремятся к удовольствию, но считается не совсем приличным видеть в нем высшую ценность. Основная масса удовольствий, предлагаемых обществом, является разнообразными пассивного потребления или расслабления: восприятие музыки, фильмов, книг, поглощение еды, пользование вещами.

Таким образом, для общества идеальный человек тот, кто много времени работает, занимается семьей и детьми, накапливает собственность и иногда, не более 5 % своего времени, развлекается и отдыхает.

К чему приходит человек, всю жизнь руководствовавшийся этим набором ценностей? Он стареет, выходит на пенсию и оставляет работу. Для многих это трагедия, она надламывает их и ускоряет конец. Дети вырастают и становятся самостоятельны-

ми, у них оказывается очень немного времени для постаревших родителей. Вещи все труднее использовать: здоровье не позволяет. В конце концов собственность достается детям. Удовольствия и радости становятся недоступными, опять же из-за здоровья.

Многие старики страдают от понимания того, что они жили не так, как им хотелось, что самые заветные мечты так и остались мечтами, что время безвозвратно упущено и изменить ничего нельзя. Только воспоминание о том, что ты был самым собой и делал то, что хотел, что ты радовался, любил и был счастлив, скрашивает старость и дает ощущение полноценно прожитой жизни.

Есть расхожая истина: «Чтобы состояться и исполнить свое предназначение, человек должен посадить дерево, построить дом и вырастить ребенка». Этот штамп показывает, чего общество ждет от человека. А можно выбрать другие, более привлекательные жизненные задачи. Например: «Создать нечто прекрасное, победить несправедливость, осуществить заветную мечту».

Чтобы жить полноценной жизнью, нужно пересмотреть то, что ощущаешь ценным, а для этого понять, что есть ценности подлинные и внушенные. Подлинное — то, что не нуждается в обосновании. Например, еда для голодного человека, любование прекрасным пейзажем, радость — они хороши сами по себе, это переживается человеком непосредственно и с очевидностью. С другой стороны, слава, послушание, порядочность тоже считаются хорошими, но их значимость сама по себе неочевидна, просто они считаются ценными в обществе.

Ваша ценностная сфера уникальна и может быть наполнена любым содержанием. Главное, чтобы ваши ценности были подлинными, значимыми лично для вас, чтобы вы с очевидностью пережили, прочувствовали их значимость. Для обнаружения ценностей нужна не интеллектуальная, а интуитивно-эмоциональная активность. Ценности ощущаются чувствами и лишь потом осмысливаются. Подлинные ценности нельзя задать или создать, их нужно увидеть, воспринять.

Есть ценности предельные и промежуточные. Например, выживание — предельная ценность, она значима сама по себе. А деньги — промежуточная. На них можно купить одежду и еду, необходимые для выживания. Но сами по себе, безотносительно

к другим ценностям, деньги довольно бесполезны. Представьте, что вы на необитаемом острове с миллиардом долларов. Лучшее, что вы сможете сделать, — сложить из денег костер. Не стоит ставить во главу угла промежуточные ценности и посвящать им жизнь, уделять им большую часть времени и затрачиваемых сил.

Некоторые ценности подчиняют себе другие ценности и делают их реализацию невозможной. Например, такая ценность, как святость, понимаемая в духе христианского аскетизма, отрицает и запрещает реализацию таких ценностей, как сексуальное удовольствие и успех в бизнесе. Поэтому насколько человек способен выбирать ценности, утверждать одни и отказывать в признании достоинства другим, настолько предпочтительны ценности, которые способны подчинить себе меньшее число других ценностей и сохранить жизненный мир, богатый возможностями.

Грызущая совесть

Каждый человек принимает на веру множество идей, ограничивающих его свободу. Мир большинства людей как будто построен из предрассудков, в которые они верят во вред себе. Дочь, живущая с престарелой матерью, думает: «Я должна до конца оставаться с матерью и заботиться о ней». В результате у нее нет личной жизни, так как мать боится потерять свою единственную опору и разрушает ее отношения с партнерами. Студент, по ошибке поступивший в медицинский институт, думает: «Мне надо сделать карьеру и стать врачом, иначе получится, что я зря потерял четыре года». В результате он теряет больше — всю оставшуюся жизнь, занимаясь нелюбимым делом. Жена пьяницы и садиста думает: «Я не могу его бросить, ведь я его люблю».

Если вдруг у дочери возникнет мысль поселиться отдельно от матери, у студента — бросить учебу, у жены алкоголика — разойтись с мужем, они станут испытывать болезненные чувства: вину, стыд, робость, смущение, стеснение, неловкость. В результате все остается как есть. Часто совесть внушает, что исполнение нашего желания, изменение жизни или отказ от принятого когда-то решения — ошибка.

Подумайте, какие обязанности вы считаете необходимым выполнять. Важно все, что вы считаете обязательным: ухаживать за детьми, мириться с мужем, экономить деньги. Запишите свои обязанности, закончив предложение: я должен...

Подумайте, что из того, чего бы вам хотелось, вы не можете сделать. Например, отдохнуть на Гавайях, одернуть обнаглевшего мужа-пьяницу, стать миллионером. Запишите это, закончив предложение: я не могу...

Подумайте обо всем, что вы считаете для себя нужным и полезным: учиться в институте, ходить на работу, вскапывать огород. Запишите это, закончив предложение: мне надо...

Для каждого «я должен» ответьте на вопросы. Что произойдет, если вы не будете этого делать? Какие чувства вы испытываете, думая об этом? Кто стал бы возражать против этого? Какие неприятности вы ему причините, если откажетесь от своей обязанности? Стоят ли они того, чтобы насиловать себя? Кто может вас заменить и делать то, что делаете вы сейчас? На что бы вы потратили освободившиеся силы и время?

Для каждого «я не могу»:

- ❖ Представьте, что вы делаете это. Какие чувства вы испытываете?
- ❖ Кто стал бы возражать против этого?
- ❖ Причините ли вы ему вред, если сделаете это?
- ❖ Чего вам не хватает, чтобы все-таки сделать это? Денег, времени, способностей, душевных качеств?
- ❖ Чему вам нужно научиться, чтобы сделать это?
- ❖ Кто может вам помочь?

Для каждого «мне надо»:

- ❖ Хотите ли вы этого на самом деле?
- ❖ Что вы выбрали бы взамен?
- ❖ Что мешает вам поменять то, что есть, на то, что вы хотите?
- ❖ Кто стал бы возражать против этой перемены?
- ❖ Какие неприятности вы ему причините, если измените свою жизнь?
- ❖ Насколько они в действительности страшны?
- ❖ Что вам нужно для изменения?
- ❖ Кто может вам помочь?

Совесь заставляет человека не принимать в расчет свои подлинные желания, чувства и страдания. Так, живущая с матерью дочь не позволяет себе осознавать гнев и ненависть по отношению к матери, мешающей ей жить, и желание оставить ее. Студент старается не замечать скуки, которую он испытывает на лекциях, и забыл о своем давнем желании стать музыкантом. Несчастливая жена не признается себе в омерзении, которое вызывает муж.

Она не хочет понять, что может положить конец своим страданиям, уйдя от него.

Совость дает о себе знать, когда:

- ◆ вы хотите чего-то и собираетесь это взять;
- ◆ вам не нравится что-то и вы хотите отстоять свои права;
- ◆ вы хотите в чем-то кому-то отказать;
- ◆ вы хотите поступить по-своему.

Совость может считать, что:

- ◆ сексуальное желание постыдно и его надо скрывать;
- ◆ нужно всегда уступать места в транспорте;
- ◆ отстаивать свои права — значит быть склочным скандалистом.

Такая совость — это дурная привычка, которую выработали у вас родители, воспитатели и учителя. Она позволяла им управлять вашим поведением не только тогда, когда вы были под присмотром, а все 24 часа в сутки. Ваши родители и воспитатели имели свои представления о том, что нужно делать, а чего нельзя. И они сделали так, что вы испытываете сковывающие вас чувства, собираясь сделать что-то запрещенное или не делая должного.

Такая совость — это привычка думать определенным образом и испытывать неприятные чувства, когда отступаешь от образца. Это помеха, отделяющая человека от счастливой и полноценной жизни. Моральные представления каждого человека уникальны, как и он сам. Общее в одном: часто они мешают жить, радоваться и делать то, что хочешь.

Между тем успешные люди не обременяют себя угрызениями совести. Они считают, что:

- ◆ если нельзя, но очень хочется, то можно;
- ◆ разрешено все, что не запрещено законом;
- ◆ цель оправдывает средства;
- ◆ делай все, что хочешь, главное — не попадись.

От привитой вам в детстве совести, как от вашей самой дурной привычки, можно и нужно освободиться. Это не так сложно сделать, как может показаться на первый взгляд. Для этого нужно несколько раз (обычно 3-5) сделать то, что запрещает ваша совость. Вы с удивлением обнаружите, что ничего страшного

не произошло. Вы сделали то, что хотели, и никому этим не навредили. После этого сварливое бормотание совести прекратится.

Все вышесказанное не означает, конечно, что нужно стать бессовестным. Зрелая, развитая совесть — это способность обнаружить подлинные, значимые для вас ценности. Это способность к эмоциональному реагированию на этический аспект ситуации, когда несправедливость и зло вызывают отвращение до тошноты и их невозможно оправдать никакими рассуждениями.

Забвение себя

Общаясь с людьми — соседями, коллегами, приятелями, — мы не раскрываемся перед ними полностью. Мы демонстрируем им лишь небольшую часть себя. Есть несколько безопасных способов времяпрепровождения: беседа, чаепитие, рассказывание анекдотов и обмен новостями. Есть несколько тем, которые уместно обсуждать с ними: работа, хобби, политика. Есть несколько чувств, которые мы в их присутствии испытываем и демонстрируем: дружелюбие, приветливость.

Общаясь с любимыми и самыми близкими друзьями, мы бываем более откровенными. Можем поговорить о семейных и личных трудностях. Можем обнять или заняться сексом. Можем проявить раздражение, недовольство или нежность. Если мы попытаемся вести себя так с приятелями и коллегами, это и нам, и им покажется неуместным. Все почувствуют смущение, неловкость и вернутся к допустимым способам общения.

Наедине с собой, в своих мыслях и мечтах, мы можем быть очень откровенными. Мы можем признаться себе, что с друзьями скучно, семья опостылела, работа надоела. Мы можем позволить себе испытывать раздражение, гнев и даже ненависть к самым близким людям. Мы можем понять, что больше всего нам хочется бросить все это и начать жизнь с чистого листа. А можем и не признаться, ведь потеряв друзей, мы встретимся с одиночеством, семья нуждается в нашей заботе, а работа — единственный источник дохода. Почти всегда, даже наедине с собой, мы не бываем полностью откровенными.

В каждом человеке есть как бы несколько слоев, измерений. Все это — маски, личины. Их множество у каждого человека. Мы снимаем их и надеваем, меняем и обновляем. Наверное, в

жизни невозможно обойтись совсем без масок, они многое упрощают, защищают нас от вторжения в наш внутренний мир, когда мы этого не хотим.

Начиная познавать себя с помощью психолога, медитаций и размышления, человек осознает наличие масок. Он может отказаться от некоторых или сделать их тоньше. Может принять одну из масок, лежащих достаточно глубоко, за самого себя и остановиться на этом, решив, что полностью себя узнал.

Так живут почти все, что же в этом плохого?

За масками кто-то прячется. Это истинное существо каждого человека. Его по-разному называют: личность, душа, сущность, самость, неповторимая индивидуальность, духовное ядро — кому как нравится. Важно, что даже в одиночестве мы не осмеливаемся сбросить маску и отпустить себя подлинного на свободу. И уж тем более мы не делаем этого, когда с нами рядом кто-то еще.

Истинное существо — это мы подлинные. Это лучшее, что в нас есть, источник нашей силы, средоточие воли, то, что в нас поистине любят. Истинное существо есть в каждом. Будучи проявленным, оно похоже на играющего ребенка и могущественного волшебника. Оно радуется и любит. Оно одно может проникать в глубину чужого сердца и выбирать путь, ведущий к счастью. Оно с очевидностью знает то, что нам нужнее всего.

