



Игорь Ларин

Формула успеха

Практическое пособие по искусству жить на Земле

Содержание

От автора	2
Предисловие	3
Глава 1. Освобождение	6
Глава 2. Что наша жизнь? Игра!	35
Глава 3. Формула успеха	54
Послесловие. Радости неудачи	75

От автора

Когда-то автор этой книги искренне и с неподражаемым упорством именовал себя неудачником. Он считал, что судьба обошлась с ним довольно жестоко, наделив огромным количеством потребностей и одновременно обделив возможностями для удовлетворения этих самых потребностей. Между прочим, потребности и амбиции у автора были не самые высокие. О высоких он даже и не помышлял. Поскольку с самого детства считал себя человеком посредственным, довольно бесталанным и на редкость невезучим.

Родительская любовь никак не позволяла родителям смириться с отсутствием у ребенка каких-либо выдающихся способностей. На юного автора даром тратили свое драгоценное время многие замечательные педагоги: художники, музыканты, бывшие шахматные чемпионы, математики и психологи. И все-таки со временем даже родителям стало ясно, что ни в одной из перечисленных областей чадо не блещет и блистать не собирается. Родители отчаялись и махнули на него рукой. Тем более что к тому времени вошел в сознательный возраст младший брат автора и сразу же стал подавать большие надежды. Родительский интерес переключился на младшего. А старшего оставили в покое. Так он и жил долгое время, спокойный и уверенный в своих слабых способностях, и подарками судьба его не баловала.

Младший, естественно, оправдал возложенные на него надежды. Он стал довольно известным человеком и преуспел во многих областях человеческой деятельности. Его талантов хватало на четверых смертных, а пытливая мысль пробивалась к вершинам. Судьба младшего брата была поистине звездной. Все блага этого мира сыпались к его ногам, а он принимал их как нечто вполне естественное и неизбежное. С младых ногтей он представлял свою жизнь именно так. Он родился, чтобы добиваться успеха, и добивался его во всем, за что бы ни взялся. Иначе просто не мог.

А старший, оставаясь в тени, потихоньку наблюдал, запоминал, делал выводы и размышлял на тему: почему один добивается успехов легко и непринужденно, а другой каждый свой жизненный шаг делает с таким трудом, словно на плечах у него — камень, а жизнь — гора, на которую, обливаясь потом, взбирается обреченный Сизиф?

Поскольку этот вопрос волновал не только будущего автора этой книги, но и все мыслящее человечество на протяжении многих веков, он нашел множество единомышленников в лице древних и не очень древних философов и совсем современных психологов. Он также укрепился в своих выводах, когда изучил магические техники, которые позволяли людям, посвященным в них, добиваться невероятных высот.

И так в результате долгих размышлений родилось нечто вроде практического руководства, позволяющего добиться успешных результатов во всем, к чему мы стремимся в этом мире.

Все свои выводы автор подтвердил собственным опытом. В его распоряжении было два полюса на плоскости жизни: его брат, на редкость везучий и одаренный, и он сам — бесталанный неудачник. Сравнивая и запоминая, автор понял, в чем, собственно, заключается разница между выдающимся и обычным, талантливым и бесталанным, удачливым и неудачником. Так рождалась программа позитивного планирования будущих удач, которая позволила автору выбиться из разряда невезучих в категорию успешных и преуспевающих.

Предисловие

*Величайшее из искусств — искусство жить на земле.
Б.Брехт*

Сразу хочу предупредить, что моя программа программирования удач, хотя и соприкасается с областью психологии и системой нейролингвистического программирования, не имеет к ним прямого отношения. Также она не имеет ничего общего с магией, поскольку североамериканские шаманы интересовали меня в процессе исследования только как пример преодоления якобы ограниченных возможностей нашего разума.

Моя книга, должно быть, отпугнет поклонников Луизы Хэй, которые привыкли продвигаться по жизни под лозунгом: «У меня все о'кей». В отличие от уважаемой американки, я не замазываю и не глянцую неприятную правду о нас с вами, слабых и незащищенных человеческих существах.

Эта книга не имеет никакого отношения к науке, а только к жизни. К той жизни, которая каждому из нас была когда-то подарена. Здесь нет ссылок на авторов, чьи мысли я использую, так как все эти мысли я пропускаю через собственный опыт, а значит, это уже мое. И надеюсь, что авторы не будут в судебном порядке заявлять свои авторские претензии. Особенно авторы древнекитайские.

Все, о чем вы прочтете здесь, — результат моего личного опыта. Воспринимайте эту книгу как историю одного неудачника, который поставил себе цель изучить все ловушки для птицы счастья.

Надеюсь, что это мне удалось. По крайней мере, с тех пор как я начал претворять в жизнь свою программу позитивного программирования, дела мои, скажу без ложной скромности, резко пошли в гору. Более того, я стал с легкостью покорять такие вершины, о существовании которых раньше не задумывался, поскольку взгляд мой был целенаправленно прикован к мелким бугоркам и ухабам на дороге жизни, и думал я в основном о том, чтобы не споткнуться и не угодить в очередную яму.

Я не хочу сказать, что из моей жизни ушли все проблемы. Одни ушли, другие пришли. Это нормальный процесс. Но теперь я научился их решать, причем в короткие сроки, не дожидаясь, пока одна повлечет за собой другую, затягивая и без того запутанный узел.

А еще я научился смотреть, видеть, запоминать, как ведут себя более успешные и способные в той или иной ситуации, как они рассуждают о своих проблемах и, самое главное, как они думают, как воспринимают этот мир, в котором все мы живем. Моя программа построена на наблюдении за собственными реакциями и действиями, которые привели к успеху или к поражению.

Прежде всего, неудачник должен научиться наблюдать за собой, и отдавать себе отчет в том, как абсурдно большинство из того, что с ним происходит. Наша задача — свести абсурд до минимума. Это можно сделать с помощью разумного контроля над ситуацией.

Как вы уже догадались, я избрал успешных людей в качестве объекта исследования и так шаг за шагом постиг, что все мы талантливы и удачливы от рождения, а в дальнейшем кто-то добровольно уходит на второй план, смирившись со своим положением «второсортного», а кто-

то пытается отчаянно пробиться в сильные мира сего, но жизнь все время отбрасывает его назад. Потому что прежде чем рваться в бой, надо, по крайней мере, овладеть начальными знаниями боевого искусства.

Нет, идея всеобщего равенства меня не прельщает. Опустить тех, кто выше, и подтянуть тех, кто ниже. Это мы уже проходили. Моя программа — всего лишь попытка достучаться до тех «неудачников», которым кажется, что судьба обошлась с ними несправедливо.

Дорогие неудачники! К вам я обращаюсь в первую очередь. Я всего лишь один из вас. Но мне посчастливилось снять с себя этот неприятный ярлык. Поэтому я считаю своим долгом помочь вам проделать то же самое.

Легкого пути не обещаю. Моя программа — это тяжелый труд. Но нам с вами, дорогие неудачники, не привыкать. Нам ничего не дается легко. Так пусть же программа на преодоление своей неудачливости будет последним камнем, который нам предстоит втащить на вершину. С этого момента бестолковый Сизиф, который засел в каждом из нас, начнет превращаться в легконогого Меркурия.

Беспечного порхания по жизни я вам не обещаю. Зато у вас появится возможность снять со своей жизни тяжелое «проклятие», которое вы сами на нее наложили.

На старт. Внимание. Марш!

В жизни мне встречалось только два типа карьеристов. Я их условно разделил на вертикальных и горизонтальных. Разницу между ними я определил как два разных способа достижения успеха.

Вертикальный карьеризм — это звездочки на погонах, дипломы и звания, должности и высокие оклады. Это слава, деньги, успех. Это способ казаться успешным, значительным или счастливым.

Горизонтальный карьерист не отождествляет с успехом все вышеперечисленное. Для него гораздо важнее свое внутреннее ощущение успешности, чем внешние проявления в виде славы или денег. Горизонтальная карьера — это способ быть успешным. Это ступени профессионального мастерства. Умение делать то, чего другие не умеют. Это реальные знания, умения и опыт, которые приобретаются и остаются с человеком на всю жизнь. Их нельзя так быстро отобрать, как звездочки с погон.

К сожалению, большинство судит о своей и чужой успешности по тому, как далеко забрался человек, карабкаясь по шаткой лестнице вертикальной карьеры. Этот путь, к несчастью, кажется более привлекательным. Кто мастер, а кто подмастерье? Не так просто бывает в этом разобраться, если подмастерье-недоучка обогнал своего учителя по вертикали, добившись призрачных благ. Но мастер и подмастерье знают, кто из них кто, как бы подмастерье не кичился своим якобы превосходством над мастером.

Карьера вертикальная — это фетиш, фальшивый заменитель счастья. Многие стремятся к вершине в надежде, что там, на вершине Олимпа, живут счастливые беззаботные боги. «Стань одним из них, и ты будешь счастлив!» — призывает внутренний голос, и человек покоряет одну высоту за другой. У него даже нет времени оглянуться на пройденный путь, отдохнуть и подумать. Он боится не успеть, боится, что жизнь кончится прежде, чем впереди засверкает снежный Олимп. И вот он уже почти на вершине, он вползает туда из последних сил». Но, позвольте, где же боги? Анеттам никаких богов. Только замученные покорители вершин, которые отправились однажды на поиски счастья. Некоторые делают вид, что нашли его, и

старательно демонстрируют перед вновь прибывшим свои преимущества. Другие утешаются тем, что поглядывают свысока на тех, кто еще не добрался сюда, или вспоминают, что там, внизу, было все-таки и теплее, и веселее... Холодно на Олимпе, холодно, тоскливо и одиноко... А боги? Даже боги давно уже покинули его, чтобы жить среди людей.

В жизни каждого из нас есть заветная точка, момент поворота, когда предстоит выбирать между вертикальной карьерой и горизонтальной. Между видимостью счастья и реальным счастьем. Между успехом, который вызывает зависть окружающих, и успехом, который приносит радость и удовлетворение.

Когда жизнь предоставит выбор, не пропустите этот миг поворота. Остановитесь и подумайте: какой шаг сделать? В каком направлении? Вы можете сделать выбор.

Тот, кто выберет движение вверх, пусть знает, что у него мало времени. Настолько мало, что на жизнь его уже не останется. Вертикальный путь к вершине — это бесконечная борьба, вечный страх ошибиться, не успеть, опоздать, это вечная неудовлетворенность, которая подгоняет подобно хлысту: все выше, и выше, и выше. О том, чтобы на мгновение остановиться и насладиться достигнутым, уже и речи быть не может. Нет времени. Вы готовы? Тогда вперед!

Но тот, кто выберет вертикальное направление, пусть знает: он стоит у черты в ожидании команды: «На старт, внимание, марш!» Дальнейшая его судьба будет напоминать забег на длинную дистанцию. Жить придется по законам спорта, а победит он или нет, это еще неизвестно. Да и сама победа в этом случае понятие относительное. Возможно, ему удастся обогнать товарищей по забегу. Возможно, он, придет к финишу первым, получит свою награду, ощутит восторг победителя. Но спорт есть спорт. Всегда найдется желающий побить ваш рекорд, и будьте готовы к тому, что после победы все силы уйдут на то, чтобы удержать свой лавровый венок.

Я не против спорта. Я просто не могу спокойно смотреть на то, как глупо и неразумно люди используют свое время и свои возможности. Спешат. Каждую высоту берут с боем. Вместо того чтобы жить, спокойно наращивая силы, приобретая знания, опыт, мастерство, чтобы в один прекрасный момент использовать все это и добиться результата.

Как ни парадоксально это звучит, но у горизонтальных карьеристов гораздо больше шансов сделать по-настоящему стремительную вертикальную карьеру. Если она вдруг понадобится, ее берут просто, как яблоко с ветки. Если не получается — значит, мастерства еще недостаточно, надо еще поучиться, еще продвинуться по горизонтали.

Это небольшое отступление на тему вечных и преходящих ценностей было сделано единственно для того, чтобы донести до вас мою личную точку зрения на то, что есть успех в этом мире. Настоящий успех, а не призрачный, выраженный в валюте общественного признания.

Лучше быть, чем казаться. Лучше быть способным, чем просто быть.

Глава 1. Освобождение

*Если хочешь быть счастливым, будь им.
Козьма Прутков*

*Было бы сердце, а печали найдутся.
В.Ключевский*

МОЗГОВАЯ АТАКА НА САМОГО СЕБЯ

Известное высказывание Гиппократ: «Человек рождается здоровым, а все болезни приходят к нему с пищей», я бы дополнил: не столько с пищей, сколько с мыслью приходят к нам болезни. И не только болезни, но и неудачи, и всевозможные несчастья.

Мысль — мощное оружие, которое человек получил в подарок от Природы. Единственное из всех существующих на земле животных, он умеет мыслить. Он называет это по-разному: думать, размышлять, мечтать, строить планы. Он пользуется своей мыслью, чтобы сделать свою жизнь более комфортной, добиться успеха, изобрести подводную лодку, написать философский трактат, постичь законы Вселенной... чтобы обхитрить все остальное мыслящее человечество или отдельную его часть. В общем, каждый мыслит в меру своих потребностей.

И хотя способностью мыслить наделены практически все, за исключением тех, кто страдает каким-либо заболеванием мозга, мы по-разному используем свой мыслительный аппарат. Обратите внимание на мои слова.

Мыслительный аппарат, так же как компьютер, начинает приносить пользу только в том случае, когда попадает в руки опытного пользователя. Если вы не знаете, как с ним обращаться, результат будет нулевым, как бы вы ни старались.