Почти каждый человек, за редчайшими исключениями, забывает о своем истинном существе, не ощущает его, вернее, ощущает себя кем-то другим. Человек забывает о себе настоящем еще в раннем детстве, потому что начиная с некоторого момента родители не принимают и не одобряют, когда ребенок бывает самим собой. Они стараются воспитать его, то есть сформировать по своему образу и подобию.

Взрослый человек всегда более определен и ограничен, чем ребенок. И родители, демонстрируя в нужных случаях неодобрение, используя условную любовь, отсекают в ребенке то, что кажется им лишним и ненужным: любопытство и интерес к миру, игривость и спонтанность, доверчивость и нежность. Из ребенка вырастает взрослый: обтесанный и приглаженный, подогнанный под образец, скучный и ограниченный. Эти качества есть в каждом, правда, в молодости они скрываются за деятельностью и энергичностью. Но проходят годы, и в человеке прорастает взрослость.

Повзрослев, люди часто теряют способность переживать некоторые чувства. Один не умеет быть нежным, он всегда грубый и черствый. Другой не умеет сострадать — ему всегда плевать на всех. Третий, наоборот, сентиментально жалеет всех, не может не помочь, когда его просят, и все этим пользуются. Многие разучиваются плакать и держат накопившуюся горечь и боль в себе. Они утрачивают гибкость и свободу.

Вообще, в повседневной жизни мы уделяем мало внимания чувствам. Для большинства людей жизнь состоит из дел и задач. Главное для них — сделать то, что нужно, и преуспеть. То, что они чувствуют по отношению к работе, не важно. За работу платят, значит, ее нужно выполнять. Чувства игнорируются не только в сфере работы, но и в жизни вообще. Неприязнь и раздражение к занудливому коллеге или сварливой свекрови, если дать им волю, приведут к ссорам и конфликтам. Поэтому обычно люди ведут себя друг с другом холодновато-приветливо.

Если человек игнорирует свои чувства, ему безразличны и чужие. На работе, военной службе, при общении с чиновниками и в семейной жизни — везде люди игнорируют чужие чувства. Это оправдывается тем, что чувства мешают функционированию социальных систем. Если, например, солдат последует чувству страха и инстинкту самосохранения, он не выполнит приказ командира, и тот не получит ордена.

Окончательно забыть себя заставляет общество. Детский сад и школа заставляют ребенка быть как все. Его приучают скрывать от окружающих свои истинные чувства и демонстрировать то, что позволено, за что не будут ругать и над чем не будут смеяться. Он привыкает носить маску, а потом забывает, что надел ее. И проживает оставшиеся годы, забыв настоящего себя.

Жадность и бедность

Вы наверняка встречали жадных людей. Это очень неприятно. Особенно, если это ваши родственники и вы чего-то от них хотите. Жадные люди оправдывают свою скупость. Они говорят, что им приходится экономить потому, что они мало зарабатывают. Но если понаблюдать немного за жадиной, можно заметить два интересных момента.

Во-первых, жадный человек вовсе не стремится улучшить свое положение. Наоборот, он очень часто упускает возможности, которые перед ним открываются. Например, в огороде выросли овощи — собери и продай. А у жадины они погибнут, он не соберет их вовремя и никому не позволит. Если же ему предложить работу или какое-то прибыльное дело, он найдет причины отказать. То есть жадный человек не стремится заработать больше, чем у него есть.

Во-вторых, жадина испытывает сильный дискомфорт, когда ему приходится тратить деньги. Даже если он покупает нечто совершенно необходимое: продукты, нужную книгу, одежду. Жадному человеку очень трудно расстаться с деньгами, которые он держит в руках или в кошельке. Он может несколько часов ходить вокруг понравившейся вещи, выходить из магазина и снова возвращаться, и все это время он будет думать, а нужна ли ему эта вещь. В конце концов он устанет от нервозности и уйдет ни с чем.

Бедность вовсе не причина жадности. Наоборот, жадность — причина бедности. Человек зарабатывает мало и живет бедно потому, что ему трудно расстаться с деньгами. Каждый раз, когда нужно потратить деньги, он испытывает мучительный дискомфорт. словно он расстается с чем-то важным. Это изматывает и отнимает силы. И жадина, чтобы защититься от дискомфорта, стремится избегать ситуаций, когда нужно тратить деньги. Именно для этого он, хотя и неосознанно, минимизирует свои доходы. Он упускает выгодную работу, не заводит знакомств с нужными людьми, не создает своего дела. Он еле-еле сводит концы с концами, и денег ему хватает только на самое необходимое.

Действительно, если представить, что у жадины вдруг появилась очень большая сумма денег, он сразу встанет перед проблемой, на что их потратить. Больше денег — больше возможностей. Можно обновить гардероб, отправиться путешествовать, сделать ремонт в квартире или подарок другу. Но что бы ни выбрал жадина, за всем стоит пугающий дискомфорт, связанный с тратой денег. И чтобы избежать его, жадина не впускает деньги в свою жизнь, не охотится за ними. Он просто боится их иметь.

Его чувство безопасности зависит от денег, которые у него есть. Если денег нет, жадина ни в чем не уверен — ни в себе, ни в завтрашнем дне. Он не ощущает источника силы в самом себе

— силы исполнить собственные желания, обеспечить себе благополучие. Поэтому жадина вцепляется мертвой хваткой в то немногое, что у него есть. Даже если это откровенный хлам и старье. Когда он лишается чего-то, отдавая это кому-то другому, то очень скверно себя чувствует.

Жадность воспитывается родителями. Если родители жадные, их ребенок постоянно ощущает недостаток во всем: в карманных деньгах, игрушках, поощрениях. Ему уделяют меньше внимания, чем надо, его плохо одевают, его желания исполняются очень редко. И ребенок вырастает жадным. Именно это качество обрекает его на бедность. А не наоборот.

Каждый человек хочет думать о себе хорошо. В этом залог душевного здоровья и удовлетворенности жизнью. Поэтому каждый стремится быть в чем-то мастером. Один играет в футбол, другой — хороший программист, третий знает все о собаках. Способности, которыми мы обладаем, повышают нашу самооценку.

И если самооценка ребенка зависит только от того, что его любит мама, когда он радует ее своим поведением, то в мире взрослых важно другое: деньги, богатство, власть, социальный статус, известность. Все эти достижения предполагают, что человек обладает выдающимися способностями, — например, у него чутье на деньги или он мастер закулисной интриги, он обаятелен и имеет развитый вкус или хорошо поет и его любят зрители. Способности могут быть любыми, главное, чтобы они были.

Бедный человек ничем из вышеперечисленного не обладает. Ни денег, ни известности у него нет, способности посредственные или того хуже. Но он человек, и ему тоже нужна позитивная самооценка. Он ищет ответ на вопрос, почему он хороший, почему лучше других. И находит такой ответ — что-то вроде: потому что исполняет Божьи заповеди, растит детей, заботится о кошке. Но очень часто основание для самолюбования находится в самой бедности.

Бедные люди часто испытывают удовольствие от того, как ловко они сводят концы с концами. Они перебиваются от зарплаты до зарплаты и с гордостью думают о том, что им удастся и хозяйство вести, и детей содержать на те жалкие крохи, что им перепадают. А для того чтобы усилить положительный эффект, богатство и состоятельных людей считают плохими. Бед-

ный думает о них как о ворах и развратниках, проматывающих деньги и безразличных к нуждам тех, у кого этих денег нет.

Это извращенное удовольствие и осуждение богатства удер­живают человека в бедности. Ведь если он разбогатеет, то уже не надо будет перебиваться с копейки на копейку. И не за что будет хвалить себя: «Ах, какой я скромный». И нельзя будет ска­зать: «Я лучше этих воров, бесящихся с жиру».

Часто бывает, что наши возможности и доходы отстают от желаний и потребностей. Мы хотим ездить на красивой ино­марке, но можем позволить себе лишь старые «Жигули». Мы хо­тим пару лет попутешествовать, но денег хватает только на три недели. Когда мы хотим того, чего у нас нет, и не можем этого сразу получить, возникает дискомфорт, неудовлетворенность жизнью, раздражение, зависть к другим, апатия. С такими эмо­циями жить тяжело, хочется от них избавиться. Можно на­прячься и добиться того, чего хочешь. Правда, потребуются уси­лия и время.

Есть и другой вариант: ограничить себя в желаниях, подго­няя их под возможности. Считается нормальным, если доходы ниже, чем потребности, снижать уровень потребностей. И люди снижают. Вот только такое самоограничение может быть раз­ным. Оно может быть временной мерой, когда человек смиряет­ся с необходимостью и ограничивает себя. Но при этом он зна­ет, что будет делать для роста своих доходов, и уверен, что через год или два сможет позволить себе все что захочет.

Для некоторых людей самоограничение становится образом жизни. Они не стремятся увеличить свои доходы пропорцио­нально высоким потребностям. Наоборот, потребности подго­няют под низкие доходы и всю жизнь пребывают в таком за­стое. Они ограничивают себя во всем, и очень жестко, позволя­ют себе лишь то, без чего ну никак не обойтись: самую дешевую, невкусную и бесполезную еду, самую дешевую, вышедшую из моды одежду. Все самое простое, дешевое, часто уже кем-то ис­пользованное.

Некоторые совсем запрещают себе желать. Они объявляют роскошь грехом, порочностью и излишеством, внушают себе, что они духовные, культурные и им это все не нужно. Так проще жить. Не надо лезть из кожи вон, чтобы разбогатеть, добиться успеха. Живи как живется, только сначала откажись от жела­ний.

Бедный человек довольствуется малым: крошечной зарплатой, старой одеждой, опостылевшим любовником. Его жизнь состоит из страшилок, которых он боится, и неудовлетворенных желаний. При этом он заставляет себя быть благодарным за то небольшое, что у него есть. Он благодарит кого угодно: Бога, правительство, родителей, начальство, обстоятельства. Он не позволяет себе быть недовольным, потому что панически боится потерять то, что у него есть.

Такой человек с готовностью идет на компромисс, соглашается на то, что предлагает ему жизнь: на плохую работу, супруга, который не очень нравится. Он думает, что главное — зацепиться, а потом он все улучшит и изменит. Но вцепляется так крепко, что потом не может отпустить.

Парадоксально, но именно снижение уровня собственных потребностей — причина бедности, а не наоборот. Поэтому отучитесь от этой вредной привычки. Позвольте себе желать всего, что вам хочется. Дайте волю своей фантазии. Почаще представляйте себе в деталях, какой жизнью вы хотите жить, каким сами хотите быть.

Позвольте себе испытывать недовольство. Настоящее недовольство, до раздражения и злости: вашим доходом и благополучием, работой и отношениями, образом жизни и вообще чем угодно. Пусть это чувство станет поводом и стимулом для изменений. Откажитесь от компромисса как способа жизни.

Поймите: все, что существует или будет существовать, начинается с желания. Все исторические события, деловые проекты, величественные здания, прекрасные книги и картины — все начиналось с желания творца, политика, предпринимателя. Все, что вы имеете в жизни, началось с чьего-то желания. Иногда только желания, стремление к роскоши, красивой жизни, богатству и излишествах могут сдвинуть человека с места и заставить его что-нибудь делать. Если вы хотите жить иначе — желайте.

Чего можно желать?

- ♦ Возможностей: власти, влияния, могущества, авторитета.
- ♦ Вещей: домов, машин, самолетов, яхт, бриллиантов, костюмов.
- ♦ Впечатлений: от путешествий, скачек, азартных игр, подъема на Эверест, от секса с тем, с кем хочешь.

- ♦ Творчества, вдохновения, открытий.
- ♦ Любви — настоящей, — когда оказываешься на небесах и находишь родственную душу.

Желание — это энергия, поэтому не бойтесь желать, даже если сейчас вы не можете всего исполнить. В конце концов жизнь откроет перед вами возможности, которые вам нужны.

Разочарование

Когда человек получает желаемое, он испытывает удовлетворение. Устроился на работу и рад до чертиков, женился на любимой и взлетел на седьмое небо от счастья... Но в жизни существует интересная закономерность. То, чего мы хотим и любим, что нам нравится, к чему мы упорно стремимся, когда-нибудь надоедает.

Почему так происходит? Человек связан с миром различными отношениями: с семьей, супругом, родителями, социальным окружением. Первоначально такие отношения воспринимаются как нечто желанное и приемлемое. Однако в любых человеческих отношениях присутствует противоречивость.

Например, ребенок любит отца и мать, братьев и сестер. В то же время семья — источник напряжения и разочарования. Ребенка подавляют, принуждают, наказывают. Другой пример: жена любит мужа и в то же время страдает от его склочного характера и скандалов. Работа дает удовлетворение и деньги, но рутина вызывает скуку и отнимает время.

То, что мы любим, к чему привязаны, заставляет нас испытывать и радости, и горести. Естественная реакция на горечь и разочарование — агрессия. Она постепенно накапливается в душе. Проходит время, и то, что радовало раньше, приедается. Возникает туманный призрак недовольства.

Сначала человек делает все возможное, чтобы объекты привязанности (люди и дела) не утратили своей безупречности. Для этого он направляет агрессивность на самого себя, обвиняя себя в происходящем, или объясняет несовершенства любимых объектов внешними причинами: усталостью, жизненными трудностями, политической обстановкой. В итоге объект привязанности достаточно долго сохраняет идеальные черты.

Обыденная жизнь течет размеренно и монотонно. Человек занят семьей и работой. Все в жизни определено: поставлены цели и заданы направления. Он знает, что важно, а что не имеет ценности. Жизнь становится все более скучной и пресной. В ней недостает накала чувств, радости, риска и обновления. Но такое состояние не может сохраняться всегда.

Потенциал агрессивности, направленной на самого себя в виде обвинений, растет. В конце концов, он «выходит из берегов», устремляясь на прежние ценности, правила и отношения. Человеку становится очевидно, что все это (а конкретно — что угодно) плохо, надоело, не нужно.

К сожалению, разочарования случаются. Работа, которая раньше была интересной. Возлюбленная, которая раньше была прекраснее и желаннее всех. Родители, которых раньше любил и уважал. Дом, который с трудом построил. Страна, в которой прожил всю жизнь. Речь не о том, что у вас все есть, а вы беситесь с жиру. Может, все и есть, да жизнь невыносима. И не замечать этого уже невозможно. Одних замучила бедность, другие на грани нервного срыва от собственной семьи, третьи страдают от беспросветной скуки и собственной никчемности.

Вспомните какие-нибудь три предмета из вашей жизни: вещи, людей или занятия, которые были для вас очень желанными, но потом надоели.

Какие радостные чувства вы испытывали от их присутствия в вашей жизни? Какие неприятные переживания?

Что было причиной вашего разочарования? Сколько времени вам потребовалось на то, чтобы разочароваться?

Присутствуют ли эти предметы (вещи, люди, занятия) в вашей жизни до сих пор? Если да, то почему? Что вы хотите с ними сделать?

Назовите три вещи, которые сейчас вызывают вашу неудовлетворенность. Когда вы осознали, что недовольны ими? Как вы все это время справлялись с неудовлетворенностью?

В таких случаях человек нуждается в переменах, они необходимы для душевного здоровья. Но изменения пугают его. Ведь то, что уже есть, известно, опробовано и безопасно, пусть даже и причиняет страдания. А новое неизвестно каким будет, да и будет ли вообще. Боясь неизвестности, человек цепляется за то, что у него есть: за надоевшую работу, нелюбимых людей, старые вещи и привычки. Он всеми силами стремится сохранить то,

что есть, даже если это до смерти надоело. В итоге все остается по-прежнему и жизнь все больше отравляется не-удовлетворенностью.

Что с ней делает человек?

- ◆ Отрицает ее совсем, говоря: «Все у меня хорошо, я всегда этого хотел». Он успешно обманывает других, скрывая от них свое недовольство жизнью. И часто обманывает самого себя.
- ◆ Обвиняет других: родителей за плохое воспитание, мужа за то, что козел, правительство за продажность, бога и судьбу за несправедливость.
- ◆ Жалует себя и ноет, заставляя окружающих сочувствовать себе.
- ◆ Надеется на то, что все изменится к лучшему само по себе: жена исправится, работа наладится, дети вырастут.
- ◆ Предается мечтам о волшебном решении своих проблем: как он выиграет в казино миллион, как найдет клад или станет президентом.

Правда состоит в том, что самообман, обвинения и нытье, надежды и мечты не излечат вас от неудовлетворенности. Более того, ваше недовольство будет со временем нарастать.

Другая истина в том, что способность человека терпеть практически не имеет границ. Человек привыкает к чему угодно, даже к бесчеловечным условиям концлагерей. Он может смириться с чем угодно, даже позволить отвести себя в газовую камеру или расстрелять, не оказав сопротивления. Вы можете привыкнуть и стерпеть любую жизнь, какой бы пустой, скучной и мучительной она ни была.

А есть ли в этом смысл?

Пройдет время, вы состаритесь. Вы будете вспоминать себя в молодости, все старики делают это, им просто больше нечего делать. Однажды вы поймете, что могли бы прожить другую жизнь, что у вас для этого было все необходимое, а если не было, то вы могли найти это где-то неподалеку. Вы поймете, что ваши страдания и ваше терпение никого, абсолютно никого не сделали счастливым, что без этого можно было обойтись и никто бы не пострадал.

Но когда вы поймете все это, будет уже поздно. Ничего изменить будет уже нельзя. Скоро вы умрете, вас похоронят. И те, на

кого вы потратили свою жизнь, через год забудут о вас. Так происходит со всеми покойниками. О них забывают.

Лекарства от тоски

Человек страдает от страха, скуки, злобы и усталости. Неуверенность, тревога, пустота и бессмысленность жизни, если достучатся до сознания и захватят внимание человека, сделают его жизнь невыносимой. Либо он впадет в депрессию, либо зайдется в истерике, либо ему придется изменить свою жизнь, начиная с самых ее основ. Но он не хочет ничего менять и поэтому находит способы защититься от правды жизни.

Для этого нужно погрузиться в поток впечатлений, которые полностью захватят внимание и позволят скрыть невыносимые чувства от самого себя. Человек стремится к тому, чтобы в его жизни было как можно больше нового, свежего, оригинального и разнообразного. Поток стимулов, порождаемых новым опытом, должен быть интенсивным, ярким и интригующим. И совершенно не важно, что именно потребляется, насколько это качественно и интересно самому человеку.

Есть несколько распространенных и эффективных способов забыться.

Психотропные средства: алкоголь, наркотики. Алкоголь и наркотики позволяют на несколько часов отгородиться от мира, погрузившись в веселье или экстаз. Ощутить подъем, беззаботность, энергию, которой обычно недостает. Алкоголь и наркотики разрушают организм и личность. Но это не останавливает несчастного человека, ведь он не ценит себя.

Беллетристика. Любовные романы, детективы и фантастика возбуждают сильное любопытство. Если открыл книгу, то уже не бросишь, пока не узнаешь, чем же все закончилось. В беллетристике читатель находит то, чего ему не хватает в жизни: любовь и секс, интригу и тайну, опасность и возможность бороться со злом. Читатель отождествляет себя с героем, как будто это он сам делает то, что делает герой. При развитом воображении он может пережить соответствующие чувства, не подвергаясь никаким опасностям и затратам — кроме платы за книгу.

Телевизор. То же касается киноискусства: триллеры, боевики и комедии щекочут нервы. Зрителю предлагается испытать раз-

ные чувства: страх, агрессию или смех, — кому что больше нравится. Сериалы и мыльные оперы создают вымышленные миры и предлагают зрителю в них поселиться: он живет не своей жизнью, а интересами, желаниями, проблемами и страстишками любимых героев.

Виртуальная реальность. Еще больше возможностей предлагают компьютерные игры. Если книга воспринимается интеллектом и воображением, то игры воздействуют непосредственно на зрение и слух. Более того, сюжет книги неизменен. Он задуман автором, а читатель может только узнать его и в лучшем случае как бы прочувствовать. А в компьютерных играх он участвует непосредственно. Исход игры зависит от его внимательности, ловкости, реакции, интеллекта. Можно сражаться не с машиной, а с другим игроком с помощью компьютерных сетей.

Правда, виртуальный мир — это мираж. На все то время, что человек сидит за компьютером и участвует в игре, он выпадает из реальной жизни. Он не любит и не дружит, не познает и не творит. Он не делает почти ничего такого, что свойственно человеку и делает его человеком. Единственное, чем занят игрок, — это расчет и реакция на происходящее в игре. Он становится придатком машины, не более того.

Смена партнеров. Многие прибегают к сексу как к лекарству от тревожности. Они стремятся иметь как можно больше любовников, быстро достигают сексуального контакта и так же быстро оставляют партнера. Они воспринимают его исключительно как сексуальный объект, а не как человеческое существо. Ничего, кроме секса, не приходит им в голову. Они берут то, что партнер может им дать, и не знают, что делать дальше с этим человеком.

Люди часто называют любовью вспышку романтических чувств. Двое, которые были чужими друг другу, вдруг преодолевают барьер отчуждения и чувствуют, что они внезапно стали близкими. Это одно из самых волнующих и радостных переживаний в жизни, но оно быстротечно. Проходит время, они лучше узнают друг друга. Их близость становится привычной и перестает быть радостным чудом. Учащаются конфликты и споры. В конце концов остаются разочарование, скука и желание новой влюбленности.

Приобретение вещей. Вещи приобретаются для удовлетворения потребностей. Они нужны человеку, он покупает их

и использует. Однако часто покупки совершаются лишь для того, чтобы заполнить пустую и скучную жизнь. Многие люди ходят по магазинам, хотя им в данный момент ничего не нужно. Сам факт покупки, присвоения вещи дает ощущение эмоционального подъема, как-то расцветчивает их жизнь.

Коллекционирование знаний. Познание чего угодно подразумевает понимание смысла. То, что человек слышит или читает, становится частью его системы мышления, расширяет и обогащает ее, меняет всего человека и его жизнь. В основе такого познания лежит глубокая заинтересованность. Познающий сопереживает, старается понять, размышляет. Он сопоставляет воспринимаемое с жизнью и критически оценивает, исходя из своего восприятия. У него возникают вопросы и новые идеи. Но так бывает редко.

Гораздо чаще человек не понимает, а старается как можно больше запомнить или записать. Он кладет новые факты в багажник своего ума. Многознание придает ему чувство уверенности в себе. Без некой суммы знаний он чувствует себя пустым. Поэтому он цепляется за знания и старается иметь их как можно больше. Он коллекционирует сертификаты об образовании, но не испытывает подлинного интереса к тому, что изучает. Он ничего не может придумать сам, а способен лишь вспоминать правильные ответы на экзаменах и компоновать предложения из чужих книг. Информационный поток, поглощаемый человеком, глушит чувства тревоги и беспокойства. Он позволяет отвлечься от ощущения пустоты жизни и собственной никчемности.

Поглощение еды. Человек думает: если я чего-то хочу, значит, это мне действительно нужно. Излишества в еде отчетливо демонстрируют разницу между субъективно ощущаемыми желаниями и реальными потребностями человека. Так, обжора постоянно хочет есть, даже если он многократно удовлетворил потребность организма в пище. В действительности чувство голода скрывает от него другие переживания — беспокойство и тревогу. Объективная потребность в еде давно удовлетворена, а желание не проходит. Таким образом, человек может разрушать себя и отдалять понимание того, чего же ему на самом деле не хватает.

Искусство, шоу. Восприятие искусства предполагает внимание, вчувствование и эмоциональный отклик на художественное

произведение, будь то книга, картина, музыка или фильм. Восприятие художественного произведения может изменить отношение человека к миру, перестроить его личность, открыть в жизни новые грани и измерения. Правда, для такого восприятия нужны развитый вкус и культура души, а также произведения искусства соответствующего качества.

Большинство людей не обладают развитым художественным вкусом и просто не умеют воспринимать искусство. Самое большее, на что они способны, — изобразить заинтересованность и высказать остроумное или критическое замечание, показавшись умными самим себе и другим. А массовая культура в основном примитивна. Так, для современной коммерческой музыки характерна примитивность размера, ритма и выразительных средств. Часто она не более чем набор шумов в наушниках плеера, заглушающий остальные звуки окружающего мира.