Можно, конечно, взять процессор и колоть им орехи. Но это будет не совсем достойное применение для такого сложного и полезного механизма.

Вы думаете, что существует разница между мозгом лауреата нобелевской премии и мозгом обывателя-неудачника? Между мозгом того, кто добивается успеха, и того, кто считает себя абсолютно ни к чему не способным? Можно подумать, что природа специально позаботилась о лауреате Нобелевской премии, вложив в его голову более совершенную модель мозга-процессора. В то время как мозг неудачника-обывателя подобен калькулятору, в лучшем случае пробной модели ЭВМ на заре кибернетики.

Но ведь это не так. Мозг обывателя ничем не отличается от мозга лауреата. Отличается степень осведомленности этих людей о возможностях своего мозга. И естественно, отличается уровень мыслительных потребностей, которые они удовлетворяют с помощью мозга-компьютера.

Ваша мысль движется в тех пределах, которые вы сами ей предоставили. Следовательно:

неудачников не бывает,

неспособных людей не бывает;

обреченных влачить жалкое существование не бывает.

Если в какой-то области вашей жизни вы терпите хронические провалы — это результат ваших мысленных представлений о себе самом. Результат ваших мысленных негативных установок и ограничений, которые вы сами взрастили в своем сознании, тем самым поставив замок на многие области, в которых могли бы добиться успеха.

Вы получили от бога такое хитрое устройство, которое чутко реагирует на ваше представление о самом себе, о своей жизни, о ваших достоинствах и недостатках. Все ваши мысленные установки, направленные на создание личного образа, тщательно регистрируются вашим мозгом, и на основе этих самых установок создается программа, которую вы будете вынуждены воплощать в жизнь. Вы ставите условие, задаете программу, а мозг послушно решает задачу, исходя из заданных данных.

Например, вы программируете свой мозг на пожизненное невезение или на то, что вы, Вася Х., самый распоследний человек на этом свете. Мозг принимает задачу, обрабатывает условия, и через некоторое время обстоятельства складываются так, что вы действительно попадаете в неприятную ситуацию, которая подтверждает ваше негативное представление о Васе Х. Мозг блестяще справился с поставленной задачей. Он создал все условия, чтобы Вася Х. не разочаровался в самом себе, чтобы он и дальше был убежден в своей никчемности.

Если бы Вася знал, как использовать возможности своего мозга себе на пользу, он бы не стал вкладывать в него негативную программу о самом себе и своей жизни, а мозг, в свою очередь, работал бы над созданием более успешной и удачной Васиной судьбы. И все было бы светло и радостно в результате плодотворного сотрудничества между Васиным мозгом и Васиным мышлением.

Но Вася об этом не знал и упорно создавал себе невыносимые условия, которые потом так же упорно преодолевал, чтобы идти вперед, к новым препятствиям. Так складывается грустная песня: «Жизнь — не сахар, судьба — злодейка». Автор-исполнитель — Василий Х.

Вася даже не подозревал, что он в своем роде виртуоз. С каким мастерством он использовал свой мозг, чтобы жизнь малиной не казалась.

Я вполне согласен со взглядом некоторых философов-экзистенциалистов, что значение жизни таково, какое мы сами ей придаем. Если мы не придаем ей никакого значения, мы имеем соответствующий результат. Если мы считаем, что жизнь бессмысленна, она устроит нам полный абсурд и бессмыслицу. А тому, кто решит, что жизнь — это тяжелый крест, который он обречен влачить до конца дней своих, жизнь преподнесет массу приятных «сюрпризов», чтобы он, не дай Бог, не разочаровался в своих представлениях о ней.

Как говорила когда-то моя мудрая соседка по коммунальной квартире тетя Шура: «Что хотите, то и получите». Почему-то так и получается. И создается впечатление, что большинство из нас хочет одних только неприятностей.

Мы превращаем свою жизнь в фильм ужасов, потому что кто-то когда-то сказал нам, что жизнь — не сахар. Мы порти́м отношения с любимым человеком, потому что наш мозг запрограммирован на отношение к представителю противоположного пола как к шпиону из вражеского лагеря, который только и ждет удобного случая, чтобы плюнуть нам в душу. Мы ломаем карьеру, потому что убедили свой мозг в том, что он не в состоянии выполнить

данную работу. Мы наживаем кучу болезней, вложив в свою голову представление о себе как о слабом и болезненном существе.

В своем воображении мы спешим пережить как можно больше неприятностей. Заранее представляем себе, каким оглушительным провалом может закончиться очередная авантюра.

Мы цепляемся за свои негативные переживания, поскольку расстаться с ними мы не в силах, а что с ними делать, толком не знаем. Поэтому перебираем в памяти, складываем, нумеруем и достаем при каждом удобном случае в качестве доказательства формулу: «И вот так всегда».

Вспомните замечательный монолог Жванецкого: «...И никогда уже». Автор трагическим голосом перечисляет все, чего он никогда в жизни уже не добьется. «...И никогда уже корабль под моим командованием не выйдет в открытое море, и никогда уже мои картины не будут продаваться за бешеные деньги, и роман я уже не напишу и Нобелевскую премию за него никогда уже не получу..»

С точки зрения заядлого неудачника, его жизнь — это сплошная цепь бесконечных «никогда уже». Он тратит большую часть своей мыслительной деятельности на то, чтобы осознать все, в чем он проиграл или когда-нибудь проиграет.

Мозг неудачника подобен специально оборудованному счетчику, который скрупулезно подсчитывает свои ошибки и промахи, прошлые, настоящие и будущие (потому что будущее для неудачника — это очередная яма, в которую он обязательно свалится). По какой-то непонятной причине «счетчик» учитывает только промахи, а достижения он просто не воспринимает. А если и воспринимает, то по прихоти своей откладывает в сторону как случайные пробелы между неудачами. Таким образом, неудача воспринимается как явление нормальное и закономерное, а удача, соответственно, как случайное и временное улучшение накануне грядущих несчастий.

Такой способ мышления на редкость популярен в нашей многострадальной стране, исторически неизбалованной оптимистами. Поэтому неудачники в нашей стране явление не только не редкое, но и привычное.

Милые мои, вам еще не надоело носиться: со своими страхами, болезнями, неудачами, воспоминаниями, которые режут сердце пополам, и своими несбывшимися надеждами, которые не дают покоя даже по ночам? Не пора ли свергнуть короля-ворчуна, который поселился в вашей голове и тихим монотонным голосом, причем от лица вашего Разума, читает вам нотации, увещевает и предостерегает: «Ты туда не ходи, опять по башке получишь. И в кого ты только такой уродился, недоделанный. Вон, посмотри, как другие живут. А ты как был неудачником, так неудачником и помрешь. Горбатого могила исправит...»

Мне в свое время многое пришлось выслушать от своего ворчливого «короля». Как только почувствую, что вроде бы жизнь налаживается, он тут как тут: «Погоди радоваться. Реальнее надо смотреть на вещи. Реальнее. А то опять попадешь под обаяние ситуации, а жизнь тебе — бац! — к подложила гадость. Так что ты лучше заранее подготовься, а то потом поздно будет...» А если что-то не ладится, мой король опять торжествует: «Я же тебя предупреждал, дурилка ты картонная. Ты зачем в это ввязался? Не знаешь разве, какие мы с тобой несчастные, невезучие. Ты вспомни, сколько раз ты на те же самые грабли...»

Так я и жил-поживал, убедив себя, что все хорошее — ненадолго, а все плохое — нормальный фон моего существования. Это на моем внутреннем языке называлось смотреть на вещи объективно. Я не осознавал, что этот внутренний ворчливый голос всего лишь отражение моего маленького испуганного «эго», которое под каждым кустом видит серого волка, а в каждом встречном — потенциального разбойника. Что ему еще остается: защищаться оно не умеет, нет у него ни когтей, ни зубов. Вот и придумывает для меня всякие страшилки, ловушки, опасности. Чтобы я сидел тихо и в лес не ходил.

Когда я осознал, что там у меня внутри — боязливый ребенок, который изо всех сил притворяется взрослым и отчитывает меня строгим голосом за каждый промах, за каждую, самую маленькую неудачу, я перестал относиться к своему «внутреннему голосу» как к диктатору. Король оказался маленьким испуганным принцем, и он уже был мне не страшен. Пусть себе гневается, ворчит, сколько его душе угодно, пусть издает зловещие пророчества о моем ближайшем будущем. Я решил: отныне буду поступать так, как удобно мне, взрослому человеку, который знает, чего он хочет от жизни, а не так, как требует от меня «внутренний голос».

Есть люди, в которых ребенок совершенно некстати и неумело берет на себя управление жизнью. Даже у так называемых зрелых людей, как и у всех остальных, ребенок может прорваться к власти, и тогда совершаются неожиданные поступки, обескураживающие своей наивностью.

Дорогие читатели! Всей сутью своей книги я призываю вас: не оставляйте свой мозг без присмотра. И не используйте его возможности себе во вред.

Поймите, что ваш мозг не знает, что для вас является успехом, а что поражением. Если вы предоставите ему свободу управлять вами, он заведет вас туда, куда вы идти вовсе не собирались.

Существует мыслительный аппарат и существует мышление. Почувствуйте разницу. Правда, в отличие от любого другого аппарата, ваш, к сожалению, лишен кнопки «выкл». Если вы не займете его каким-нибудь полезным делом, он все равно будет жужжать и жужжать. Ваш мозг всегда найдет, чем заняться. Например, неприятными воспоминаниями. Оставленный без контроля мозг очень любит перебирать в памяти всякие неприятные эпизоды из вашей биографии, сравнивать их и анализировать. Если у вас, к примеру, был неудачный день, то потом ваш специальным образом оборудованный мозг покажет вам яркие повторы снова и снова, и так без конца. Мало того, что у вас был плохой день, он поможет загубить вам весь оставшийся вечер, а, возможно, еще и часть жизни.

Так что учитесь управлять своим мыслительным аппаратом. Не позволяйте ему управлять вами.

Мы склонны все события нашей жизни приписывать провидению и проискам судьбы. Осознайте же наконец свою личную ответственность за собственные поступки, и тогда их последствия перестанут быть для вас неожиданностью. Нет, я не призываю вас к полному и безоговорочному материализму. Разум, сознание — отнюдь не единственная субстанция, которая определяет наше с вами человеческое существование.

Вы веруете в Бога? Прекрасно. Верьте. И в бессмертную душу, и в триединство духа, души и тела. Я тоже верую, и верой живу и спасаюсь. Но, уповая на Бога, я никогда не забываю, что Бог — это свобода, Бог — это выбор, а не тотальный контроль над верующим в него человеком. И никто, кроме вас самих, не несет ответственности за то, что с вами

происходит. Для Бога мы все одинаковы. Он не распределяет по-барски свою любовь — одному побольше, другому поменьше. Всем дается одинаковое количество Божественной любви, а следовательно, и разума, и способностей, и возможностей преуспеть в этом мире. Другое дело, как мы сами используем данное Богом. Кто-то — на 100%, кто-то — только на 2,5%, а кто-то совсем не использует и при этом ругает Отца Небесного за то, что несправедливо распределяются блага в этом мире: одному — все, а другому — ничего, и меня, сироту, обдели-и-и-ли.

Милые мои люди! Не требуйте ничего от Бога. Ведь у вас и так все уже есть. Вы просто забыли открыть заветный ларчик, который называется Разум. Там взаперти томится ваша удача, ваше счастье, ваши нереализованные способности, ваши неиспользованные возможности. Там — ваша Судьба, которой вы пренебрегаете в силу собственной лени, умственной и душевной. А ведь, кроме вас, этот замечательный ларчик никто не откроет. Ключ — в ваших руках, точнее — в вашей голове.

Постепенно мы с вами будем выуживать из «ее все положительные реакции, которые когда-либо приводили к успеху. Если своего собственного сознания окажется недостаточно, будем учиться на чужом примере. Тут-то и пригодятся мои наблюдения за преуспевающими в этом мире согражданами.

У древних народов существовало представление, что человек живет внутри пузыря, в который его помещают в момент рождения. Сначала пузырь открывается, но затем он начинает закрываться до тех пор, пока полностью не запечатает нас внутри. Этот пузырь является нашим восприятием. Мы живем внутри этого пузыря всю нашу жизнь. И все, что мы видим на его круглых стенах, является нашим собственным отражением.

Моя программа позитивного программирования, которую я вам предлагаю освоить, строится именно на этом принципе. Вы меняете себя, соответственно меняется ваша жизнь, то есть ваше отражение на стенках магического пузыря.

Мы очень сильно влияем на свою жизнь. Творим ее буквально по собственному представлению своего образа. То есть каждый из нас — потенциальный творец. Независимо от того, чем он занимается: пишет стихи или строит дома. Творчество — это процесс созидания, который имеет место не только в искусстве. В любой области, на любом поприще могут добиться успеха только творческие люди (пусть даже результатом их творчества будет искусно сплетенная интрига).

В состоянии творческого экстаза любой человек может превзойти самого себя, добиться таких невероятных успехов, о которых даже и не мечтал. Только не говорите, что вам это состояние незнакомо. Оно знакомо каждому. Только называют его по-разному. Художник назовет его вдохновением. А дворник, переживший подобный экстаз, скорее всего скажет: «Работал сегодня за троих». Каждый из нас, хотя бы один раз в жизни, переживал подобное состояние, которое позволяло добиться прекрасных результатов.