Ненависть может быть очень сильным чувством, заглушающим голос разума и остальные переживания, а может быть почти незаметной, как бы растворенной в других чувствах. Для некоторых людей ненависть и месть становятся смыслом жизни. И гораздо чаще ненависть бывает лекарством от скуки, позволяющим хоть как-то разнообразить переживания человека.

Ненависть присутствует в душе в виде осуждения, раздражения, злобы, злорадства и зависти. Средства массовой информации предлагают массу поводов для таких эмоций: убийства, войны, преступления, продажность чиновников и политиков. В поведении ненависть проявляется в стремлении управлять другими людьми (детьми, домашними) и желании вредить, подчинять (унижать, мучить) и подчиняться начиная с «безобидных» подкалываний и заканчивая судом Линча.

И наконец, несколько слов о таком важном явлении нашей жизни, как **потребление**. Мы потребляем пищу, воду, кислород, солнечный свет. Нам трудно обойтись без одежды, транспорта, медикаментов и средств связи. Потреблять можно все что угодно: еду, вещи, информацию, впечатления, отношения. Человек не может жить без потребления, но потреблять можно по-разному. Полезно понять разницу между возможными видами потребления: назовем их функциональным и невротическим.

При функциональном потреблении возникает потребность, находится подходящий предмет для удовлетворения и потребля-

ется, после чего потребность, будучи удовлетворенной, какое-то время не дает о себе знать. То, что человек потребляет, становится его частью. Атомы и энергия пищи формируют клетки тела. Прочитанная книга изменяет мировоззрение человека. Любовь перестраивает систему ценностей, делая важным того, кого любишь.

Невротическое потребление служит не удовлетворению потребности, а отвлечению от невыносимых чувств. Происходит вот что: в душе возникают тревога и страх, находится достаточно яркий стимул для отвлечения, потребляется, находится новый стимул, снова потребляется, и так без конца. Тревога и скука не проходят, а человек ищет все новые и новые стимулы, позволяющие ему забыться.

Трудоголизм и гонка за успехом

С самого детства общество распоряжается временем ребенка. Его заставляют делать то, что считают нужным другие. Он ходит в детский сад и школу, где подчиняется жесткому расписанию, навязанному извне. Ребенка приучают постоянно быть чем-то занятым. Принуждение вызывает протест в душе ребенка. Он сопротивляется: капризничает, не делает того, что ему говорят. Родители и учителя пытаются сломить это сопротивление, и чаще всего им это удается.

Сначала ребенок находится в хорошем контакте со своим внутренним миром. Он ощущает свои желания и свои эмоциональные реакции на ситуацию. Если он чего-то хочет, то берет или просит. Если ему что-то не нравится, он выплевывает. Когда сопротивление сломлено, ребенок покорно принимает то, что ему дают, и делает то, чего от него хотят. Он теряет свое собственное направление. Отныне его жизнь состоит из множества дел и задач, придуманных кем-то другим и ненужных ему самому. Так живут почти все люди.

Но в выходные дни и во время отпуска человек предоставлен сам себе. Он вдруг оказывается наедине с миром и своей душой, но не находит в мире стимулов, вызывающих интерес, а в душе — живых чувств, зовущих вперед и дарящих радость. Он оказывается в ситуации неопределенности: непонятно кто, непонятно где, непонятно зачем... Человек в такой ситуации испы-

тывает тревогу. Он стремится вернуться к работе или создать себе новые занятия. В конечном счете оказывается, что даже в период отдыха он загружает себя по максимуму. Таких людей называют трудоголиками.

Трудоголизм, или навязчивая потребность быть занятым, — замечательное средство для достижения успеха в обществе, если с умом распоряжаться этой потребностью. Часто трудоголизм рационализируется. Человек объясняет свою фанатическую приверженность работе ее привлекательностью, стремлением достичь мастерства или заботой о благополучии семьи. Но на деле оказывается, что такой работник часто испытывает скуку и усталость от работы, он и так уже профессионал, а у семьи все есть.

Чтобы способности человека были признаны и вознаграждены, недостаточно быть способным, талантливым и обладать мастерством — нужно еще выиграть в гонке с конкурентами. Причем конкуренция не гарантирует, что качество чего-либо соответствует общественной оценке. К победе приводит не качество, а реклама и интриги. Эта борьба отнимает массу времени и сил. Она является долгоиграющей пилюлей против скуки и неудовлетворенностью жизнью.

Гармоничный человек живо и непосредственно ощущает ценность своей личности. Это переживание похоже на впечатление от красивого заката или пейзажа. Он прекрасен и поэтому ценен и значим сам по себе. Его нельзя разрушать. Но таких людей не много.

Обычно человек не ощущает собственной ценности. Чтобы почувствовать ее, он стремится соотнести себя с каким-то внешним критерием. Например, получить наивысшую оценку, выиграть на соревнованиях. Он ждет, что общество в той или иной форме скажет ему: ты лучше всех. Он испытывает смутное чувство, что это признание разрешит все его эмоциональные трудности, что они закончатся. Но трудности не кончаются, и человек карабкается на новые вершины.

Многие люди, ощущая собственную никчемность и пустоту, пытаются замаскировать их какими-то достижениями: они зарабатывают все больше денег, тренируются ради новых рекордов, заводят новых любовников. Они словно стремятся к совершенству, причем каждый понимает его по-своему. Они пытаются доказать другим, но прежде всего самим себе, что чего-то

стоят. Но от этого пустота в душе не заполняется, а жизнь не становится достойной.

Недооценивающий себя человек часто испытывает чувство, будто он ничтожество, пустое место, от него ничто не зависит. Он пытается возвеличить себя за счет сравнения с другими. И для того чтобы получить повод, участвует во всех гонках, которые встречаются в его жизни.

Вечная борьба

С самого детства ребенок сталкивается с таким явлением, как самоутверждение. С одной стороны, очень часто родители самоутверждаются, используя своего ребенка. Они насилуют его морально, реже физически, управляют и контролируют, используя бесправие и зависимость ребенка. Когда им удастся сломать малыша, настоять на своем, они испытывают удовлетворение. Они — сильные.

Позже, когда ребенок будет учиться в школе, другие дети будут пытаться самоутвердиться за его счет. Может быть, его станут задирать, выставять в глупом положении или бить. Если ребенок стерпит это, он окажется слабым. А те, кто использует его для самоутверждения, — сильными.

Ребенок может не сдаться без боя. Он может противостоять родителям, обнаружить их уязвимые места — они есть у каждого — и даже одержать над ними верх. В школе он может постоять за себя, когда это необходимо. Наконец, он может сам притеснять и обижать других детей.

Став взрослым, человек будет сталкиваться с необходимостью одерживать верх, и прежде всего в семье, которая часто стремится поглотить человека, перекроить в соответствии со своими потребностями и прихотями. Чтобы отстоять хоть какую-то свободу и остатки индивидуальности, приходится бороться. Повод для борьбы найдется всегда: на работе, с партнерами и друзьями очень часто приходится настаивать на своем.

Некоторые люди испытывают сильный дискомфорт, когда им приходится уступать. Даже в мелочах. Они до последнего момента стараются настоять на своем, даже если альтернатива очевидно лучше. Многие именно так понимают силу — как умение одерживать верх и настаивать на своем. Они постоянно от-

рабатывают этот навык и со временем становятся профессионалами. В некоторых ситуациях они практически непобедимы. Если, конечно, играть по их правилам. Благодаря своим победам они чувствуют себя сильными, но...

Их жизнь превращается в постоянную борьбу. Они борются даже с самыми близкими — с теми, кто их любит. Они многим доставляют неудобство и отравляют жизнь. А главное — тратят множество сил и времени на поединки, без которых можно было бы обойтись.

Борьба начинается с детства. Дети, особенно мальчики, делятся на сильных, которые верховодят, и слабых, которых бьют. В раннем возрасте для ребенка явной и доступной оказывается, пожалуй, единственная способность, делающая его сильным, — физическая сила. Мускулы и бойцовский навык позволяют настоять на своем и постоять за себя, покуражиться перед сверстниками. Именно поэтому многие мальчики занимаются бодибилдингом и боксом.

С течением времени открываются новые возможности, к ним прежде всего относятся деньги. Имея деньги, можно позволить себе многое. И когда человек понимает это, он стремится стать богатым и прилагает к этому массу усилий. Деньги позволяют добиваться успеха в личной жизни, помогают решить многие проблемы, дают чувство уверенности в завтрашнем дне.

Постепенно человек обрывает знакомствами и все чаще использует новую возможность — связи. С помощью связей можно обойти закон, получить что-то по выгодной цене, добиться льгот и помощи, когда она нужна. В качестве связей можно рассматривать принадлежность к криминальным структурам, которая позволяет рассчитывать на поддержку в нужный момент.

Некоторые люди стремятся к власти и достигают ее. Перед ними открывается еще больше возможностей. Они становятся вершителями людских судеб и зачастую стоят над законом. Они могут делать почти все, что им захочется, особенно если им удастся скрывать самые неприглядные поступки.

Итак, физическая сила, деньги, связи и власть — вот что считают показателем силы очень многие люди. Человек, имеющий такую силу, обладает большими возможностями для того, чтобы добиваться своего. Он может заставить других поступить по-своему — соблазнить своим богатством или подкупить. Может

запугать или использовать власть — свою или чужую. Пожалуй, это самое распространенное понимание силы, но...

Все то, что человек имеет — мускулы, деньги, связи и власть, — не является им самим. Он сам не является сильным, нечто внешнее делает его таковым. Наконец, он может это потерять: его разобьет паралич, наступит финансовый крах, влиятельные друзья отвернутся, власть отберет кто-то другой. Если понаблюдать, окажется, что такой человек постоянно боится потерять то, что делает его сильным. Он постоянно начеку, постоянно прилагает усилия для сохранения основ своей силы и редко позволяет себе расслабиться.

По-настоящему сильный человек может одержать верх истоять на своем. И он делает это — в самом важном для него. Но может и уступить. А если настоять на своем не получится, это не будет трагедией. Сильный человек не страдает от навязчивой потребности доказывать себе и другим собственную крутизну. Ведь в жизни есть по-настоящему важное и любимое. То, ради чего стоит жить.

Дети и родители

Для некоторых людей (к сожалению, таких меньшинство) отношения с родителями не составляют проблемы. Их родители с самого начала по-настоящему любят своих детей и заботятся о них. Они участвуют в жизни своих детей, уважая при этом их свободу, готовы на время отойти в сторону или поддержать, если нужно. Таких родителей заслуженно ценят, любят и уважают. Дети испытывают по отношению к ним искреннюю благодарность, с радостью заботятся и помогают им.

Родители — это самые первые люди, с которыми мы общаемся. Они оказывают на нас самое сильное влияние и определяют наш жизненный путь, поэтому и общение с ними очень важно. К сожалению, именно родители становятся причиной большинства искаленных характеров и судеб. Большинство людей относятся к родителям как к священным фигурам.

- ◆ Мать — это самое святое.
- ◆ Дети всегда остаются детьми и должны слушаться.
- ◆ Родителей не осуждают, а если и критикуют, то не совсем всерьез.

Родители хотят, чтобы к ним так относились, ведь в этом случае они с легкостью управляют своими детьми, и вообще, такое отношение просто приятно. Однако, относясь к родителям как к священным фигурам, человек лишает себя возможности осознать их ошибки, вовремя спохватиться и научиться мыслить и действовать самостоятельно.

Существует миф, в который верят большинство людей. Это миф о добром родителе. Он состоит из нескольких иллюзий.

- ◆ Родители произвели ребенка на свет. Они дали ему жизнь — самое дорогое, что есть у человека. За это невозможно по-настоящему отплатить.
- ◆ Родители любят ребенка.
- ◆ Родители по-настоящему заботятся о ребенке.
- ◆ Родители знают, что для ребенка лучше. Они действуют в интересах ребенка и стараются принести ему пользу.
- ◆ Ребенок всю жизнь просто обязан быть благодарным родителям за все перечисленное.
- ◆ Он обязан слушаться и подчиняться им, уважать их и почтить.
- ◆ Родитель — самый дорогой и близкий человек. Если придется выбирать между родителем и кем-то еще, между желанием родителя и своими желаниями, надо выбирать родителя и его желания.

На деле же многие родители буквально ненавидят своих детей. Свойственная таким родителям низкая самооценка, озлобленность и чувство собственной ничтожности из-за многочисленных разочарований заставляют их жестоко обращаться с ребенком.

Ненависть, направленная на малыша, может выражаться в физическом и эмоциональном насилии. Она мучает и страшит ребенка, оставляя в душе глубокие, незаживающие раны. В результате развиваются патологическая трусость, робость, пассивность, затаенная враждебность и холодная неспособность любить других. Некоторые дети погибают от жестокого обращения, большинство на всю жизнь остаются с искалеченными душами.

Чтобы добиться своего, родители манипулируют чувствами и поведением ребенка с помощью практики «условной любви». Сущность этого метода можно выразить так: «Ты хороший, и я

люблю тебя, пока ты слушаешься и делаешь то, что я говорю». Родители очень хорошо знают своего ребенка: как задеть его, причинить боль, заставить почувствовать вину. Они упрекают, унижают и оскорбляют детей, а те вынуждены терпеть, так как зависят от родителей материально и морально, да и просто любят их.

Многие, даже повзрослев, на всю жизнь остаются эмоционально зависимыми от родителей. Они платят за это высокую цену. Родители вмешиваются в семейную жизнь детей и стараются ее контролировать. Очерняют в глазах своих детей их друзей и возлюбленных и часто доводят до разрыва с любимыми. Заставляют своих детей страдать: упрекают, ругают, унижают.

Повзрослевшие дети терпят все это, ведь они по-прежнему привязаны к своим родителям, не важно, любят они их или уже нет. Детство прошло, зависимость осталась. Возможно, они так никогда и не станут полностью взрослыми и самостоятельными.

Вспомните всю вашу жизнь и ваши отношения с родителями. Подумайте:

- ❖ За что вы благодарны своим родителям?
- ❖ Были ли они для вас настоящими друзьями?
- ❖ Что полезного, нужного, важного они для вас сделали?
- ❖ Чему они вас научили, какие полезные черты характера воспитали?
- ❖ Как родители поддерживали вас? Морально, материально?
- ❖ Как они помогали вам учиться, устраивать личную жизнь?
- ❖ Какой вред вам причинили родители?
- ❖ На какие ваши потребности, нужды и интересы не обращали внимания?
- ❖ Когда они оставляли вас без помощи и поддержки?
- ❖ Какие нежелательные черты характера и привычки вам привили?
- ❖ Когда оскорбляли и унижали вас?
- ❖ Как они мешали вам общаться с друзьями и любимыми?
- ❖ Какими отношениями, делами, увлечениями и интересами они заставили вас жертвовать?
- ❖ Что родители заставляли вас делать, несмотря на ваше нежелание?
- ❖ Что вы на самом деле думаете о своих родителях?
- ❖ Какие чувства вы испытываете по отношению к ним?

Будьте честными с самими собой. Совсем не грех осуждать и обвинять родителей. Этим вы не причините им никакого вреда. Важно не повторить их ошибок и помочь своим собственным детям вырасти более счастливыми, чем вы сами.

Не зацикливайтесь на том, что является родительским или сыновним долгом. Родитель обязан вас кормить, одевать, следить за вашим здоровьем. За это не нужно никакой

особой благодарности, да и что значит благодарность, если есть любовь. Постарайтесь обнаружить внутренний конфликт, противоречивое отношение к родителям. С одной стороны, вы «обязаны» любить их и быть благодарными. С другой — возможно, за причиненные вам вред и боль они достойны совсем другого отношения. Признайтесь себе в том, что вы думаете и чувствуете на самом деле.

Поймите, что можно быть благодарным родителям за то, что они произвели вас на свет, но не надо пытаться отплатить им за это — рассчитаться с этим долгом невозможно в принципе. Можно заботиться о родителях, но не стоит жертвовать ради них своей личной жизнью и жизнью вообще.

Научитесь говорить родителям «нет» и ставить их перед фактом. Многие люди испытывают неудобство, когда нужно отказать кому-то в чем-то. Они боятся вызвать конфликт, робеют и не проявляют настойчивости и в итоге часто делают то, чего не хотят. Отказать родителю гораздо труднее, чем постороннему человеку, приятелю или другу.

Важно уметь настоять на своем не в повседневных мелочах, а при важных решениях. Родители часто используют такую тактику: они соглашаются и уступают детям в мелочах, а в самом важном заставляют поступать по-своему. Они как будто водят детей на поводке: отпускают его, чтобы дети почувствовали мнимую свободу, и дергают, когда они поступают вопреки родительским желаниям.

Многие взрослые считают своим долгом советоваться с родителями по важным вопросам, спрашивать их мнение. Часто — о том, что касается только их самих: выбор профессии, супруга, образа жизни. Родители обычно консервативны и имеют свое мнение. В результате, вместо того чтобы исполнить желаемое, человек тратит массу сил на убеждение, споры и ссоры с родителями. И в конце концов поступает не так, как хочет сам.

Подумайте:

- ❖ Какими отношениями, делами, увлечениями и интересами вы жертвуете, слушаясь родителей?
- ❖ Что родители заставляют вас делать, несмотря на ваше нежелание?
- ❖ Что из того, что вы хотите, они вам запрещают?
- ❖ Что вы бы хотели сделать, против чего будут возражать ваши родители?
- ❖ От чего в своей жизни вы хотите отказаться, но знаете, что родители будут против?

У вас получился список из нескольких пунктов. Оцените значимость каждого пункта, например, по 10-балльной системе. Выберите три самых важных для вас. Решите, что вы должны сделать, чтобы исправить положение. Например:

- ❖ С завтрашнего дня одеваться так, как нравится вам, а не вашей маме.
- ❖ Отказаться от еженедельных поездок к надоевшим родственникам.
- ❖ Запретить родителям навещать вашу семью, потому что в каждый приезд они устраивают скандалы.

Сделайте то, что вы решили, и как-нибудь вечерком сообщите родителям о вашем решении. Например, так: «Мама, каждый раз, когда ты навещаешь нас, ты устраиваешь скандалы. Поэтому я решила, что в ближайшие полгода ты не будешь нас навещать». Приготовьтесь к обвинениям, упрекам, крикам, слезам и симуляции сердечных приступов. Если надо, вызовите «скорую», а потом скажите: «Ты можешь думать и говорить что угодно. Просто я уже взрослая и сама решаю, как мне жить». Или ничего не говорите, просто попрощайтесь до встречи в следующей полугодии. Пусть мама сама справляется со своими чувствами. Она справится и в дальнейшем будет считаться с вашими решениями.

Будьте готовы к «трудным» испытаниям:

- ◆ повесить телефонную трубку, не окончив разговора;
- ◆ не открыть дверь, когда в нее ломится отец;
- ◆ повернуться и уйти, ничего не объясняя.

Отделитесь от родителей. Многие дети, даже повзрослев, продолжают жить с родителями. Они оправдывают это отсутствием собственного жилья, тем, что родители освобождают от домашних дел или что о них нужно заботиться. Другие заводят собственные семьи и живут отдельно от родителей. Но при этом позволяют родителям вмешиваться в жизнь своей семьи.

Жизнь человека — это процесс отделения от родителя и обретения свободы. Родившись, ребенок освобождается от пуповины, связывающей его с матерью. Он приучается обходиться без грудного молока, без поддержки при ходьбе. Повзрослев, он сам готовит еду, убирает жилище и зарабатывает деньги. Он привыкает сам принимать решения и отвечать за них перед самим собой, людьми и законом. В общем, отделение от родителей — это норма.

Иногда этот процесс останавливается и затягивается. Тогда в некоторых областях жизни человек как бы перестает взрослеть и остается ребенком. К таким областям чаще всего относятся:

- ◆ зарабатывание денег;
- ◆ домашние дела и организация быта;
- ◆ содержание и воспитание детей;
- ◆ принятие важных решений.

За собственную незрелость приходится платить. Вы не сможете приглашать друзей и подруг, потому что маме это не нравится. За каждую копейку, полученную от отца, вы будете терпеть упреки и унижение. Родители будут постоянно давить на вас, критиковать и отчитывать. Они будут нападать на ваших собственных детей, а вы не осмелитесь за них заступиться. А уж сколько раз родители доводили семьи своих детей до развода, и не сосчитать. Наверняка у каждого есть несколько примеров своих друзей.

Если вы до сих пор излишне привязаны к своим родителям, ослабьте эту привязанность:

- ◆ сами зарабатывайте на жизнь;
- ◆ живите отдельно;
- ◆ сами готовьте, стирайте и делайте прочие дела;
- ◆ если у вас собственная семья, не допускайте в нее родителей.

Когда вы станете материально и жизненно независимыми, вам будет легче освободиться от родительского влияния в духовном и психологическом смысле. А если родители серьезно притесняют вас — эмоционально или как-то еще, — совсем избавьтесь от привязанности к родителям. Научитесь относиться к ним как к посторонним людям.

Бегство в «духовность»

Многие люди однажды обнаруживают, что в их жизни что-то обстоит не так, как хочется. Некоторые начинают работать над собой. Они обращаются за помощью к психологам и психотерапевтам. И часто психология становится их образом жизни. Они раз или два в неделю посещают психолога и общаются по несколько часов. Они копаются в собственном прошлом, объясняют причины проблем с помощью мудреных теорий. Вместо одной, главной, проблемы выкапывают десять, над которыми работают долгие месяцы и годы.

Работа с психологом затягивается по нескольким причинам. Прежде всего психолог работает ради денег. Чем дольше он работает с клиентом, тем выше его доход. Поэтому он заинтересован в том, чтобы клиент как можно дольше решал свои проблемы под его руководством. И он сделает все, чтобы так и было.

Клиент часто приобретает нечто вроде зависимости. Этому есть несколько причин. Психология очень интересна. Работая над своими проблемами, узнаешь много нового: о людях, о процессе общения, о бессознательных комплексах. В общем, работа с психологом повышает эрудицию и, таким образом, самооценку. Клиент узнает то, о чем многие не знают и над чем не задумываются. Он может рассказывать им об этом, поучать и даже пытаться быть для них психологом, то есть повысить собственный авторитет. Еще бы: я работаю над собой и помогаю другим, какой я молодец.

Психология позволяет человеку открыть в самом себе то, чего он раньше не замечал, — собственный внутренний мир. Подавляемые желания, загнанные в угол мечты, мешающие жить страхи. И не только открыть, но и узнать о причинах. Таким образом, общение с психологом помогает узнать и понять себя. Это само по себе очень интересно и захватывающе.

Далее, общение с психологом компенсирует недостаток других важных видов общения. Если у вас нет друзей, с которыми вы можете говорить о чем угодно, или близкого человека, которого вы любите, психолог может частично заменить этих людей. Еще в большей степени это происходит в терапевтических группах, на тренингах и семинарах. Застенчивые клиенты, которые не могут знакомиться и сходить с людьми в реальной жизни, находят себе здесь приятелей и партнеров. Часто таким коллективным другом становится группа в целом. Ей можно рассказать о своих проблемах, поделиться тревогами и страхами.

Наконец, жизнь многих людей так скучна и неинтересна, что общение с психологом и тренинги — это единственный доступный им способ внести в нее хоть какое-то разнообразие.

Между тем работа с психологом очень часто тормозит развитие человека. Чтобы избавиться от любой серьезной проблемы и изменить качество жизни, надо идти навстречу своим страхам. Надо делать то, что пугает, с чем еще не научился справляться. Это трудно, ведь нужно сделать усилие. Но обычный человек не

хочет прилагать усилий. Он хватается за любую возможность, чтобы избежать их, остаться пассивным.

Психолог — одна из таких возможностей. Он работает с внутренним психологическим пространством личности: со страхами, эмоциями, убеждениями. Конечно же, именно они мешают человеку и определяют его поведение. Психолог может помочь осознать наличие страхов и ограничивающих убеждений, понять их причины. Но окончательная победа над страхом требует действия. Нужно встретиться с драконом и победить его. Только собственные действия приведут к победе.