Не обязательно быть поэтом, чтобы понять: человек может творить только в состоянии эмоционального подъема. Ровный, спокойный темперамент гарантирует вам пожизненное пребывание на вторых ролях. Поймите меня правильно, в глобальном масштабе это совсем неплохо. Если существуют первые ряды, значит, и вторые имеют право на существование. Не обязательно всем становиться создателями. Кто-то должен быть исполнителем, пользователем, потребителем. Но поскольку вас, читатель, раз уж вы добрались до этой страницы, интересует личная успешность, то позволю предположить, что вы не намерены

всю жизнь исполнять чужую волю, потакать чужим желаниям из-за того, что не можете реализовать свои собственные.

Однако прежде чем перейти непосредственно к процессу обучения, будьте любезны преодолеть самый серьезный и сложный этап на нашем пути — этап освобождения от прошлого.

ВНУТРЕННЕЕ ОСВОБОЖДЕНИЕ

Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем.
Пифагор

Человек идет по тропе. Тропа узкая, извилистая, по обе стороны — пустота. Туман застилает все вокруг. Человек идет. Он не знает, где кончается тропа и что там впереди. Ему страшно. Он останавливается, нащупывает уступ, цепляется за него и стоит на месте, парализованный страхом. Он оглядывается на пройденный путь. Он смотрит туда и жалеет, что невозможно вернуться...

Идеализация прошлого

Когда-то наши мудрые предки практиковали один замечательный способ избавиться от хвори или другой какой напасти: они просто меняли место жительства. Буквально целыми семьями и даже селениями эмигрировали куда глаза глядят в поисках благополучия. (Кстати, повальный отток населения из нашей страны, похоже, уходит корнями в этот древний обычай.) Новое место иногда было гораздо благоприятнее для жизни, чем старое. Но психология эмигрантов такова, что они, не замечая новых преимуществ, цепляются за старые, оставленные в прошлом. Они постоянно вспоминают, как было хорошо на старом месте. Какие там были упоительные закаты и чистый воздух, и постепенно положительные воспоминания вытесняют из головы причины, которые вынудили этих людей покинуть старое место, несмотря на закаты. И они возвращаются. В прошлое, в благодатную страну, которой на самом деле не существует.

Они возвращаются, чтобы убедиться в этом.

Наша память обладает одним уникальным свойством — она идеализирует прошлое. Недаром же говорят, что время лечит. Лечит, стирая из памяти острые углы, неприятные эпизоды, расставляя акценты в более удобных местах. Почему многие старики так любят рассказывать о том, что раньше было лучше? Да просто их память уже сделала свое дело — облагородила воспоминания, замуровала стеной забвения неприятные эпизоды.

Неудачник никогда не скажет о себе «я счастлив» в настоящем времени. Всегда только «был счастлив». Счастье осознается задним числом, за счет идеализации тех моментов, которые в свое время мешали осознать это самое счастье. Он строит призрачный мост, по которому уходит в свои воспоминания о прошлом, забывая порой обратить внимание на то, что творится в настоящем. У него просто не остается времени на то, чтобы творить настоящее. Невозможно одновременно находиться в прошлом, следить за настоящим и идти в будущее. Единственный выход — расставить все времена по своим местам.

Самое важное, что вы должны усвоить на этом этапе, — вы начнете движение вперед только тогда, когда ваше прошлое останется в прошлом, будущее — в будущем, а жить станете только настоящим.

Борьба за прошлое — наиболее бесцельная из всех. Предельный ее случай — это попытка изменить прошлое. Но его не изменишь. Можно изменить, но только лишь в своем воображении.

Любой неудачник так или иначе, реже или чаще, бывает не в ладу со временем. Как не в ладу со временем бывает ребенок.

Что это значит? Перестаньте носиться со своим прошлым. Перестаньте мстить ему. Перестаньте жить в нем, переживать его снова и снова. Поймите: прошлое — это то, что прошло. То, что связывает ваше прошлое и настоящее, — привычки, только и всего. Неприятные воспоминания, бывшие неудачи и поражения тормозят ваше движение вперед.

Перестаньте уноситься мыслью в будущее. Оставьте это занятие для тех, кто не умеет решать свои проблемы в настоящем.

Для того, кто хочет следовать дальше, не существует прошлых неудач. Тем более для него не существует будущих, пока не существующих, поражений.

Если вы поймали себя на мысли, что все чаще и чаще обращаетесь к прошлому или предпочитаете переместиться в счастливое будущее, значит, что-то не в порядке с настоящим. Остановитесь. Если так пойдет и дальше, вам больше нечего будет вспоминать, а от мечтаний останется только горький дым.

Скажите себе: «Мне больше нет нужды искать себя в прошлом, а в будущем видеть утешение. Я здесь и сейчас. Я живу в настоящем».

Мы еще вернемся к этой теме, когда будем говорить о позитивном планировании жизни, а пока... Свободный, обновленный, уверенный в своих силах, вы начинаете свой путь с освобождения от прошлого. И первый шаг, который необходимо сделать, — избавиться от привычных представлений о самом себе.

Избавьтесь от привычки

Вы привыкли быть неудачником. Это ваш способ существования в мире. Привычка — очень серьезный враг. Она тормозит наше развитие, вовлекает нас в иллюзию ложной безопасности и мешает двигаться дальше. Человек обрастает привычками, как дерево корой, и постепенно «деревенеет» до такой степени, что уже не сможет сдвинуться с места, даже если захочет.

Для начала попробуйте расстаться хотя бы с одной маленькой привычкой, которую вы долгие годы холили и лелеяли и, в конце концов, она завладела вами настолько, что отказаться от нее смерти подобно. Вначале даже подумать страшно, как я проживу без своей драгоценной привычки. Но стоит только начать — и понимаешь, что в этом нет ничего страшного, тем более смертельного. Чем дальше уходишь от нее, тем легче и свободнее.

Мы ограничиваем себя привычками, обкрадываем себя, связываем по рукам и ногам. Свободе предпочитаем мнимую устойчивость в мире своих привычек. Но мы с вами в этом не виноваты.

Привычка — тот же самый ритуал. Ради собственной безопасности человек старается соблюсти ряд предохранительных мер — сделать то-то и то-то, вписаться в некий магический круг; выход из которого грозит потерей безопасности. Психолог сказал бы, что уйти от привычного нам мешает страх смерти. В какой-то степени я согласен с ним.

Сколько бы веков, тысячелетий ни прошло, глубинная человеческая психология остается неизменной.

Древний человек, жизнь которого зависела от тысячи случайностей, чтобы оградить себя, обезопасить от жестокого и непредсказуемого мира стихий, тщательно соблюдал все обряды, ритуалы. Именно под страхом смерти он не мог позволить себе легкомысленного отношения к неким условностям, приметам, повторениям, которые передавались из поколения в поколение и создавали иллюзию безопасности. Что мог противопоставить слабый, незащитный человек болезням, стихийным бедствиям, суеверным страхам? Только свою уверенность, точнее, веру в то, что ничего не случится с тем, кто соблюдает обряды.

Прогресс, о котором мы так любим вспоминать с благодарностью, действительно упростил человеческую жизнь в плане безопасности. Потребность в охранной ритуальной магии как-то отпала сама собой, когда мы приспособились делать профилактические прививки, укрылись за крепкими стенами и инструкциями по противопожарной безопасности. А страхи остались. В глубине памяти, под слоем современного скептицизма и отрицания по-прежнему шевелятся страх смерти, страх боли, страх неизвестности.

Поскольку не каждый современник может позволить себе прогнать эти древние страхи такими же древними ритуалами и заклинаниями, он заменяет их своими личными причудами и представлениями. Повторяясь изо дня в день, из года в год, эти привычки-причуды-ритуалы выстраивают прочную стену между ним и окружающим миром, который в глубине сознания воспринимается опасным, дремучим, темным, страшным, неизведанным.

Кто-нибудь обязательно возразит: «Никаких таких страхов не имею, ничего не боюсь, и не надо обобщать, будто все человечество...»

Возражающий! Я горжусь тобой. Ты замечательно преуспел в деле преодоления своих страхов. Возможно, ты положил на это дело не один год и нажил в борьбе с ними целый букет всевозможных болезней. Зато теперь ты можешь с полным правом заявить: «Я смелый человек! Я разумный человек! Все, что не вписывается в рамки разумного восприятия, для меня не существует».

Ты, главное, никому не признавайся, что в глубине души шарахаешься от каждого темного куста. Даже самому себе. Особенно самому себе. Твой мир — прочный, надежный, привычный? Ты так его видишь? Ты заставляешь себя видеть его именно таким? Ты молодец, возражающий.

А теперь попробуй, ради интереса, нарушить привычный ход вещей, изменить хотя бы одной своей маленькой любимой привычке. Чувствуешь, как уходит равновесие, как проснулся внутри боязливый ребенок и требует восстановить нарушенное спокойствие?

Ты, дорогой возражающий, даже представить себе не можешь сколько в тебе, таком рациональном, иррационального, не поддающегося ни логике, ни разумному объяснению. Ты так пунктуален, так придирчив и педантичен по мелочам, так стараешься доказать себе и другим, что ты человек сильный, смелый, решительный. И даже не подозреваешь, что вся твоя так называемая сила и смелость — это лишь страх перед Страхом. Другими словами — страх признаться себе, что ты боишься. От страха ты косишь свою трын-траву каждый день и даже не замечаешь этого. Трын-трава — это твои привычки. Как только перестаешь ее косить, туг же теряешь и силу, и смелость.

Вспомни, когда ты попадал в незнакомую обстановку, где не было привычных ориентиров и поневоле приходилось отказываться от многих ритуальных привычек, ты моментально терял всю свою уверенность.

Вспомни, как тяжело тебе было, когда что-то непривычное вторгалось в твою размеренную жизнь. Как надолго это выбивало тебя из седла? До тех пор, пока оно снова не становилось привычным.

И так всегда. Один шаг в сторону от замкнутого магического круга, а там уже поджидает хаос, ужас и бог знает что еще.

Почему я так много места отвожу привычкам? Почему я так пугаю вас этим словом? Да просто не выйдет у нас ничего до тех пор, пока мы будем связаны по рукам и ногам своими привычками-ритуалами. Тому, кто стремится обрести настоящую силу и власть над собой, не нужно ограждать себя от страха. Он не боится неизвестности, он не привязан к прошлому, так же, как и к будущему. Он в любой обстановке независим и уверен в себе.

Я предлагаю вам вместо иллюзорной силы, которая ломается под каждым порывом ветра, как непрочный зонт, приобрести реальную силу, которая в любой ситуации останется при вас и будет защищать, оберегать.

РАССТАВАНИЕ С ПРОШЛЫМ

В начале нашей беседы я призывал вас забыть о том, что у вас есть прошлое.

Теперь я предлагаю вам сознательно вернуться назад. Специально для того, чтобы разобраться в истории тех проблем, которые накопились.

Я предлагаю вам составить портрет того человека, который остался в прошлом. Портрет себя самого вчерашнего. Это необходимо, чтобы посмотреть на свою жизнь как бы со стороны, оценить ее объективно. Чтобы усвоить наконец те уроки, которые вам преподнесла судьба. Понять, чтобы идти дальше.

Я лично для себя уже составил некий обобщенный образ неудачника, взяв за основу свой личный опыт, а также свои наблюдения за подобной категорией граждан.

Обобщенный портрет неудачника

Классический неудачник выглядит примерно так.

Серьезный, сосредоточенный на своих проблемах человек. Мир видит в драматических и даже трагических красках. Ждет всяческих неприятностей. Его лейтмотив — четыре ноты из Бетховена — тема судьбы. Знаменитое: «Та-да-да-дам!» Личные проблемы склонен ставить, но решать их не любит и при первой же возможности перекладывает это ответственное дело на чужие плечи.

Для него характерно бережное отношение к своим эмоциям. Бережное в том смысле, что он не знает, как с ними, с эмоциями, надо обращаться. Вот и копит их до предела, бережет до критической точки. Пока дело не дойдет до болезни.

Склонен к постоянным сомнениям, колебаниям. Ему трудно принять решение по причине своей внутренней неустойчивости.

Неудачник больше всего на свете боится ошибиться, сделать что-то не так, проиграть, обанкротиться. Как правило, все, чего он боится, он получает.

Верит, что все хорошее рано или поздно заканчивается плохо. Внимателен к людям, а порой настолько внимателен, что становится навязчивым и требовательным.

Окружающим с ним непросто: в нем нет легкости восприятия жизни. Свои чувства к партнеру выражает не конкретной заботой о нем, а драматическими рассказами и предупреждениями об опасностях, которые могут на него свалиться.

Большое значение для него имеет прошлое, в том числе и система установившихся отношений с людьми, сложившиеся традиции и обычаи.

Неудачник болезненно одержим собственной самооценкой.

В глубине души его всегда грызет сомнение в своем умении справиться с делом, хотя внешне может выглядеть самоуверенным и самодостаточным.

Трудности и опасности он видит лучше, чем сияющие перспективы.

Любой человек хотя бы раз в жизни испытывал сладчайшее из всех человеческих переживаний — удовлетворение от того, что достиг цели, получил то, чего хотел. Неудачник, как правило, утверждает, что такого с ним никогда в жизни не случилось, поскольку склонен забывать свои победы.

Я не претендую на объективный портрет, поэтому намеренно сгустил краски, расставил акценты в тех местах, которые, на мой взгляд, мешают неудачнику добиться чего-либо в этой жизни. В данном случае я ставлю себя на позицию врача, которого интересует прежде всего болезнь своего пациента, а уже потом его замечательные душевные качества. А в нашем с вами случае диагноз ясен — неудачливость.

А если вы, несмотря на несколько утрированный и обобщенный образ, узнали себя, это хороший знак. Значит, у вас есть потенциал в будущем дополнить этот портрет более яркими красками.

Но помните, что свой портрет вы составляете сами. Исходя из своих индивидуальных особенностей. И происходит это с позиций вас сегодняшнего. Вчерашние оценки себя самого не имеют никакого значения. Тем более не имеют значения оценки окружающих.

Совет 1. НАРИСУЙ СВОЙ ПОРТРЕТ

Когда человек начинает размышлять над своим прошлым, он, как правило, подводит итоги. Не надо. Ваша задача сейчас не подвести черту, а найти в своем прошлом точку, из которой вы проведете прямую через настоящее в будущее. Таких точек может быть несколько. Возможно, вы обнаружите целое созвездие.

Не впадайте в тягостные раздумья о своей неудавшейся жизни, а примите ее в качестве материала и начинайте рисовать портрет. Можете взять в качестве наглядного пособия свою старую фотографию, самую, на ваш взгляд, достоверную.

Какие ценности, желания, убеждения определяли жизнь этого человека на фотографии? Каким он был?

Как принимал решения, действовал? Что чувствовал в той или иной ситуации? Что ему пришлось пережить? Что бы, на ваш сегодняшний взгляд, он должен изменить в себе?

Запишите свои мысли, выводы и даже ассоциации — все, что приходит вам в голову.

Внимательно, очень внимательно, не отвлекаясь, отдавшись потоку возникающих эмоций, перебирайте в памяти все эпизоды своей биографии, начиная с самого раннего детства.

Вспоминайте, переживайте заново все, что когда-то пришлось пережить.

Сегодня у вашей памяти «разгрузочный день». Устройте ей праздник. Это необходимо сделать для того, чтобы уже никогда не возвращаться к прошлому.

Не бойтесь случайно наткнуться на эпизоды, которые вызывают чувство досады, горечи, стыда. Похороненные когда-то под слоем времени, они живы. Они требуют, чтобы вы выпустили их на свободу. Раз и навсегда.

Только не спешите. Не надо действовать в том же темпе, в котором я это все описал.

Чем медленнее и тщательнее вы будете разбираться в своем прошлом, тем эффективнее будет результат.

Отпусти свои печали

Техника выпуска на свободу своих комплексов, печалей и страхов у каждого будет своя. Здесь не может быть универсального рецепта. Из личного опыта могу подсказать, что, когда я сам отпускал свои стрессы, я представлял себе запертые клетки, в которых томились довольно странные персонажи. В некоторых я узнавал свои детские страхи, подростковые комплексы и взрослые переживания. Целый зоопарк. Я открывал клетки и просил прощения у своих стрессов за то, что так долго не догадывался отпустить их, они выходили один за другим и исчезали. Некоторые навсегда, а некоторые поступали, как ручные голуби или домашние кошки, которые, как известно, найдут дорогу к дому даже будучи оставленными за тысячи километров от него. Так и мои стрессы. Отойдут на время подальше, а потом снова возвращаются...

Тем не менее мне все-таки удалось расстаться с огромным ворохом стрессов. Столько клеток мне пришлось открыть, что несколько дней подряд я чувствовал только опустошение и усталость, словно в связи с отсутствием страхов и подавленных переживаний у меня в душе образовалась странная пустота.

Почти то же самое испытывали очень многие мои знакомые, которые прошли через этот этап расставания со своими внутренними химерами. Ощущение было такое, будто вместе с ними ушли все силы и весь накопленный опыт. Но это не так. Уйдет только ложный опыт. Уйдут страхи и болезни, которые мешали вам двигаться вперед. А истинный жизненный опыт останется.

Что касается силы, то здесь все гораздо сложнее. Такая практика действительно отнимает очень много сил. Некоторым после такого духовного дренажа полезно несколько дней полежать пластом. Подождите, пока утихнет буглюющий ледоход у вас внутри, который вы сами спровоцировали, растопив многолетний лед. Вы ведь долго не позволяли себе расслабиться, держались из последних сил. Невыплаканные слезы превратились в сосульки, чувства замерзли в причудливых позах. Вот смотрите — стоит снежная баба с печальным выражением «лица». Узнаете? Это ваша любовь.

Когда-то вы решили, что хватит всяких там сантиментов и романтических переживаний. Я взрослый человек! Не хочу быть слабым, не хочу никого любить, не хочу больше страдать! Со временем вы так поднаторели в искусстве сдержанности, что превратили свою любовь в бесчувственную ледышку. Да и не только любовь. И радость, и печаль, и восторг, и ревность. Все чувства и оттенки чувств, все эмоции погребены под толстым слоем льда. Результат потрясающий — окружающие считают вас сильной личностью, которая в любой ситуации умеет держать себя в руках. Да и вы сами придерживаетесь подобного мнения. Меня не так то легко вывести из себя. Естественно! Попробуй вывести из себя ледяную глыбу.

Вы спросите: а зачем, собственно, что-то менять? Может быть, так и надо? Ведь это идеальная модель — сильная женщина, сильный мужчина.

Нет, я конечно, не против. Если вам так удобно, можете не размораживаться. Можете даже со временем превратиться в камень-валун и лежать себе на дороге жизни. Пусть о вас спотыкается случайный путник, он не причинит вам боли. Камню не страшны удары судьбы. Камень не испытывает желаний и бушующих страстей. Камень лежит себе тихо на одном месте и ни к чему уже не стремится. Вы примерно так и представляли свои дальнейшие перспективы? Тогда вы сделали правильный выбор. Только не ждите подарков от судьбы. Вас, как будущий камень, такие мелочи, как удачная карьера, здоровье, счастливая семейная жизнь, внутренняя и внешняя гармония, не должны волновать.

Ну а в том случае, если перспектива окаменелости вас не прельщает, приготовьтесь к «разморозке».

НЕМНОГО О ЛЮБВИ

*Часть силы той, что без числа
Творит добро, всему желая зла.
Гёте*

Я решил сделать небольшое отступление, чтобы предостеречь вас от возможных ошибок. Особенно это касается тех, кто по наивности своей полагает, что этап внутреннего освобождения можно пропустить.

Я уже упоминал, что моя программа позитивного программирования рассчитана на тех людей, которые готовы принять и понять не самую лестную правду о себе. На тех, кто не закрывает глаза на свои проблемы, делая вид, что их не существует. На тех, кто готов работать над собой для того, чтобы добиться результатов. Работать до седьмого пота.

Вы готовы? Вы уже успели настроить свои мысли на позитивный результат? Прекрасно. Но прежде чем настраиваться на что-либо, я настоятельно рекомендую избавиться от множества накопившихся стрессов и проблем, которые сами собой не растворяются в воздухе, как бы нам этого ни хотелось.

Попробуйте сделать себе внушение: «У меня завтра весь день будет хорошее настроение». А теперь отследите, каким тоном и с каким выражением лица вы это сделали. Скорее всего, ваш тон при этом напоминал сержанта, который муштрует призывников на плацу. К сожалению, именно так звучит внутренний голос большинства из нас. Мы так к этому

привыкли и даже не замечаем, что приказываем себе направо и налево: что-то запрещаем, к чему-то принуждаем. Мы почему-то не привыкли церемониться с самими собой. А казалось бы, с кем еще мы так близки в этом мире, как не с самими собой? И тем не менее сплошь и рядом встречается отношение к себе как к рядовому срочной службы, в лучшем случае как к нелюбимому дитяти: другого-то нет, а этот под ногами мешается...

Мы все сейчас охотно цитируем Библию, где, как известно, сказано: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Принято делать упор на первую часть этой знаменитой фразы, то бишь на ближнего своего. Вторая часть воспринимается как нечто само собой разумеющееся. В этом-то весь и казус. Не жертвовать собой ради ближнего призывает нас Библия, а любить его. И только после того, как научишься любить себя. Иначе ничего не выйдет. Если человек не любит себя самого, с чем прикажете сравнить его любовь к ближнему?

Человек, ненавидящий себя, не сможет любить другого. Он автоматически проецирует свою внутреннюю ненависть на всю окружающую действительность. Он может даже не подозревать об этом, искренне помогая людям, отдавая всего себя на благо человечества, жертвуя собой ради ближнего. Но результат от этого самопожертвования будет нулевым. Если человек не умеет любить себя, неповторимого, такого, каким создал его Господь Бог, все то, что кажется ему помощью, принесет только зло, а его жертва окажется никому не нужной и бессмысленной. Таков закон.

Только тот, кто любит себя, знает, как надо любить другого. Только тот, кто счастлив, сможет сделать других счастливыми. Поэтому, поймите меня правильно, любовь к себе — одно из необходимых и жизненно важных условий нашего существования.

Возможно, вы принадлежите к той немногочисленной категории счастливых, которым повезло: их мышление является позитивным от природы. Для того чтобы настроиться на волну успеха, радости и счастья, вам не надо ничего менять ни в образе мыслей, ни в ощущениях, ни в области восприятия. Для вас любовь к миру в целом и к себе в частности — явление нормальное и вполне естественное.

А я лишний раз хочу напомнить, что не столько для вас, счастливых, писана моя книга, сколько для тех, кто считает себя неудачником, для тех, кто зол на свою судьбу и неудовлетворен результатами своего бренного существования.

Что происходит с заядлым пессимистом и неудачником, который начал заниматься по моей программе, минуя подготовительный этап?

Он никогда не добьется успеха, если не избавится от своих страхов и негативных убеждений. В лучшем случае, он перестанет их замечать. А пользы от этого, как известно, никакой.

Предположим, человек всю жизнь считал, что ему не везет в любви. Прочел мою книжку. Понял, что надо делать, и старательно убедил себя в том, что в любви у него все будет хорошо. Через какое-то время ему действительно повезло. Пришла любовь. А человек по-прежнему несчастен. Еще более несчастен, чем до того, как она пришла. Теперь он боится, что любовь уйдет. Он убеждает себя, что любовь не уйдет. А страх вылезает в другом месте: а вдруг что-нибудь случится с тем, кого я люблю? И так до бесконечности... Тришкин кафтан. В одном месте пришиваем, в другом — отрезаем. И конца не видно этому затянувшемуся курсу душевной кройки и шитья.

Неудачник, убедивший себя в обратном, так и останется при своих несчастьях до тех пор, пока не научится отпустить свои страхи.

Когда он научится это делать, можно переходить к следующему этапу.

НЕ НАДО БОЯТЬСЯ СТРАХА

Вам нравится быть несчастным? Нет? Тогда не бойтесь признаться себе: мне страшно.

Мы все с вами нуждаемся в признании. Кто-то в большей, кто-то в меньшей степени. И также, как мы сами, нуждается в признании наш страх.

Я не берусь утверждать, что страх является преградой на нашем пути к лучшему будущему. Не будь у первобытного человека силен инстинкт страха, он вряд ли бы выжил, расхаживая под самым носом у саблезубого тигра. Под влиянием все того же страха человек научился строить защищенное жилище, разводите огонь, сеять пшеницу. Так что можно с полным правом заявить: страх — двигатель прогресса.

Страх — учитель, который приходит, чтобы направить вас, он подсказывает приближение опасности реальной или той, которая может причинить вред на психическом и эмоциональном уровне. Умение вовремя распознать и услышать, о чем предупреждает страх, — великое искусство. Человек, который им владеет, минует любую опасную ситуацию еще до того, как она возникнет.

Многие из нас, особенно мужчины, с легкой родительской руки получили установку на всю жизнь: «Ты же мальчик. Ты не должен ничего бояться. Ты должен быть мужественным...» С тех пор родительский голос звучит из подсознания, запрещая воспринимать свой страх как нечто вполне естественное и, с точки зрения эволюции, очень даже полезное. И человек, став взрослым, начинает бояться страха. Он интуитивно избегает тех ситуаций, которые могут «провоцировать страх. Он не рискует, он придерживается привычных ориентиров, не вступает в споры, уходит от ответственности. Так формируется самая большая проблема, которая многим мешает жить, — боязнь жизни.

Опытным путем мне удалось выяснить, что все преуспевающие люди умеют прислушиваться к своему страху, который есть не что иное, как инстинкт самосохранения. Иногда его называют «чутье на неприятности», интуиция, внутренний голос, но смысл остается тот же. Совершенно бесполезно говорить себе и кому бы то ни было: «Перестань волноваться». Природа страха лежит в области инстинктов. С тем же успехом вы могли бы запретить кошке ловить мышей.

Тот, кто воспитан в традициях бесстрашия, расплачивается за это отсутствием инстинкта самосохранения. Он старается вырвать этот самый инстинкт, как больной зуб. Вырванный зуб, конечно, не болит. Но и помочь вам ничем уже не может. Точно так же и «вырванный» инстинкт самосохранения.

Первое, что вы должны сделать, — это осознать свой страх. Рассказывать о нем кому-нибудь совсем не обязательно. Достаточно признаться самому себе, что он есть.

Итак, вы обнаружили свой страх. А что делать дальше? А дальше, как говорят в Одессе, «будем посмотреть».

Полезный страх

Вы находитесь в опасной ситуации. В этом случае ваш страх — не признак робости, а показатель здравого смысла. Отсутствие страха при чрезвычайных обстоятельствах скорее патология, чем норма, и встречается в основном у людей с низким порогом чувствительности. Бесстрашный человек, который вопреки здравому смыслу не спешит покинуть тонущий корабль, погубит себя из-за элементарного отсутствия полезного страха.