Психолог предлагает человеку работу исключительно с внутренним миром. Предполагается, что, разобравшись с психикой, человек научится достигать своих целей во внешнем мире. Но часто клиент, познакомившись с психологом, вздыхает с облегчением: «Я нашел средство». Он думает, что одной только психотерапии хватит, чтобы исцелиться. Психолог поддерживает его в заблуждении, хотя и не говорит этого прямо. И клиент может годами работать с психологом, исследовать себя самого и свои проблемы, но ни на шаг не приблизиться к ее решению. Ведь для этого нужно усилие.

Есть и другие возможности избежать усилий.

- ◆ Игнорирование самой проблемы: «У меня все хорошо, я всем доволен».
- ◆ Сравнение себя с другими: «Все так живут».
- ◆ Отрицание возможностей: «У меня не получится, я уже пробоval».
- ◆ Мораль: «Это нехорошо».
- ◆ Ссылка на Бога: «Бог терпел и нам велел».

Стоит также упомянуть о биоэнергетических практиках. Современная оккультная литература полна упоминаний о биоэнергетике. Чакры, каналы, инь и ян, прана, рэйки, экстрасенсы. Очень многие проблемы, от которых человек страдает, можно попытаться объяснить энергетическими причинами. Чаще всего так объясняют болезни — закрытыми чакрами и каналами. Психологические проблемы тоже можно объяснить.

Биоэнергетики не только объясняют причины, но и предлагают лечение. Это энергетическое воздействие подготовленного человека. Оно прочищает чакры и каналы, нормализует их работу. Как следствие, исправляются физические и психологиче-

ские проблемы. У человека проходят отеки на ногах, он становится смелым и решительным.

Биоэнергетику можно рассматривать как отрасль психологии. Она также очень интересна, дает новую информацию, повышает самооценку — и позволяет оправдать свою пассивность, избежать усилий. Ведь если вы сидите перед колдующим экстрасенсом или лежите в магическом круге, все ваши страхи остаются при вас. Ничто не меняется в вашем восприятии самого себя и людей. И ваше поведение остается по-прежнему неэффективным.

Маги и колдуны с радостью объяснят любые жизненные трудности порчей, сглазом или венцом безбрачия. И предложат снять это все за хорошую плату. То есть вы ничего не сделаете для улучшения своей жизни и снова избежите пугающего усилия. Надо ли говорить, что затраты окажутся бесполезными, а надежды обманутыми.

Некоторые люди, гонимые скукой, ленившиеся приложить усилие и улучшить свою жизнь, становятся религиозными. Религия удовлетворяет важную потребность человека — дает ему систему ценностей, позволяющую ориентироваться в мире. Человек получает догматическое описание мира, и ему задается направление, куда он должен идти.

Описание мира — это вероучение. Оно содержит священную историю мира, учение о Боге, о его связи с человеком, этику. Учения разных вер различаются, но всем им свойственна упрощенность. Вероучение рассчитано на человека простого, который ничего особенного в жизни не добился, имеет примитивные взгляды и верит всему, что слышит.

Конечно же, иногда верующими бывают выдающиеся личности и гениальные творцы: ученые и писатели, художники и политики. И церковники всех мастей используют этих людей — их известность, авторитет и доброе имя, — чтобы заманить в свои сети новых верующих. Церковники говорят: «Смотрите, Эйнштейн (или кто-то еще) верил в Бога, а он был таким гениальным, значит, Бог есть и только христианство — истинная вера».

При этом «забываются» два важных момента. Во-первых, такие просвещенные люди в рядах верующих случаи единичные, а основная масса верующих — тупая и забитая, суеверная и истеричная. Во-вторых, религиозность — глубоко личная и, пожалуй, самая интимная сторона духовной жизни. Чужая вера никого не сделает по-настоящему верующим, не поможет почувствовать присутствие Бога в своей душе. Самое большее, чего можно добиться, — заставить человека слушаться священника и нести жертвоприношения в храм. Так что все ссылки на религиозность

знаменитых и авторитетных личностей не более чем маркетинг и грубая спекуляция с пропагандистскими целями.

Но верующий без сомнения верит всему, что ему говорят и что он читает в церковных книгах. Он не пытается проверить информацию, сопоставив ее с фактами реального мира. Он попросту отрицает этот мир. Он совсем ему не нужен, ведь ничего интересного для себя он не смог в нем открыть.

Верующий думает, что обладает истиной. Он считает собственные взгляды, усвоенные в церкви, единственно верными. А то, что с ними не согласуется, — ложь и козни дьявола. Но дело в том, что религиозные учения крайне консервативны. А с того времени, когда они появились и оформились, прошли века.

Верующий превозносится над другими, так как он обладает высшей истиной, и поэтому все заблуждающиеся — ниже его. Его самооценка зависит от того факта, что он — «просвещенный» и верный. Если окружающие ставят его взгляды под сомнение, не соглашаются и задают вопросы, он ощущает угрозу своей личности. И реагирует фанатически агрессивно, защищая свой душевный покой.

Религии оправдывают действительность: бог велел быть бедным, надо страдать, чтобы попасть в рай. Это как раз то, что нужно неудачнику. Ведь ему, как любому человеку, хотелось многого: человеческой любви и радости, самореализации и комфорта. Но ничего этого он не достиг из-за лени или ограниченности. Он страдает от неудовлетворенных притязаний и от сравнения себя с другими.

И тут ему аргументированно предлагают снизить уровень притязаний, отказавшись от большинства желаний. У него нет сил и смелости для того, чтобы их осуществить, и он отказывается от них, а заодно и от своей свободы. Окружающие объявляются заблудшими, так что нечего себя с ними сравнивать, все равно они проиграют. Так религия оправдывает пассивность, ничтожность и ограниченность своих последователей.

Они механически исполняют обряды и принимают все некритично, без осмысления. Все просто и ясно. Все ответы даны. Думать не надо, решать не надо. И что бы ни происходило в мире, на все — воля Божья, так что беспокоиться нечего. Даже если весь мир взорвется или захлебнется в грязи, главное — правильно верить.

Беспросветная тоска

Почти все люди переживают более или менее одинаковые чувства.

Страх. Каждый человек боится. Он пропитан страхами, и с возрастом их становится все больше. Люди боятся бедности, болезни, старости, перемен в жизни, людского суда, потери любви и смерти. Страхи отравляют жизнь, не позволяя в полной мере насладиться даже самыми радостными мгновениями. Страхи сковывают руки, лишая сил, мужества и инициативы. Почти никогда человек не осознает и не ощущает своего страха. Страх, если он охватит человека, станет помехой для социального функционирования. Поэтому страх подавляется, вытесняется из сознания.

Скука. Человек заиклен на себе, ему неинтересен мир, он делает не то, чего хочет. Поэтому он страдает от скуки. В отличие от страха скука — безопасное переживание, она осознается человеком и поэтому является самым распространенным чувством в обществе. Скука — это индикатор, показывающий, что с жизнью что-то не так, что человек идет по ложному пути и делает не то, что нужно ему самому. Полезно обратить внимание на этот сигнал, понять, что не так и исправить это. Но люди предпочитают развлекаться, чтобы избавиться от скуки.

Злоба. Человек поглощен мелочами и суетой. На самое важное не остается времени. Возможности отстают от желаний, и он вынужден ограничивать себя. Окружающие пытаются манипулировать им, да и сам он привык жертвовать собой. Все эти обстоятельства вызывают естественную реакцию — агрессию. Но в обществе считается дурным тоном проявлять ее. Невыраженная агрессия превращается в постоянную злобу. Часто человек зол ни на кого и ни на что конкретно и одновременно на весь мир. Проявления злобы, гнева, агрессии считаются неприемлемыми в обществе, поэтому такие чувства скрывают от окружающих. Более того, нередко человек их даже не ощущает — работает механизм вытеснения. При этом агрессия никуда не исчезает, она периодически находит выход в раздражении и вспышках гнева по мало-мальски значимому поводу.

Усталость. Человек тратит силы на цели, внушаемые ему обществом: он пытается самоутвердиться и добиться успеха. Силы расходуются на быт и вражду с родственниками, которая есть почти всегда. Много сил отнимает подавление страха, злобы и других чувств, которые считаются неприемлемыми. Человеку приходится принуждать себя заниматься надоевшей работой и терпеть, на это тоже нужны силы. Вместе с тем жизнь большинства людей бедна отношениями и переживаниями, вызывающими эмоциональный подъем и дающими энергию — любовь, творчество, интерес, радость. Поэтому многие люди страдают от хронической усталости. С этим явлением часто сталкиваются врачи и психологи. Иногда усталость принимает форму апатии, когда человек испытывает сильнейшую эмоциональную опустошенность. Почти каждый человек:

- ◆ забывает подлинного себя;
- ◆ делает изо дня в день одно и то же, его бытие скучно, пресно и однообразно;
- ◆ делает то, что ему не нужно, выполняет чужую волю, забывая о своих желаниях;
- ◆ подчиняется предопределенности, которая усиливается со временем, идет по заданной траектории, с которой все труднее свернуть;
- ◆ строит свою жизнь, исходя из предрассудков и игнорируя свои чувства, желания и страдания, — часто это называют совестью;
- ◆ окружен равнодушием, и ему тоже все безразлично;
- ◆ испытывает усиливающуюся неудовлетворенность, страх, скуку, злобу, усталость, безнадежность, одиночество, ощущение пустоты и бессмысленности жизни;
- ◆ пытается заглушить эти чувства бесконечным потреблением, работой до оупения, гонкой за успехом и самоутверждением, часто погружается в духовные практики и одурманивает себя разными способами.

Он поистине несчастен.

Глава 5 Быстрые перемены

Красота и здоровье

Древние греки говорили: в здоровом теле — здоровый дух. Они понимали, что состояние тела влияет на душу, то есть на чувства и настроение человека. Здоровый и крепкий человек обычно добродушен и имеет хорошее настроение. Больной человек зол и раздражителен. Более того, здоровый, сильный и ловкий человек может более полно наслаждаться жизнью, чем хилый и больной. Он может, например, скакать на лошади или кататься на горных лыжах, переживая острые ощущения, может есть и пить что угодно и принимать любые позы во время секса.

Тело — сложная система. Оно производит энергию для своей деятельности. Эту же энергию вы используете для совершения любых действий и преодоления жизненных трудностей. Количество энергии, которой вы располагаете, зависит от состояния ваших органов и всего организма в целом. В идеале вы должны быть полны сил и уметь быстро восстанавливаться после отдыха. Если же с вашим телом что-то не так, то вы можете страдать от хронической усталости: постоянного желания лечь и уснуть, быстрой утомляемости и трудностей с концентрацией внимания.

Иногда люди полагают, что тело не так уж и важно. Главное — интеллект. Если это и так, то лишь в очень узкой области — профессиональной деятельности. Тело — это вы сами. Оно первично, а сознание, эмоции и интеллект — функции тела. Например, ребенок не успел заполнить чем-либо свою память, и его интеллект сначала никак не проявляется. Спящий человек не осознает себя и не испытывает эмоций. Но у ребенка и спящего есть тело.

Тело выступает на первый план в сексе и драке. В сексе важно только тело: оно привлекает, дарит наслаждение и испытывает его. В драке именно тело определяет исход. Оно бьет и борется, терпит боль и побеждает.

Тот, кто имеет проблемы с телом, часто становится жертвой. Такой человек, особенно это касается мужчин, с самого раннего детства проигрывает — в командных играх, в шутилой потасовке или серьезной драке. Дети часто бывают жестокими. Они

смеются над слабым и неловким, могут оскорбить и унижить. События и эмоции детства оставляют неизгладимый след в душе. Человек приучается ожидать, что его оскорбят, унижат или побьют, а он ничего не сможет с этим сделать. Такое умонастроение разрушительно для чувства собственного достоинства, самоуважения. Оно самым непосредственным образом порождает неуверенность.

Для женщин внешность еще более важна. Так уж получается, что культура нашего общества ориентирована на мужчин. Как бы это ни звучало, считается, что мужчина — хозяин жизни, ему принадлежит право выбора, принятия решения, от него ждут инициативы, он должен платить за женщину в ресторане. Мужчина оценивает женщину, выбирает ее. Конечно, это не однозначно и есть разные женщины. Но многие женщины убеждены в том, что могут преуспеть лишь за счет мужчины. Для этого они должны понравиться ему, и прежде всего очаровать своей внешностью.