Вы обратили внимание, что есть люди, с которыми никогда ничего не случается? А других опасность подстерегает за каждым кустом. Тот, который каждый день ходит по темному парку, — живой и невредимый, а другой прогулялся там однажды и стал жертвой ограбления.

Почему так происходит? Можно, конечно, свалить все на происки судьбы. Но мы попробуем поискать причину в голове у потенциальной жертвы.

Тот, кто умеет прислушиваться к своему внутреннему страху, узнает о приближении опасности заблаговременно, за несколько часов или минут до того, как должна случиться неприятность, неожиданно возникший из подсознания страх даст понять: путь опасен. Человек свернет с выбранного маршрута под самым носом у притаившегося в кустах грабителя.

Я намеренно упростил ситуацию, выбрав наиболее очевидный пример, когда страх помогает избежать опасности. Полезный страх даст о себе знать не только в том случае, когда опасность угрожает вашему телу или кошельку. Любой моральный, эмоциональный, психический ущерб — это тоже опасность, о которой страх заранее уведомит вас. Он также подскажет, будет ли успешным результат вашей деятельности в той или иной области.

Только учтите, полезный страх не всегда приходит в одном и том же обличье. Если вы приверженец классических симптомов страха, таких как холодный пот, подкосившиеся ноги, смертельная бледность, то вы можете и не распознать его вовремя. Дело в том, что все перечисленные признаки страха характерны для той ситуации, когда человек уже оказался в опасности. Страх, который заявил о себе холодным потом, как бы упрекает вас за вашу невнимательность. «Ну вот, я так и знал!» — восклицает попавший в беду человек. А на самом деле это страх говорит голосом страдальца: «Ведь я же предупреждал тебя, а ты не слушал. А теперь у нас совсем не осталось времени на то, чтобы придумать, как из этого выкрутиться».

Когда полезный страх предупреждает об опасности, он, скорее всего, даст о себе знать нежеланием делать то, что в дальнейшем приведет вас к...

В критической ситуации ваш полезный страх — ваша защита. Не бойтесь его и не стыдитесь. Признайтесь себе: «Как мне страшно!» и попробуйте спросить у своего страха, какие меры собственной безопасности необходимо принять, чтобы он исчез.

Бесполезные страхи, или фобии

В отличие от предыдущих страхов, фобии — страхи абсолютно бесполезные, они возникают регулярно и преследуют человека днем и ночью. Особенно ночью. Ночь — самое благоприятное время для разгулявшейся фобии. Когда сознание, утомленное дневными заботами, затихает. Когда разумное начало в нас уступает место неразумному, то бишь иррациональному, туг-то на грани сна и яви она и всплывает, фобия.

Кто-то боится умереть во сне. Кому-то не дает покоя якобы не выключенный на кухне газ, кто-то беспокойно прислушивается к неровному дыханию спящего рядом супруга («А вдруг, это астма?»). Фобии бывают разные. Большие и маленькие. Дневные и ночные. Новорожденные и застарелые. Но все они, так или иначе, связаны с психическим расстройством, Поэтому при первом же признаке навязчивого страха следует принимать меры. Чем раньше вам удастся поймать его за хвост, тем лучше.

Как отличить фобию от полезного страха? Во-первых, по степени навязчивости. Если один и тот же страх, например, страх заболеть смертельной болезнью, преследует вас постоянно. Если побороть этот страх невозможно, даже выяснив его абсолютную необоснованность. Это фобия. Если вы заметили, что ваш страх становится устойчивым и постоянным. Если он возникает в одних и тех же ситуациях как реакция на какой-то предмет или поступок. Это фобия.

Человек, одержимый страхом перед самолетами, постоянно будет испытывать тоску и дискомфорт во время полета. Любая информация об авиакатастрофах лишь укрепит его в этой фобии. Он может выбрать для себя из двух зол меньшее: или потакать своему страху, жертвуя временем и удобством передвижения, или каждый раз, поднимаясь в воздух, преодолевать тошноту и головокружение. А если, предположим, вы никогда раньше не боялись летать на самолетах и вдруг перед очередным рейсом вам стало страшно или слишком тоскливо, или какие-то обстоятельства складываются против того, чтобы вы летели именно в этот день, прислушайтесь к своему страху. Это не фобия, это — страх-предупреждение об опасности. То же самое касается любых жизненных ситуаций.

Предположим, вы задумали очень важное и значимое для вас предприятие- Вы готовы приступить к делу... и вдруг — апатия, принуждение себя через силу, через не могу» или просто какое-то ощущение смутной тоски. Для начала попробуйте вспомнить, посещало ли вас когда-нибудь подобное ощущение накануне важных дел? Если оно посещает вас постоянно, то этот страх, скорее всего, из разряда фобий.

Бесполезный страх не всегда осознается самим человеком. Существуют такие непризнанные, укоренившиеся в многовековой традиции фобии, которые вроде бы и не принято лечить. Например, ревность или зависть. Фобия, конечно, вещь неприятная, но бояться ее не стоит. Тем более, «по существу упражнение, много раз проверенное на практике, которое позволяет за 24 часа избавиться от любого бесполезного страха. Упражнение достаточно серьезное, хотя и выглядит просто забавной игрой.

Совет 2. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ БЕСПОЛЕЗНОГО СТРАХА

Для начала попробуйте себе представить, что вы сидите в центре кинотеатра.

На экране вы видите самого себя в той ситуации, которая обычно предшествует появлению бесполезного страха. Сделайте стоп-кадр. Зафиксируйте человека на экране в этой ситуации.

Теперь в своем воображении отправьтесь наверх, в проекционную булку. С этой позиции вы будете способны увидеть себя сидящим посреди кинотеатра, а также себя на неподвижной картинке вверху, на экране.

Таким образом вы обеспечили себе «двойную за щиту». Вам лично ничего уже не грозит. Ведь вы на строили себя на позицию стороннего наблюдателя.

Теперь вновь оживите изображение на экране и просмотрите фильм с самого начала и до того момента, когда опасность уже миновала и ваш страх исчез.

Когда дойдете до конца, опять остановите фильм, а затем впрыгните внутрь изображения и прокрутите фильм назад. Люди будут ходить задом наперед, и все остальное будет происходить наоборот — точно так, как при перемотке фильма, за исключением того, что вы будете внутри фильма.

Все. Необъяснимого страха больше нет. Прокрутите фильм с самого начала, и вы убедитесь в этом, потратив только одну-две секунды на просмотр той же ситуации, но уже без страха. Подумайте о том, с чем был связан ваш необъяснимый страх.

Теперь сделайте небольшой перерыв и попробуйте сами спровоцировать ситуацию, которая раньше вызвала бы у вас необъяснимый страх.

Я таким образом вылечил одну даму, которая необъяснимо боялась лифтов. После того как она закончила упражнение, я отослал ее для проверки. Примерно через полчаса я начал нервничать, думать: «Может, она там забралась наверх и не может спуститься?» Прошло еще минут пятнадцати, она вошла, слегка покачиваясь, я спросил ее, где она была. «А, да я просто ездил вверх и вниз. Это было так здорово...», — ответила дама, которая в течение 20 лет ходила пешком по лестнице.

Возможно, вас уже удивило, что работа над своей фобией занимает так мало времени. Говорят, некоторые психотерапевты годами бьются, чтобы избавить своего пациента от страха-фобии хотя бы на 50%. Не знаю. Может, им невыгодно отпустить перспективного клиента через пару часов лечения? Я наблюдал, как некоторые терапевты буквально «привязывают» к себе пациента. Врач проводит пару сеансов. Наступает улучшение, полное или частичное. Какое-то время человек наслаждается своим вновь обретенным душевным спокойствием. Посещать терапевтические сеансы вроде бы уже не имеет смысла. Но как только пациент прекращает визиты к доктору, к нему моментально возвращаются все залеченные проблемы.

Это довольно распространенная, почти что наркотическая зависимость от лечащего врача связана с тем, что пациент, чудом исцеленный и по уши влюбленный в своего спасителя, на какое-то время пребывает в так называемом «измененном состоянии сознания». Другими словами, он находится в эйфории, окрыленный успехом лечения. В этом самом измененном состоянии человек может выздоравливать за два дня от смертельной болезни, сворачивать горы и ставить мировые рекорды, но... Такое приподнятое, эйфорическое состояние не может продолжаться вечно.

Рано или поздно вам придется вернуться к своему обычному состоянию. И что тогда?

Если не за что зацепиться в самом себе, если вместе собственного внутреннего стержня вас поддерживает вера в доктора-волшебника или в некую спасительную «пилюлю», вам придется столкнуться с тем, что ваше новое поведение работает только в определенных обстоятельствах. Например, в кабинете врача или во время ролевой игры (если вы занимаетесь групповой терапией). А как только вы попадаете в реальную жизненную ситуацию, где действительно необходимо проявить себя в новом качестве, вы ведете себя по-старому.

Поэтому, прежде чем успокоиться на достигнутом, вы должны быть уверены, что новое понимание себя, новое поведение будут перенесены из игрового контекста в реальный мир.

Вот небольшое дополнение к первому совету — очень легкая процедура, которую условно назовем «присоединение к будущему». Она используется для того, чтобы перенести новое поведение в соответствующий контекст.

Когда вы будете путешествовать в прошлое, сожмите свою правую руку. Создайте иллюзию поддержки, Вы-Взрослый держите за руку себя-Ребенка, не позволяя ему расстроиться или испугаться.

Отныне всякий раз, когда почувствуете необходимость ощутить себя как взрослую, зрелую личность, сжимайте свою правую руку. Это ваша связь с настоящим временем и всеми теми ресурсами, которыми вы обладаете сейчас.

И самое главное, всегда помните, что не так страшен сам страх, как ожидание страха. Не так страшна боль, как ожидание боли. Боль рождает ожидание боли. Страх тоже рождает ожидание себя.

Неумение остановить этот бесконечный поток приводит к самым неприятным последствиям.

Хорошо ли себя чувствует человек, ожидающий неминуемого наказания? Иной и делать ничего не может, все время думая о неизбежном. А другой и не вспоминает: придет день расплаты, тогда и будем страдать, а пока недосуг! И второй более прав, чем первый.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ «ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ»

Итак, когда вы научились освободить свое тело от накопившихся стрессов, «разморозили» свои чувства, можно приступать к следующему этапу, на котором вам предстоит научиться управлять своими чувствами и эмоциями.

Нет на земле такого человека, который не мечтал бы контролировать свои эмоции. Но людей, наделенных этим даром от природы, очень мало. Большинство из нас, принимая за истину утверждение, будто бы любое проявление чувств — это слабость, пытается своими силами обуздать разгулявшиеся эмоции. В результате побежденные эмоции соглашаются, что в душе этого человека им делать нечего, и засыпают. Так появляется очередной бесчувственный, холодный и расчетливый «айсберг», incapable ни плакать, ни радоваться, ни любить, ни ненавидеть. Так постепенно формируется «сильная» личность, «непробиваемый» и лишенный человечности робот. Это один из вариантов существования в этом мире. Но, на мой взгляд, не самый удачный, поскольку человек, пребывающий в состоянии эмоциональной спячки, не имеет стимулов к жизни. Единственное, что гарантированно ему до конца жизни, — это покой. Но не тот душевный покой, который мы называем гармонией, а тусклый ровный туман, который застилает глаза и мешает видеть жизнь во всем ее многообразии.

Таких «сильных» людей трудно вывести из себя. Их ничего уже не может огорчить или обрадовать. И им бесполезно объяснять, что в печали есть своя музыка, что если бы мы не умели расстраиваться, то не смогли бы и радоваться. Они идут по жизни, твердые, негибкие и упрямые. На самом деле слово «идти» к подобным людям применить очень трудно. Идти — значит двигаться, меняться, стремиться к чему-то. А двигательную активность таких людей можно сравнить только с дверной пружиной. Она ведь тоже движется. Сжимается, разжимается, сжимается, разжимается...

Не пугайтесь своих эмоций. Если вы умеете управлять ими, они не будут вам обузой.

Надеюсь, вы уже осознали, что существует разница между «управлять» и «подавлять». Последнее оставьте тем, кто решил превратиться в камень. А мы с вами займемся искусством управления.

На самом деле это очень просто. Настолько просто, что даже не верится, что многие люди не умеют этого делать. Вы же не настолько беспомощны, чтобы сидеть в темной комнате. Вы просто не знаете о том, что существует переключатель, на который можно нажать и включить свет.

Мне однажды встретился один уникальный представитель рода человеческого, который семь лет находился в глубокой депрессии. Жизнь казалась ему беспросветной. Именно так он сам о ней говорил. Когда он пожаловался мне на свою беспросветную жизнь, я спросил:

— А ты не пробовал включить свет?

Оказалось, что он вполне на это способен. Мы установили, что эмоциональный «переключатель» находится у него в мочке правого уха. По моей просьбе он стал вспоминать всякие приятные вещи, которые происходили с ним когда-то. А поскольку в последнее время он практически не выходил из дома и ни с кем не общался, то единственным источником положительных эмоций для него было детство. А где детство, там и мама, которая когда-то трепала его ласково за ушко. Так мы установили, что ухо для этого человека — естественный «переключатель» от мрака к свету.

Совсем не обязательно ждать семь лет, чтобы вернуть себе радость жизни. Вы сами можете установить себе «переключатель», чтобы всякий раз, когда ваше дурное настроение угрожает затянуться, воспользоваться этим простым, но очень эффективным средством.

Вы в любой момент можете вызвать состояние эмоционального подъема. Для этого даже не надо всякий раз прокручивать в памяти приятные воспоминания.

Вы просто исполняете свой ритуал «переключения». Этого вполне достаточно.

Надо только вспомнить что-нибудь чрезвычайно приятное, мысленно пережить все заново, а потом специальным образом закрепить в памяти это особое эмоциональное состояние, которое сопровождало ваше приятное воспоминание. Как вы это сделаете, ваше право. Можно закатывать глаза. Можно касаться правой руки левой пяткой. Можно исполнять танец живота. Что угодно, это дело личного вкуса.

Я для себя заметил, что когда на меня нисходит то состояние, в котором мне лучше всего работается, я начинаю барабанить пальцами по столу. Прекрасно. Теперь всякий раз, когда мне нужно поработать, а внутренний голос уговаривает: «Смотри, погода какая! Пойдем лучше пива выпьем», — я начинаю усердно барабанить по крышке стола. И долгожданное рабочее настроение не заставляет себя долго ждать.

Таким образом, вы можете закрепить за собой любое эмоциональное состояние.

Тот же самый молодой человек, о котором я вам рассказывал, обнаружил, что «переключает» его на депрессию запах рыбы. Когда-то давно он пережил очень сильное потрясение — смерть близкого друга. И в тот момент, когда он узнал об этом событии, из коммунальной кухни доносился отчетливый рыбный дух. Все. Этого хватило, чтобы на всю жизнь получить эмоциональный «переключатель» в глубокую тоску. Когда я предложил снять эту зависимость от рыбного запаха, молодой человек не согласился. Он предпочел сохранить за собой право погружаться в депрессию, когда ему этого захочется, поскольку в

этом расположении духа ему особенно удавались творческие замыслы. Я согласился, так как считаю: все эмоции хороши, выбирай на вкус.

Другое дело, что необходимо знать свои «переключатели», чтобы кто-нибудь из окружающих ненароком не нажал на тот, который заведует, например, яростью.

Как часто бывает в семейной жизни: скандалы «на пустом месте», ссоры без повода, развод «по неизвестной причине». На самом деле место для скандала никогда не пустует и причина дня ссор очень часто кроется в неумелом использовании эмоциональных «переключателей» супруга. Кто первый начинает ссору? Тот, кого по неосторожности «переключили» на скандал.

Одна моя знакомая замужняя дама все время жаловалась, что муж ее не понимает и не любит. Я попросил привести пример того, как проявляется его нелюбовь.

— Ну, я подхожу к нему, нежно обнимаю за плечи, а он вырывается, как будто ему неприятно. Если бы он любил меня, разве он стал бы так делать?

После небольшого усилия дама вспомнила, при каких обстоятельствах в жизни мужа она пользовалась этим своим жестом проявления любви. Когда мужа уволили с престижной и высокооплачиваемой работы, она, стараясь утешить, часто обнимала его за плечи. С тех пор каждый раз, когда она пыталась повторить этот жест, муж впадал в состояние депрессии. Поэтому вполне естественной была его реакция — вывернуться, чтобы избежать «переключения».

Я попросил эту женщину, которая так любила обнимать своего супруга, отыскать другой подход к его положительным эмоциям. Она вспомнила, что когда-то, еще в годы нежной влюбленности, было одно прикосновение, которое очень нравилось мужу. Она назвала это «потереться носами». Я предложил ей попробовать повторить этот жест. Удивительно просто оказалось спасти эту семью.

Любовь сама по себе предполагает «включенность» в определенное эмоциональное состояние. На первых порах «переключателем» в состояние влюбленности служит все, связанное с любимым человеком. Мы реагируем на его голос, улыбку, лицо, не говоря уже о прикосновениях. Со временем большая часть «переключателей» теряет свою силу от частого употребления. Но не все. Некоторыми вы можете пользоваться всю жизнь.

Когда люди начинают плакаться на то, что любовь недолговечна, что все проходит без следа, я предлагаю им проделать небольшой эксперимент. Вернуться в прошлое. Тем более, что это так приятно — еще раз пережить время, когда оба «включались» в любовь от одного взгляда, от одного прикосновения. Некоторым семейным парам, кстати, хватает только этой мысленной экскурсии, чтобы вернуть свою якобы ушедшую любовь. Вспоминая, они вдруг узнают в своем постаревшем и таком привычном супруге того милого юношу, который когда-то всю ночь стоял под балконом, или ту прелестную девушку, которая сводила с ума. Это очень распространенный прием, который часто используют на семейной терапии. Я взял его за основу, но дополнил своим пониманием эмоциональной природы человека. Одна из составляющих успеха — умение вовремя войти в нужное эмоциональное состояние и пребывать там столько, сколько потребуется.

Семейная пара, которая пришла на прием к психотерапевту, уже готова к тому, чтобы избавиться от своих проблем. Вернуть их в состояние влюбленности Проще простого. По крайней мере, на время. Возможно, они уйдут от врача, обнявшись. Но через некоторое время состояние влюбленности опять исчезнет. Трудно представить себе человека, который

постоянно пребывает в этом состоянии. Существует много других эмоциональных переживаний, которые необходимы для жизни.

Моя задача состоит не в том, чтобы вернуть людей на некоторое время в состояние, которое условно назовем «взаимная любовь». Я считаю, что результат семейной терапии можно считать успешным только в том случае, когда люди научатся «включаться» в любовь и «выключаться» из нее по своему желанию. Хотя это звучит не слишком романтично, мы с вами вполне можем управлять своей любовью с помощью эмоциональных «переключателей».

Вернитесь в прошлое, найдите тот заветный «переключатель», который работает на вас до сих пор. Может, это будет какое-то особое прикосновение, ласковое прозвище, которое со временем стерлось с поверхности памяти, или интонация вашего голоса, которая когда-то приводила любимого в восторг. Не стесняйтесь вывести на свет из темного чулана памяти все эти милые знаки, которые когда-то составляли язык вашей любви. Может быть, вы просто подзабыли его? Разучились разговаривать друг с другом на этом языке? Тогда вспоминайте.

Я больше чем уверен, что люди, которые когда-то любили друг друга, могут вернуть свежесть своему чувству с помощью простых, казалось бы, слов, жестов или взглядов.

Конечно же, прием эмоционального включения работает только в том случае, если люди изначально испытывали друг к другу нежные чувства. Если с самого начала между ними не было духовной близости и эмоциональной привязанности, то сколько ни щелкай «переключателем», все равно не поможет.

Кстати говоря, мы очень часто пользуемся методом эмоционального переключения, не осознавая этого. Самый очевидный пример — это стиль одежды, который мы меняем в зависимости от ситуации. Если, пытаясь себе хорошую работу, вы придете на собеседование в поношенном спортивном костюме и в домашних тапочках, вас, скорее всего, на работу не возьмут. И не только потому, что кому-то ваши тапочки могут не понравиться. Просто вам не удастся войти в нужное эмоциональное состояние. Ваши любимые тапочки будут все время «переключать» ваше деловое настроение на состояние расслабленности и полного покоя; Человек надевает костюм и галстук, чтобы автоматически «включиться» в состояние собранности. В процессе одевания он «переключается» с помощью галстука на деловое настроение. Потом приходит домой, достает вышеупомянутые тапочки и «переключается» на отдых.

Вот почему я никогда не пишу свои книги в домашнем халате. Хотя, казалось бы, когда я сижу дома, никому нет дела до того, что на мне надето, побрился я или нет перед тем, как сесть за компьютер. Но я знаю, что до тех пор, пока не оденусь и не побреюсь, я не смогу «переключиться» на работу. При наличии халата я просто не смогу рассуждать о серьезных вещах.

Женщины используют одежду в качестве эмоционального «переключателя» гораздо чаще. Поэтому, пользуясь случаем, хочу обратиться к мужьям: не ругайте свою жену, которая тратит на одежду огромные, на ваш взгляд, суммы, хотя вам совершенно справедливо кажется, что она подрывает семейный бюджет. Поймите, вся эта женская склонность к переодеванию — не что иное, как система эмоциональных «переключателей». Женщина, примеряя новое платье, «включается» в состояние душевного покоя, хотя бы на некоторое время. Потом, когда это платье перестанет действовать, ей понадобится новое. Не будьте

бесчувственным эгоистом: «Мое спокойствие превыше всего». Используйте это свойство женской натуры, если хотите видеть свою женщину счастливой и любящей.

Вы можете использовать свои эмоциональные «переключатели» в любой ситуации. Многие наши проблемы возникают на почве неумелого «включения».

Эмоции — это ваши клавиши. Среди них нет ни плохих, ни хороших. У каждой клавиши свое звучание. Если вам кажется, что некоторые звуки вам совсем ни к чему, значит, вы просто взяли не ту ноту.

Например, клавиша «ярость». Если она у вас в рабочем состоянии, то, вероятно, вы знаете, как можно ее использовать. Но многие люди избегают трогать эту клавишу, считая ее проявлением дурного тона. Совершенно напрасно. Если вовремя воспроизвести этот замечательный рычащий басовый звук, получается очень мило.

Я, например, научился переключаться на «ярость» во время уборки квартиры. А если серьезно, то эмоциональное состояние ярости прекрасно способствует завершению любого дела. Просто надо знать, когда будет уместно нажать на эту или другую подобную клавишу. Выбирайте сами: кидаться с яростью на ближнего своего или с яростью приниматься за работу.

Бывает, что человек весь день ходит в состоянии рассеянного полусна, все у него валится из рук, работа не клеится, а вечером он по каким-то причинам «переключается» на эмоциональное возбуждение и не может заснуть. Бывает, что настроение меняется по тридцать раз на дню, и никак не унять разгулявшиеся эмоции. Бывает, что нужное эмоциональное состояние является с опозданием.

Вы можете поступать со своими эмоциями как угодно. Вы можете подчиняться их влиянию, подавлять их или совсем не замечать. Но если вас такая перспектива не прельщает, есть другой вариант — поройтесь в своей памяти.

Если что-то не получается, вспомните свое состояние, которое когда-то предшествовало успешно завершению делу. Возможно, это было состояние собранности, предельной концентрации на предмете, стройности мыслей. А может быть, вы, наоборот, пребывали в состоянии крайнего возбуждения. Теперь вернитесь к своему теперешнему состоянию. Как, по-вашему, какое из этих двух состояний способствует успеху в важном для вас деле? Если первое, то... Впрочем, к этому моменту ваше самочувствие уже улучшилось. Как правило, это происходит автоматически, в процессе перехода в «нужное состояние».

Таким образом можно совершенствоваться до бесконечности. Все в ваших руках, точнее, в вашей памяти. Следите за собой, запоминайте и в нужный момент «переключайтесь».

НЕ СТОЙ ПОД СТРЕЛОЙ - УБЬЕТ

Представьте, что на вас летит стрела. Стрела очень опасна. Но если отойти достаточно далеко, то ее полет и ладонью можно остановить. И царапины не появятся. Все дело в расстоянии. Расстояние ослабляет силу стрелы. Стрела, не имеющая силы, не пробьет даже тонкий шелк. Достаточно отойти подальше. Защищайте себя расстоянием.

Китайская мудрость

Я заметил, что многие люди отравляют себе существование одним очень старым проверенным способом: они не держат дистанцию между собой и своими негативными переживаниями.

Чтобы лучше понять, о чем я веду речь, представьте себе ближайший круг своих друзей, самый ближайший. Тот, в который входят особо дорогие вам люди. Наверняка там не окажется таких, которые хоть в чем-то вас не устраивают.

Теперь начертите второй круг и поместите туда тех, кто вам менее дорог и ценен. В третий поместите всех, кому вы стараетесь пореже попадаться на глаза. И так вплоть до самого дальнего от вашей персоны круга, в который попадут те, кого вы не допустите «на короткую ногу» ни при каких обстоятельствах.

В жизни этот процесс происходит более чем естественно. Мы всегда соблюдаем дистанцию между собой и теми людьми, которые нам неприятны. Пусть даже эта дистанция существует только в нашем воображении. Врагу мы не уступим ни одного миллиметра своей территории. И, наоборот, стремимся как можно ближе сойтись с теми, кто любим, дорог, необходим. Иногда сближение становится таким тесным, что мы перестаем отделять себя от любимого человека.

А что происходит с нашими негативными и позитивными переживаниями, которые условно также можно назвать «друзьями» и «врагами»?

Часто бывает, что мы слишком сближаемся с «врагами», которые роятся в нашей голове, и слишком удаляемся от «друзей». Мы лелеем свои неприятные воспоминания, переживая их снова и снова. Мы отводим им самое удобное место в своей душе, где они привольно гуляют на свободе, всегда готовые всплыть на поверхность памяти. В то время как самые нужные, самые счастливые переживания, наоборот, лежат мертвым грузом где-то на периферии сознания, потускневшие и заброшенные.

Есть люди, которым от природы дано удивительное качество: умение держать дистанцию со своими неприятными воспоминаниями и не отделять себя от приятных. Это идеальная ситуация.

Но если вы поймали себя на мысли, что не всегда удается правильно «рассортировать» свои воспоминания-переживания, вам придется потренироваться. Это умение не раз пригодится вам в жизни.

Совет 3. РАССОРТИРУЙТЕ ВОСПОМИНАНИЯ-ПЕРЕЖИВАНИЯ

I. У всех нас есть хорошие и плохие переживания. Выберите все свои самые приятные, самые дорогие вашему сердцу, и превратите их в мутные, пожелтевшие, расплывчатые, черно-белые фотоснимки. А теперь соберите все неприятности, которые с вами когда-либо происходили, и прокрутите их в своей голове, как яркие, цветные, панорамные, трехмерные фильмы.