Это упрощение — считать, что хорошая внешность решает все проблемы. Несколько килограммов мускулов или силиконовая грудь, и все в порядке. В действительности, хотя физическая форма и имидж важны, психологические установки, вызывающие неуверенность и страхи, не исчезают. Часто бывает, что парень с огромными мускулами становится шестеркой, которую использует босс. Симпатичная девушка может стать проституткой или содержанкой — ее тоже будут использовать. И шестерка, и проститутка считают, что ни на что лучшее они не способны. Ждать им от жизни нечего, и они соглашаются на то, что предлагают им окружающие.

Многие родители стараются развивать своих детей. Иногда детей побуждают заниматься спортом, но многие недооценивают его роль. Чаще детей определяют в художественные и музыкальные школы. Домой приглашают репетиторов по школьным предметам. При этом развивают почти исключительно интеллект.

То, что не сделано в детстве, нужно исправить взрослому. И многие люди пытаются это сделать. Поэтому открываются многочисленные группы шейпинга, аэробики и тренажерные залы для мужчин. На экранах мы видим накачанных героев боевиков и сексапильных красоток. Нам советуют заниматься спортом.

Нам говорят, как важен имидж и стиль. К нашим услугам множество косметологов, визажистов и стилистов.

Если у вас есть проблемы с телом, их надо решить. Похудейте, накачайте мышцы, вылечите старые болячки. Если ваш имидж оставляет желать лучшего, измените его. Оденьтесь от Кардена, выберите цвета, которые вам идут. Вы обязательно извлечете пользу из этих мероприятий.

- ◆ Вы будете больше себе нравиться.
- ◆ Вы будете способны постоять за себя.
- ◆ Повысится ваш жизненный тонус.

Значит, вы сможете вести себя более спонтанно и уверенно. Вы будете привлекать людей и чаще добиваться того, чего хотите. Но это не сделает вас полностью счастливым. Для исцеления души потребуются другие меры.

Почти каждый человек имеет проблемы с телом. Некоторые могут быть решены лишь с помощью врача, другие требуют постоянных личных усилий. Правда, очень скоро эти усилия становятся приятной необходимостью. Тело каждого человека уникально, уникальны и проблемные зоны. Чтобы привести свое тело в порядок, воспользуйтесь предлагаемой программой.

- ◆ Правильно питайтесь. Пища — это строительный материал и источник энергии для вашего тела. Вкусная пища доставляет вам удовольствие, вредная вызывает болезни, тяжелая требует много энергии для переваривания и отнимает силы. Пища должна:
 - ◇ приниматься так, чтобы не смешивались несовместимые продукты (принцип раздельного питания);
 - ◇ быть грамотно сбалансирована по содержанию белков, жиров, углеводов — проконсультируйтесь с диетологом;
 - ◇ содержать витамины и минеральные вещества — потребляйте фрукты и соки; содержать столько калорий, сколько вам нужно, — опять к диетологу;
 - ◇ доставлять удовольствие: быть вкусной и разнообразной — узнавайте каждую неделю по одному рецепту блюд из различных стран мира.
- ◆ В процессе жизнедеятельности в организме накапливается то, что по идее должно выводиться: камни в печени и желчном пузыре, песок в почках, соли в суставах. Накапливаясь в организме, шлаки отравляют его. Это проявляется в утом-

ляемости и плохом самочувствии. Есть множество методик для очищения организма от шлаков. Самые важные: очищение кишечника и печени. Вы можете узнать об этом из литературы. Все очень просто и может производиться в домашних условиях. В результате вы почувствуете прилив сил и энергии для жизненных свершений.

- ◆ Подавляющее большинство людей страдают от гиподинамии — недостатка двигательной активности. Дело в том, что работа у них сидячая и однообразная. Следствие гиподинамии — хилость и вялость. Приучите себя к двигательной активности. Решите, что вы будете делать: бегать по утрам или плавать в бассейне, ездить на велосипеде или скакать на лошади, играть в футбол или кататься на серфинге.
- ◆ В результате работы, ходьбы, разговоров и двигательной активности вы расходуете энергию. Ваше тело устает, и нужно восстановить силы. Именно этой цели служит отдых. Однако многие люди не умеют отдыхать. Сидение перед телевизором со стаканом водки, чтение бульварных романов, поход в ресторан — не лучшие виды отдыха. Вы вроде бы ничего не делаете, но и не расслабляетесь полностью, поэтому после такого «отдыха» чувствуете себя усталым. Полноценный отдых предполагает полное расслабление. После него вы должны быть бодрым, полным сил и желаний. Экспериментируйте: пробуйте различные виды отдыха и выберите те из них, которые вам подходят.
- ◆ Исправьте недостатки фигуры. Сконцентрируйтесь на этой задаче, и вы быстро ее решите. Можно заняться шейпингом или бодибилдингом или воспользоваться помощью пластической хирургии. Чем скорее вы это сделаете, тем скорее начнете наслаждаться красотой своего тела.
- ◆ Мы находимся в постоянном напряжении. Даже когда мы ничем не заняты, сидим или лежим, некоторые мышцы остаются напряженными, особенно мышцы шейно-воротниковой зоны и плечевого пояса. Психологи объясняют, что мышечные зажимы возникают из невыраженных эмоций и подавляемых желаний. Эмоции и желания как бы записаны в теле. Мышечные зажимы мешают раскованно и плавно двигаться и всегда отнимают много сил. Ведь чтобы поддерживать мышцу в состоянии напряжения, нужна масса энергии. Той самой энергии, которую можно использовать для исполнения желаний и достижения целей. Поэтому избавьтесь от мышечных зажимов. В этом может помочь те-

лесно-ориентированная психотерапия, массаж и физиологические процедуры.

- ◆ Мы часто наплеватьски относимся к собственному здоровью. Не обращаем внимания на недомогания, не лечимся, когда диагноз уже поставлен. Между тем болезни ослабляют тело и делают его менее пригодным для жизни. Помогите своему телу — вылечите свои болячки. Они у каждого свои. Поэтому, если что-то вас беспокоит, нужно комплексное обследование и лечение. Один раз — и на всю жизнь.

Итак, программа-минимум:

- ◆ правильно питайтесь;
- ◆ очистите организм от шлаков;
- ◆ двигайтесь;
- ◆ отдыхайте;
- ◆ исправьте фигуру;
- ◆ расслабьтесь;
- ◆ вылечите свои болячки.

Жизненный стиль

Каждый человек как-то ощущает собственную жизнь. И большая часть людей ею недовольны. Им не нравится отношение окружающих, они почти постоянно чувствуют усталость, раздражение, неудовлетворенность, тоску, обиду, злость на себя и на весь мир.

Понятно, что в этом случае ни о каком счастье и уверенности в себе не может быть и речи. Конечно, человек может добиться успеха в какой-то области. Но при этом он будет осознавать, что может чувствовать себя уверенно лишь на узеньком пятачке освоенного им жизненного пространства. Поэтому он будет избегать того, с чем не в состоянии справиться.

Это может принимать разные формы. Есть успешные внешне и достаточно уверенные в себе люди, которые отшучиваются и меняют тему разговора, когда создается угроза обнаружения их некомпетентности. Это достаточно безобидное явление. Бывает и по-другому: человек годами не выходит на улицу, разговаривает с людьми только по телефону, потому что панически боится всего и всех.

Основа счастья и подлинной уверенности в себе — хороший жизненный стиль. Это пространство и время, в котором вы оби-

таете. Мир, в котором вы живете, может быть разным: большим и маленьким, открытым и надежным, спокойным и раздражающим, радостным и ужасным. Он может давать силы и отнимать их, быть источником радости или, наоборот, тоски и скуки. Он может служить вам, вашим потребностям и интересам или, наоборот, заставить вас исполнять чужую волю. Вы сами создатель и хозяин своего мира, и от того, как вы его обустроите, зависит ваше ощущение жизни.

Обычно человек не находит в себе сил менять и строить свою жизнь по собственному усмотрению. Он не видит возможностей для этого. И даже не осмеливается фантазировать о том, какой жизнью ему хотелось бы жить. Жизнь воспринимается им как данность, как неизбежный процесс, который он должен прожить.

Ощущение счастья или, наоборот, неудовлетворенности жизнью в конечном счете зависит от жизненного стиля. Чтобы стать счастливым, как-то приблизиться к этому состоянию, надо делать что-то именно с жизненным стилем. Но как к нему подступиться? Прежде всего определимся, что такое жизненный стиль.

Жизненный стиль — это образ жизни, вся ваша жизнь: привычки, манера поведения, вещи, которыми вы себя окружаете, люди, с которыми вы общаетесь, то, как вы проводите время. Стиль жизни каждого человека уникален. Вместе с тем жизни многих людей очень похожи друг на друга. Например, студент, домохозяйка, холостяк, менеджер, бомж, пенсионер — все это распространенные в обществе жизненные стили.

Существует множество уникальных жизненных стилей. Как они формируются? Случайным образом. С самого детства ребенок усваивает образцы, которые наблюдает в окружающем мире. Родители и родственники, фильмы и книги — все, что можно, служит источником. Достигнув зрелости, человек может примерить, опробовать разные жизненные стили и выбрать то, что ему по душе. А когда надоест — изменить жизненный стиль, создать новый.

Но почти всегда бывает иначе. Складываются обстоятельства, и человек соглашается на то, что придется. Он остается в поспешно созданной семье ради детей, хотя ему нужна свобода. Или, наоборот, остается одиноким, потому что боится близких отношений и избегает их.

В любом жизненном стиле есть плюсы и минусы, все зависит от того, кому и что нужно в данный момент. С течением времени предпочтения и потребности меняются, и то, что вчера нравилось и было источником счастья, завтра надоест и станет вызывать раздражение и скуку. Поэтому периодически нужно менять жизненный стиль.

Жизненный стиль можно конструировать произвольно, тогда он будет максимально соответствовать потребностям и желаниям человека, станет удобным и комфортным. В любом комфортном и удовлетворительном жизненном стиле можно выделить два измерения: индивидуальное и всеобщее. Чтобы вам было хорошо, нужно понять, что важно и ценно лично для вас, каковы ваши заветные желания и сокровенные мечты, жизненное предназначение и устремленность. Это обязательно нужно понять и строить жизнь, исходя из этих ориентиров. Это — сфера индивидуального.

Вместе с тем все люди похожи друг на друга и имеют общие потребности. Комфортный жизненный стиль обязательно должен учитывать и удовлетворять их. Это — сфера всеобщего. Она может пониматься как здоровый образ жизни, но обычно это понятие сужают, вкладывая в него исключительно заботу о телесном здоровье. А у человека есть другие, не менее важные потребности: социальные, духовные, финансовые. Каковы же эти потребности и что такое по-настоящему здоровый образ жизни, полезный и приемлемый для всех?

Здоровье. Это самая первая потребность. Чтобы успешно действовать, работать, радоваться и любить, чтобы жить, наконец, человек должен быть здоровым. Что здесь важно?

- ♦ *Быть в норме.* Не болеть. Не иметь проблем с телом, запущенных хронических болячек. Иногда они незаметны, иногда мешают жить, все равно нужно взяться за них и вылечить. Если с вашим телом что-то не так — слишком большой или недостаточный вес, проблемы с телосложением, — займитесь собой и исправьте все.
- ♦ *Поддерживать себя в форме.* Давать телу нагрузки. Это очень важно в условиях города, где почти все страдают от гиподинамии и сидячего образа жизни.
- ♦ *Полноценно питаться.* Пища должна давать силы и доставлять удовольствие. Многие, чтобы сэкономить время, питаются суррогатами, концентратами и полуфабрикатами. И

все это без удовольствия, между делом, чтобы поскорее заняться чем-то другим. Они поглощают вредные химические вещества, страдают от недостатка витаминов и микроэлементов. Авитаминоз и малокровие стали рядовыми явлениями. Зачастую человек заботится о своем автомобиле больше, чем о желудке.

- ◆ *Наконец, не надо травить себя.* Не надо изводить свой организм посторонними химическими веществами — никотином, алкоголем, наркотиками. В нашей культуре все это очень распространено. С помощью психотропных веществ люди пытаются решить свои проблемы — расслабиться, словить кайф, взбодриться и подстегнуть внимание. Но организм от этого разрушается. Так что, если хотите жить, ищите другие способы стимулирования и расслабления.