Большинство из нас очень часто проделывает такое со своими воспоминаниями. Ведь это самый замечательный способ впасть в депрессию, вогнать себя в состояние, когда кажется, что жизнь не стоит того, чтобы жить.

А теперь предлагаю вам повторить этот фокус, только в обратном порядке.

Приятные воспоминания — это цветные фильмы с вашим участием. Негативные — маленькие пожелтевшие фотокарточки, которые вы рассматриваете. Только рассматриваете и ничего больше.

Между вами и вашими когда-то пережитыми несчастьями сейчас огромное расстояние. Вас разделяет Время. Смотрите, как они съжились и потускнели в ваших руках. А скоро станут еще меньше, еще бледнее. Вы даже не сможете понять, что там изображено на этих старых фотоснимках. Печаль, говорите? Ну и бог с ней, с печалью. Пусть тускнеет.

Вы сами даже можете ускорить этот процесс: мысленно уменьшите резкость изображения на снимке и делайте это до тех пор, пока оно не станет серо-желтым пятном. Даже если несмотря на ваши усилия изображение все равно будет время от времени проявляться на фотоснимке, ничего страшного.

Главное, следите за тем, чтобы всегда оставаться сторонним наблюдателем, не поддавайтесь соблазну лично поучаствовать в своих негативных переживаниях.

Как только почувствуете, что картинка оживает в ваших воспоминаниях, сделайте стоп-кадр. И вот перед вами опять всего лишь мертвое изображение, слайд, фотография.

Теперь делайте с ней все, что вашей душе угодно. Можете даже порвать и выбросить в мусорное ведро.

II. Безусловно, не все люди мыслят зрительными образами. У некоторых преобладают «звуковые мысли» — внутренний голос, звучащий медленно и монотонно, который составляет длинные списки неудач. Как будто в голове поселились занудные недоброжелатели. Причем их воздействие на вас сродни гипнотическому трансу. Это, кстати, прекрасный способ довести себя до очень глубокой депрессии.

Внутренний голос настолько тих, что человек не всегда осознает его.

Если вы обнаружили, что загоняете себя в депрессию одним из таких голосов, попробуйте увеличивать громкость голоса до тех пор, пока не сможете слышать его отчетливо.

Громкий голос уже не так страшен, поскольку не может производить гипнотического эффекта.

Затем изменяйте тональность, пока голос не станет очень жизнерадостным. Вы почувствуете себя гораздо лучше, даже если этот жизнерадостный голос будет по-прежнему воспроизводить список неудач.

Неважно, что вы будете делать со своими неприятными переживаниями, важно определить, каким способом вы «прокручиваете» их в своей голове. С помощью зрительных образов, с помощью внутреннего голоса или как-нибудь еще. А для того чтобы это обнаружить, надо научиться отстраняться от своих негативных переживаний. Этот прием хорошо работает не только с прошлыми переживаниями, но и с настоящими.

Попробуйте мысленно «отойти в сторону» в тот момент, когда с вами происходит что-то неприятное. Раз. Два. Три. И вы уже смотрите со стороны, что там с вами происходит. И вы уже можете здраво рассуждать и принимать решения. Не как участник событий, но как лицо заинтересованное в том, чтобы участнику событий было хорошо.

Я спрашивал людей, обладающих так называемой рассудительностью, как им удается выкручиваться из сложных ситуаций, не поддаваться панике и все такое. И выяснил, что

многое из них просто не успевают осознать, что нечто неприятное происходит именно с ними. Другими словами, они не успевают «вжиться» в ситуацию настолько, чтобы она захватила целиком. Они продолжают смотреть на все глазами наблюдателя.

Один человек рассказывал мне:

— Обычно я начинаю бояться, когда все уже позаи. Прихожу домой и думаю: «Вот это да! Как это мне удалось выкрутиться?» А в тот момент, когда все это на самом деле происходит, я просто думаю отвлеченно: «Бред какой-то» или: «Где-то я все это уже видел, в каком-то фильме».

Другой сознательно делал «шаг в сторону», точнее, он говорил, что «взлетает» всякий раз, когда что-то его не устраивает. Какой-то частью своего сознания он поднимался над ситуацией и откуда-то сверху принимал решения.

Почти как в шахматах. Вы спокойно переставляете фигурки на доске. И, конечно, переживаете за своего короля, которому вот-вот сделают мат конем, но не настолько, чтобы растеряться и не суметь его спасти.

Давно известно, что на одну и ту же ситуацию можно смотреть по-разному. Глазами взрослого или глазами ребенка, глазами реалиста и глазами мечтателя. С точки зрения человека причастного к происходящему и с позиции нейтрального наблюдателя.

Вы можете увидеть свою неприятность из любой точки пространства. Откуда-нибудь с потолка, чтобы оказаться «выше всего этого», или из какой-нибудь точки на полу, чтобы получить представление «глазами червя». Вы можете даже принять точку зрения младенца или очень старого человека.

По своему опыту знаю, что неудачник, просматривая в своей голове ту или иную ситуацию, выбирает самую что ни на есть неудобную позицию. С этой «точки обзора» ему открывается самая устрашающая панорама. Купа бы он ни посмотрел: в прошлое ли, в будущее или в настоящее — везде ему видится сплошной мрак и хаос. Причем у неудачника уже заранее, до того еще, как он начал смотреть, волосы встают дыбом от ужаса. Он спешит испугаться, как будто от этого реальный испуг будет меньше. На самом деле происходит удивительная метаморфоза. Как только неудачник испугался, он уже теряет способность оценивать ситуацию как таковую, со всеми ее плюсами и минусами. Он видит только то, что хочет видеть ужасную картину разрушения. Масштабы разрушения могут быть сильно преувеличены. Можно подумать, что в голове неудачника вмонтирован специально оборудованный микроскоп, который улавливает любую микроскопическую неприятность и увеличивает ее в глазах наблюдателя до необъятных размеров.

Получается интересная вещь. Если вы предлагаете кому-нибудь взглянуть на что-то неприятное или вспомнить что-то причиняющее боль, он моментально содрогнется, напряжется, съезжится. Однако, если вы предлагаете ему увидеть себя смотрящим на «это» со стороны, он достаточно спокойно на «это» смотрит и об «этом» думает. Есть разница в ощущениях между тем, когда сидишь на переднем сиденьи американских горок и когда сидишь на скамейке и видишь себя на американских горках. Людям хватает этого, чтобы изменить свое негативное отношение к происходящему. Бывает достаточно взглянуть на себя, смотрящего на себя стороны (как в том упражнении, когда вы смотрели на себя сидящего в кинозале из будки киномеханика). Это позволяет увидеть ситуацию другими глазами. Не глазами испуганного ребенка, а с позиции взрослого, здравомыслящего человека. Как только человек становится в эту позицию и начинает оттуда осознавать

происходящее, выясняется, что в ситуации, которая вызывала страх, ужас, дискомфорт, на самом-то деле нет ничего ужасного.

Лучший вариант «отстранения» от самого себя — это юмор.

Когда уже все позади, мы оглядываемся назад и позволяем себе посмеяться над неприятными воспоминаниями в целом и над собой в частности. Почему бы не ускорить этот процесс? Воспользуйтесь удивительной силой иронии в тот момент, когда с вами происходит что-то неприятное. Последуйте примеру Бомарше, который признался когда-то: «Я спешу посмеяться над всем, иначе мне пришлось бы заплакать».

Впрочем, каким способом вы будете осуществлять свое «отстранение», с помощью каких образов, это ваше сугубо личное дело. Никаких конкретных рекомендаций дать не могу, поскольку у каждого будет свой индивидуальный подход к этой проблеме. Но если вам подойдет что-либо из перечисленного, буду только рад.

Да, кстати, когда будете применять этот метод на практике, не забудьте поверить в то, что он вам поможет.

ЛИБО ВЫ ВЕРИТЕ, ЧТО МОЖЕТЕ, ЛИБО ВЫ НИЧЕГО НЕ МОЖЕТЕ

Я не могу поверить в это, — сказала Алиса.

Не можешь? — ответила Королева тоном, выражающим сожаление. — Попробуй снова: глубоко вдохни и закрой глаза.

Алиса рассмеялась:

Невозможно поверить в невероятное.

Смею заметить, что у тебя не было достаточной практики, — ответила Королева. — Когда я была в твоём возрасте, я всегда делала это по полчаса в день. Так вот, иногда я умудрялась поверить в шесть невероятных вещей до завтрака.

Льюис Кэрролл, «Алиса в Зазеркалье»

Когда мы верим во что-то, мы поступаем так, как будто это верно. Человек может преспокойно гулять по краю крыши, если поверит в то, что не упадет. И, наоборот, может упасть на абсолютно ровном месте и переломать себе обе ноги и четыре ребра, если поверит в то, что «доска кончается». Так вот, у неудачника, как у того самого бычка из детского стишка, все время под самым носом «кончается доска». На самом-то деле, она, конечно, не кончается. Это он так считает: все, сейчас я упаду. И действительно падает. Поскольку сила веры велика.

Неудачник искренне и всеми силами души верит в то, что он ничего не может изменить в своей жизни. И преуспевает в том, во что верит.

Итак, дорогие неудачники, как мы выяснили, вы умеете верить в то, что вы неудачники. Теперь попробуем направить вашу веру в несколько иное русло.

Давайте не будем культивировать в себе бычка, который вздыхает на ходу. Давайте поверим в то, что доска продолжается и будет продолжаться до тех пор, пока не приведет нас к желанной цели. Если сразу не получится, вспомните, как поучала Королева Алису,

которая не верила в то, что можно поверить в невероятное. Может, все-таки стоит попробовать?

Поверьте для начала в то, что завтра у вас целый день будет хорошее настроение. Только не надо, как обычно, агрессивно набрасываться на себя: «Верь, я кому говорю!» Действовать надо мягко, вкрадчиво, даже немного играючи. Только так и никак иначе.

Человеческая психика — вещь непростая. Я бы даже сказал, парадоксальная. Можно сколько угодно убеждать человека в том, что он здоров, удачлив, талантлив, а он — не верит. А как только поверит, сразу же становится и здоровым, и талантливым, и удачливым. Я научу вас, как поверить в невероятное. Это очень просто.

Представьте, что в вашей жизни на самом деле никогда не произойдет то, во что вы не верите. Например, вы не верите в то, что найдете хорошую работу. Представьте себе эту работу как можно ярче, со всеми ее преимуществами и возможностями. А теперь представьте, что вы ее никогда не найдете. Ну что? Действует?

Я не знаю почему, но этот простой прием действует на людей довольно успешно.

Приходит ко мне человек и говорит:

Я такой несчастный, ничего-то у меня не клеится, все-то у меня получается и вкривь и вкось. Я уже не верю, что может быть иначе.

Да, действительно, — отвечаю я в терапевтических целях, — мне тоже не верится, что твоя жизнь когда-нибудь наладится.

И туг вдруг человек, моментально встряхнувшись, смотрит на меня враждебно и заявляет:

- Это почему же она никогда не наладится?! Что ты такое говоришь?!

Так ты же сам мне туг битый час описывал свои несчастья, убеждал меня в том, что все у тебя плохо и ничего уже тебе в этой жизни не светит. Ну вот и убедил. Я тебе поверил, что твоя жизнь при таком-то раскладе никогда уже не наладится.

Человек смотрит на меня пристально. Потом до него доходит вся абсурдность сложившейся ситуации, и он начинает хохотать. Через некоторое время он опять начинает убеждать меня, да и себя заодно, что в жизни у него на самом деле не все так плохо. Охотно соглашаюсь. Верю ему. Я вообще человек верующий, и вам того желаю.

Человека, уверенного в своей неудачливости, бесполезно убеждать в обратном. Вы можете привести сколько угодно жизненных ситуаций, в которых он проявил себя молодцом. На него это не подействует. Он искренне полагает, что все его успехи — всего лишь случайное стечение обстоятельств. Единственно, что можно сделать, — это заставить человека верить в собственные силы.

Когда я читаю в какой-нибудь из популярных нынче книжек очередной рецепт успеха: делайте то-то и то-то, и вы получите то-то и то-то, а если вы не получили то, что хотели, значит, вы не сделали что-то, мне становится смешно. Я представляю себе этого испуганного, истерзанного своими неудачами человечка (а иначе зачем ему было браться за эту книжку), который хватается за очередной рецепт, как за последний шанс выжить в этом ужасном, жестоком, отчаянно недоброжелательном мире... Но почему человек ищет рецепт успеха в какой-то книжке, а не в себе самом? Неужели он считает, что найдется на земле человек, который поможет ему во всем разобраться и найти правильные ответы на все

вопросы, которые подкидывает жизнь? Но ведь жизнь это не кроссворд, в котором на каждый вопрос имеется готовый ответ.

Как гласит древнеиндийская мудрость: «Какой прок в книге тому, кто не обладает собственным умом? Разве зеркало — в помощь слепому?»

Тех, кто на этом месте решил отложить мою книгу, я искренне поздравляю. Значит, вы уже достаточно «пробудились» для того, чтобы двигаться вперед без чьей-либо поддержки. Значит, вы найдете дорогу к успеху гораздо раньше, чем те, кто рассчитывает на чужую помощь. Вы, главное, поверьте в себя. Даже если почему-то не верится. Все равно поверьте.