Восстановление сил телесных и душевных. Это вторая по важности потребность. Каким бы здоровым вы ни были, ваши силы не безграничны. Они могут иссякнуть, и тогда вы не сможете полноценно жить.

- ◆ *Важно давать себе высыпаться.* Сон — это не потерянное время. Во время сна организм восстанавливает свои силы, а мозг просто не может нормально функционировать без сна. Более того, сон — это удовольствие, а для некоторых он становится инструментом познания, дверью в собственное подсознание. Так что спите вдоволь.
- ◆ *Нужно расслабляться в конце каждого дня.* За день в теле накапливается множество напряжений, отнимающих энергию, а иногда причиняющих острую боль. Не стоит прибегать к распространенным, но вредным способам — алкоголю и телевизору. Гораздо лучше массаж, баня, прогулка, медитация. Кому что нравится.
- ◆ *Обязательно нужно развлекаться.* Несмотря на расходы и затраты времени, делать то, что вам нравится. Развлечение — это инъекция положительных эмоций. А с ними возвращаются силы. Нужно понять, какое развлечение для вас самое лучшее и радостное, и делать это. Развлечение — важная часть жизни. Оно:

- ◇ позволяет сменить вид и ритм деятельности;
- ◇ испытать свое мастерство и поверить в свои силы;
- ◇ служит поводом для общения;
- ◇ доставляет приятные переживания: удовольствие, восторг, экстаз.

Развлечение — это деятельность, которой человек отдается, не заботясь о результате, успехе, выигрыше и о том, какое впечатление он произведет на других. После полноценного развлечения человек должен быть радостным, удовлетворенным и бодрым.

Не каждая деятельность может быть полноценным развлечением. Обычно человек пользуется теми же видами развлечения, что и его семья, друзья и коллеги. Очень часто в качестве развлечения прибегают к пассивному, расслабляющему, отупляющему потреблению (телевизор, чтение бульварных романов, спиртное). Результат — усталость, разбитость, опустошение.

Лучше всего испытать разные виды развлечений и выбрать то, что подходит лично вам. Хорошо, если вы найдете не менее трех видов полноценного развлечения. Развлекайтесь не менее двух раз в неделю.

♦ *Нужно иногда уединяться, хотя бы раз в месяц.* Обыденная жизнь полна суматохи и шума. Телевизор, музыка, разговоры, газеты, прохожие... В этой сутолоке мы теряем себя, перестаем слышать голос своего сердца и понимать, что важно и нужно нам. Иногда нужно выходить из городского ритма на 2-3 дня. Чтобы был эффект, нужно оставить все, уединиться, обратиться к природе — одному. Тогда в душу вернутся покой и умиротворенность.

♦ *Нужно регулярно отдыхать.* Работа, учеба, развлечения и преодоление жизненных невзгод требуют совершения определенных действий, а значит, затрат энергии, сил. Энергия вырабатывается телом, поэтому для успешной жизни очень важны здоровье, полноценное питание, занятия спортом. Если тело здорово и ваш образ жизни тоже, то у вас будет достаточно энергии для ваших дел. Но тело не железное, оно устает. Иногда ему необходим отдых.

Отдых позволяет вам восстановить силы, потраченные на работу и развлечения. Отдых так же важен для человека, как бензин для автомобиля. Удивительно, но многие люди не придают отдыху значения. Они по нескольку лет не используют отпуска, а в выходные загружают себя делами. Что и говорить, трудового человека постоянно чувствуют усталость и раздражение.

Полноценный отдых — это восстановление и накопление сил. Следовательно, он предполагает, во-первых, интенсивное поступление энергии с пищей, солнечным светом, витаминами. Во-вторых, экономию сил, то есть расслабление, отвлечение от задач, целей, забот и проблем, хорошее настроение, эмоциональный комфорт.

Всего этого трудно достичь там, где вы живете и работаете. Домашние и коллеги не понимают, как вам необходим отдых. Они постоянно требуют от вас чего-то и портят настроение, отнимая у вас силы. Где уж тут говорить об их восстановлении. Поэтому для полноценного отдыха постарайтесь уехать куда-то, и лучше всего один. Дело в том, что уединение вообще необходимо человеку. К тому же если вы уединитесь, то вам никто не будет портить настроения и вы сможете по-настоящему расслабиться.

Полезно на 10-20 дней полностью оставить все заботы и уехать куда-нибудь, сменить обстановку, причем лучше отдыхать несколько раз в год. Три раза по 10 дней гораздо лучше восстанавливают силы, чем один раз 30 дней.

Отдыхать лучше одному, а проблемы и дразги пусть остаются дома. Поймите, отдых — это не роскошь, а необходимость, что-то вроде лечебных процедур. Так что оставьте домашних дома, ведь они не проснутся с вами в поликлинику, когда вам делают укол или ставят клизму.

Отдых — это время, которое вы целенаправленно посвящаете восстановлению сил. Но одного отдыха недостаточно для того, чтобы большую часть времени быть бодрым. Несмотря на приток и накопление во время отдыха, ваша энергия может быстро истощиться. Она будет вытекать из вас, как вода из дырявого кувшина: сколько ни лей, никогда не наполнишь. Энергия безвозвратно теряется, когда вы:

- ◇ делаете то, что вам не нравится, неинтересно и не нужно;
- ◇ общаетесь с людьми, которые вам неинтересны и неприятны;
- ◇ вступаете в конфликт с друзьями, домашними и коллегами;
- ◇ предаетесь пассивному потреблению.

Вместо этого:

- ◇ наполните вашу жизнь делами, которые вам нужны, нравятся и интересны, остальное кому-нибудь поручите;
- ◇ общайтесь с теми, кто вам нравится, распрощайтесь с надоевшими знакомыми;
- ◇ будьте в мире с теми, с кем вы общаетесь, расстаньтесь с теми, кто не может жить без ссор;
- ◇ найдите подходящие вам способы полноценного развлечения.

Сделав это, вы сэкономите массу сил, которые окажутся в вашем распоряжении, помогут вам изменить жизнь и исполнить мечты.

Но и этого недостаточно. Чтобы быть бодрым, надо периодически встряхивать, вздрючивать себя, впрыскивать в кровь дозу адреналина. Причем без шприца, в организме достаточно этого гормона, надо лишь, чтобы он выплеснулся в кровь. А для этого хорошо подходит экстремальный спорт. Попробуйте раз в неделю делать что-то вроде:

- ◇ прыжка с парашютом;
- ◇ спуска на лыжах по слаломной трассе;
- ◇ ныряния с вышки;
- ◇ участия в спарринге.

Вы почувствуете яркую вспышку эмоций, дикую радость от победы, потрясающий восторг от того, что вы просто живете.

Общение. Оно нужно всем. И очень многим людям его недостает.

- ◆ Важно, чтобы у вас были знакомые, приятели и друзья. Просто люди, которым можно позвонить, поговорить с ними, сходить куда-нибудь. Именно в этой среде зарождаются такие важные отношения, как любовь, дружба и секс.
- ◆ Иногда полезно участвовать в общественной жизни. Клубы, кружки, общественные мероприятия — здесь можно встретить тех, кто заинтересует вас, станет вашим приятелем или другом.
- ◆ Наконец, секс. Пожалуй, это самая проблемная область общения. С сексом связано множество предрассудков. Некоторые люди стремятся часто менять любовников, другие сидят в одиночестве, у третьих сексуальная жизнь однообразна, скучна и расписана по часам. Человек — очень сексуальное существо. Для него нормально часто испытывать влечение. Нужно еще уметь добиться взаимности. И все.

Поддержка. В жизни каждого человека бывают ситуации, с которыми он не может справиться сам. Ему бывает нужна поддержка: материальная, моральная или какая-то другая. Чтобы получить ее, надо уметь просить, а главное, чтобы были те, кто готов эту поддержку оказать.

- ♦ Первыми, кто приходит на помощь, оказываются домашние и родственники. Поэтому очень хорошо, если вы достаточно близки со своими родными, если вы обсуждаете с ними свои и их проблемы и помогаете друг другу по мере возможностей.
- ♦ Не все родственники одинаковы. Иногда они не понимают вас, иногда откровенно ненавидят. Но среди них всегда есть кто-то относящийся к вам лучше остальных. Постарайтесь подружиться с этим человеком. Хорошо, если он живет не очень далеко, хорошо, если он добился успеха в жизни и крепко стоит на ногах. Тогда вы сможете на него положиться в трудную минуту.
- ♦ Часто родственники не могут помочь. Особенно это касается моральной поддержки. Родственники не всегда могут понять вас, они зачастую начинают учить тому, как правильно жить. Поэтому очень хорошо, когда у вас есть по крайней мере один друг, которому вы доверяете свои личные проблемы.

Финансы. Деньги — это форма существования энергии в обществе. Это вещество, дающее свободу. Имея деньги, вы можете купить полноценный отдых, развлечение, заботу о своем теле и многое другое. Чтобы жизнь была комфортной, ваши финансовые возможности должны совпадать с затратами. Надо сказать, очень многим людям не хватает денег, даже самым богатым.

- ♦ Проанализируйте ваши расходы в течение месяца-двух. Каждый день записывайте, сколько и на что вы тратите. Вы с удивлением обнаружите, что много денег уходит совсем не на то, что вам больше всего хочется и нужно. Перераспределите свои расходы в соответствии с вашими потребностями и желаниями, и вы получите больше удовлетворения от жизни.
- ♦ Почти всегда можно сократить расходы на 10-20%, совершенно не меняя потребления. То, что вы обычно покупаете, где-то продается дешевле. Найдите такие места. Как правило, они оказываются рядом, и часто совсем не нужно затрачивать дополнительного времени на покупки.
- ♦ Старайтесь зарабатывать хотя бы на 20 % больше, чем вы обычно тратите. Это вполне можно сделать. В вашей жизни наверняка есть неиспользуемые возможности. Убедите начальство повысить вам зарплату, найдите источники дополнительного заработка. В крайнем случае смените работу или даже род занятий.

- ♦ Имейте хотя бы небольшие сбережения. Если у вас возникнут непредвиденные трудности, вам не придется брать в долг. Для многих заем денег кажется унижительным, да и не всегда можно найти того, кто готов одолжить денег. Кроме того, сбережения позволяют вам полноценно развлечься и отдохнуть, когда представится возможность.

Напутствие

Беда многих книг в том, что они не изменяют своего читателя. Вернее, это беда читателя. И его вина.

Почти каждый человек хочет жить по-другому. Но далеко не каждый умеет менять свою жизнь. А раз не умеет — ищет помощника. И находит книги, множество книг с объяснениями и упражнениями, обещаниями и рецептами. Но правда в том, что одно лишь чтение никому не поможет. Как бы вам ни хотелось в это верить.

Когда вы читаете что-нибудь про свои проблемы и саморазвитие, вам кажется, что вы заняты полезным делом. Вы думаете, что это принесет результат. Вы читаете книгу — нужную и полезную. А потом откладываете ее в сторону и беретесь за другую. А дальше — снова и снова. И все это время ничего больше не делаете. Вы избегаете усилий, которые вас пугают. Так могут пройти годы, а с ними и вся жизнь. И ничего не изменится.

Единственное, что может дать результат, — это действие. Ваше действие — реальное, серьезное и уместное, когда вы идете наперекор своим страхам. Только так вы можете понастоящему изменить свою жизнь и свой характер.

Поэтому единственное напутствие, которое хочется сделать в конце:

ДЕЙСТВУЙТЕ!!!

Избавляйтесь от старого хлама и приглашайте в свою жизнь хороших людей. Любите и учитесь. Стройте здание вашей жизни так, как хочется вам. Не сразу, постепенно, по кирпичику. Пусть вашим девизом станет: «Одна неделя — один кирпичик». А лучше: «Один день — один кирпичик».

Тогда очень скоро наступит удивительный миг.

Однажды, неожиданно для себя самого, вы вдруг очнетесь от своих дел и забот — куда ж без них. И увидите, почувствуете,

поймете, что вы все-таки сделали это. Что вы уже другой и живете по-новому. Именно так, как сами хотите.