В свое время мне на себе пришлось испытать удивительную силу веры. Сработал один очень любопытный прием, который я условно назвал «эффект плацебо».

Плацебо — это такая безвредная сахарная пилюля, которую выписывают пациенту под видом сильнодействующего лекарства. Человек должен верить в то, что этот препарат ему поможет. Чем сильнее вера, тем лучше результат.

Эффект плацебо — понятие более широкое, которое включает в себя не только физическое выздоровление с помощью мнимого лекарства, но и любое достижение в любой области, достигнутое с помощью ложной поддержки.

Дело было в счастливые школьные годы. Я был влюблен, как мне тогда казалось, безнадежно. Поскольку объект моей любви сиял своей недоступностью и не спешил отвечать мне взаимностью. К тому же я был крепко убежден в своей мужской непривлекательности. А дамой моего сердца являлась особа на редкость привередливая и разборчивая. В общем, я даже не рассчитывал на то, что мне удастся покорить это жестокое сердце. Так я страдал и тихо мучился, даже не смея ни с кем поделиться своим горем. И вот как-то раз к нам в гости зашел давний приятель моего отца, известный своим талантом покорять женские сердца. Особой красотой он, надо заметить, не отличался. Зато обладал безграничным человеческим обаянием, которое в те времена не служило для меня критерием привлекательности.

И так мне стало любопытно узнать его страшную тайну успеха у женщин, что я, преодолев свое смущение, стал ее выпытывать. Дядя Игорь помолчал какое-то время, как бы раздумывая, стоит ли открывать мне свои карты, потом полез в карман пиджака и достал оттуда какой-то небольшой камешек. Подержал его на ладони, выдержал паузу, а потом протянул мне:

— Камень — покровитель богини Весту, она же Афродита, она же Венера. Обеспечивает стопроцентный успех улиц противоположного пола. Они просто сами слетаются в большом количестве, внимая вибрациям этого камня. Когда-то мне передал его один шаман. Ты же помнишь, я ездил в Мексику? Ну вот, с тех пор он всегда при мне... От женщин отбоя нет. Дело в том, что с помощью этого камня шаманы обольщали молодых девиц. Представляешь себе, что остается от человека, который дожил до того времени, когда ему наконец присвоили почетное звание шамана? Который прошел через все сакральные испытания, включая физические мучения, подорвал здоровье изматывающими ритуальными танцами от рассвета до заката и употреблением опиумного зелья? Волосы клоچьями на лицо свисают, морщины кругом, высохшее почерневшее тело. Какая уж тут любовь, смотреть — и то страшно. И тем не менее у каждого шамана был целый гарем. Каждую ночь — разные женщины. Причем не какие-нибудь, а самые красивые женщины племени приходили к нему добровольно и даже дрались между собой за право быть рядом с

шаманом. Что ими двигало? Сила вот такого же маленького камня, который способен заставить любую женщину влюбиться даже в чудовище с двумя головами...

Все. Больше я не мог скрывать своей корысти и дрожащими руками потянулся к заветной дели:

Дядя Игорь, мне сейчас очень надо. Можно мне... на время... поносить?

Бери насовсем, — великодушно разрешил Игорь и торжественно положил реликвию мне в ладонь.

А вам... не надо больше? — робко спросил я, в тайне опасаясь, что счастье сейчас переключит обратно в карман его пиджака.

А я женился недавно. Теперь он мне ни к чему, — резонно заметил бывший хозяин такого полезного во всех отношениях сокровища.

Так я стал обладателем совершенно незаменимого в моем случае талисмана...

В любви мне повезло. Непрístupная крепость сдалась без боя при первом же штурме. Я даже ошалел от неожиданно свалившегося на меня счастья и пошел покорять одну вершину за другой. Ради спортивного интереса.

Прошло около года. В очередной свой визит Игорь вспомнил про камень:

— Слушай, старик. Ты мне отдай его на время. Я опять занесу. Просто сейчас, понимаешь... Понадобился, одним словом.

При одной мысли, что придется вновь вернуться обратно в состояние презираемого женским полом существа, меня моментально прошиб холодный пот. И тут я заметил, что Игорь смеется. Прямо как ненормальный:

— Да не бойся, старик. Твоя сила останется при тебе. Потому что она твоя. И больше ничья. Камень здесь ни при чем. Я же пошутил тогда. Это простой кварц, старик, а вовсе не камень Венеры. Я тебе туг рассказал сказку, а ты уши развесил, глаза разгорелись. Но ты не обижайся. Я ведь просто хотел доказать тебе, что секрет успеха в тебе самом. Нельзя всю жизнь рассчитывать на чью-то поддержку. Камень — вещь преходящая. Он может потеряться, его могут потребовать обратно. И если ты не нашел внутри себя надежной опоры, то так и будешь барахтаться в своих неудачах. Ты теперь понял, какие чудеса творятся на белом свете? Стоило тебе расслабиться и перестать носиться со своим комплексом неполноценности, и девочки стали обращать на тебя внимание. Потому что ты поверил в себя, старик. А на вибрации какого-то там кварца им совершенно наплевать. И так во всем, за что бы ты ни брался, помни— успех можно носить в кармане, но это ненадежно. Лучше держи его у себя в голове, и все у тебя получится.

Вот такая история. С тех пор много воды утекло, а я так и ношу свой маленький камень-Весту. Только теперь уже не в кармане, а в сердце. Камень надежды, камень удачи, камень веры в себя.

Глава 2. ЧТО НАША ЖИЗНЬ? ИГРА!

Когда лично я употребляю слово, — все так же презрительно проговорил Шалтай-Болтай, — оно меня слушается и означает как раз то, что я хочу: ни больше, ни меньше.

Это еще вопрос, — сказала Алиса, — захотят ли слова вас слушаться. Это еще вопрос, — сказал Шалтай-Болтай, — кто здесь хозяин: слова ИЛИЯ.

Льюис Кэррол, «Алиса в Зазеркалье»

ВАШ ВЫХОД, ГОСПОДИН АРТИСТ!

Игра — первый опыт ребенка. Дети познают мир через игру. Они проигрывают сложные жизненные ситуации в своем воображении, выстраивая свой маленький опыт жизни на этой земле. Чем больше ребенок играет в детстве, тем быстрее он развивается, тем способнее и успешнее он будет в своей взрослой жизни.

Когда наступает время взросления, мы перестаем играть в детском значении этого слова. На самом деле мы просто переходим на новый уровень игры. Игры неосознаваемой. Неискушенные люди продолжают играть, не отдавая себе в этом отчета.

Не следует заблуждаться относительно значения слова «играть». Игра совсем не обязательно предполагает удовольствие или веселье. Например, люди, всерьез играют в карьеру и не считают свою работу забавной. Многие игры весьма серьезны. Не мы их придумали. Нам остается только принимать их или не принимать. Некоторые из них мы принимаем с радостью, с удовольствием. Играем талантливо, душой и телом. Другие — с неохотой, из чувства долга или по необходимости. Играем их тяжело, тоскливо, бездарно.

Если есть игры, значит, есть и роли. Сын, отец, глава семьи, старший научный сотрудник, младшая сестра, любимая женщина... Бесконечное количество ролей.

Да, мы актеры. Только некоторые почему-то не хотят расширять свой репертуар. Много лет подряд играют в одну и ту же игру: я неудачник, никчемный, несчастливый и т. д. Она тоже имеет право на существование. В ней есть свои правила, свои секреты мастерства и... свои виртуозы.

Возможно, вы уже достаточно поднаторели, играя свою роль неудачника. Вы достигли совершенства? Но сколько можно заикливаться на одном и том же? Давайте поменяем амплуа. Для этого, как говаривал Станиславский, нам надо вжиться в роль. В другую роль.

Отныне действуйте так, будто вам всю жизнь везло. Это лучший способ обнаружить, на что вы способны.

Принимаясь за дело, притворитесь, что вы можете добиться в этом успеха.

Мы, неудачники, все время норовим поставить себя ниже всего остального человечества, замалчиваем свои истинные достоинства, печалимся о тех, которых у нас нет, и с завистью поглядываем на всех, кто в чем-либо преуспел. Вместо этого давайте займемся поиском самих себя, достойных уважения и восхищения.

Постарайтесь подключить всю свою имеющуюся фантазию. Когда вы в последний раз фантазировали? В детстве? Очень зря. Многие мои знакомые, люди весьма успешные, фантазируют до глубокой старости. И не боятся примерять на себя самые разные роли.

Сколько раз я замечал: стоит человеку вжиться в образ преуспевающего любимца судьбы, как эта самая судьба тут же начинает ему улыбаться.

Так дерзайте же! Чего вы ждете? Выбирайте то, что вам нравится, репетируйте и ... ваш выход!

Совет 4. СЫГРАЙТЕ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ПЬЕСЕ

Вы — главное действующее лицо в некоей пьесе. В вашем распоряжении самый яркий, самый жизнеутверждающий грим. По сценарию вам всегда во всем везет. Вы — человек неординарный, одаренный, с вами приятно общаться. У вас много друзей. Люди тянутся к вам, как к солнцу. Все, за что бы вы ни взялись, удастся...

Не стесняйтесь, придумывайте себе на здоровье. Главное, не забудьте, что это игра. Пока только игра. В дальнейшем, возможно, что-то из якобы выдуманных вами достоинств обнаружится на самом деле.

Не обязательно посвящать в свои планы родных и знакомых. Они, возможно, не оценят вашего нового взгляда на самого себя.

В качестве «сценической площадки» идеально подойдет малознакомая компания или новый коллектив, в котором никто не знает, каким вы были прежде.

Новых людей интересует то, какой вы сейчас, и здесь открывается безбрежный простор для становления новой личности: обаятельной, удачливой, смелой.

Мне нынешнему совершенно непонятен мой былой страх перед новыми людьми, новыми знакомствами. Как я мог не ценить таких богатых возможностей, которые предоставлялись мне всякий раз, когда я менял работу или заводил новых друзей!

Нет, я не призываю вас в одночасье порвать все свои старые связи, покинуть насиженные места и броситься на поиски нового наперевес с завышенной самооценкой. Для начала научитесь оценивать себя объективно, запомните все свои истинные достоинства, а потом начинайте потихоньку действовать в самых разных направлениях: заводите новые знакомства, пробовать себя на новом поприще.

Со старыми друзьями, тем паче с родственниками, такие «игры» не проходят. В лучшем случае они не замечают перемен, которые с вами происходят. Или начинают с подозрением взирать на ваши попытки доказать, что вы не такой, каким они привыкли вас видеть. Сложившееся представление о вас помешает им увидеть рождение новой личности. Да и зачем им эта незнакомая личность, если они любили и любят вас прежнего? Так что в собственном доме или в кругу старых преданных друзей я бы не рискнул демонстрировать свои «драматические таланты».

КОГДА Я ВЕДУ БЕСЕДУ, МНЕ ОСОБЕННО УДАЮТСЯ ПАУЗЫ...

Возьмем, к примеру, самую распространенную ситуацию общения, когда оживленный разговор, вдруг закончился неловкой паузой, которая, кажется, никогда уже не закончится. Что делаете вы в такой ситуации? Мучительно ждете, пока кто-нибудь из говорливых спасет ситуацию? Или сами, поднатужив весь свой словарный запас, выдаете какую-нибудь историю, от неуместности которой атмосфера накаляется еще больше?

Я сам очень долго переживал по этому поводу и старался заранее подготовиться к подобным мероприятиям, чтобы в нужный момент вставить пару историй (как правило, истории заканчивались очень быстро, а мой авторитет рассказчика оставался на нулевой отметке).

Каждый выкручивается, как может. Один мой знакомый, человек с большими трудностями в общении, в таких случаях начинал безбожно врать, причем неумело, и гости тут же начинали расходиться, стоило этому несчастному подать свой голос.

Другой признался, что в тот момент, когда разговор грозит завершиться непристойным молчанием, всегда старается выйти, отлучиться под любым предлогом. Таким образом, зловредная пауза возникает без него, и создается впечатление, что весь разговор держался на этом отлучившемся человеке. Все ждут. Он возвращается — разговор снова набирает силу.

В этом месте предполагаю некоторые скептические улыбки. Автор предлагает готовый рецепт, как стать душой компании, — вовремя отлучиться в туалет. Да, совет, прямо скажем, несколько экстравагантный. Но если пользоваться им в разумных пределах, вполне эффективный. То и дело бегать в туалет я вам, конечно, не советую. В лучшем случае окружающие заподозрят, что у вас желудочно-кишечное расстройство,

Я предложил вам всего лишь один из множества вариантов поведения. И, Боже вас упаси, раз и навсегда определить свой тип поведения в той или иной ситуации. Главное, к чему я призывал и призываю буду, не существует никаких стандартов поведения! Только творчество, а значит, гибкость мышления.

Некоторые счастливые люди обладают свойством гораздо более важным, чем любое предварительное планирование. У них есть нечто куда более ценное, чем способность играть в игры, — спонтанность. Здесь позволю себе вспомнить своего младшего брата, который всегда был большим мастером таких спонтанных реакций.

Мой замечательный брат мог произнести за вечер гораздо меньше слов, чем я, но при этом заслуженно пользовался репутацией души общества. Я поначалу не мог понять, откуда такая несправедливость. А потом, понаблюдав и хорошенько поразмыслив, пришел к выводу, что брат, в отличие от меня, обладает способностью спонтанно реагировать в любой, даже самой сложной, ситуации общения. Он играет в общение, как виртуоз-музыкант, перебирая клавиши. Другими словами, он буквально чувствует атмосферу момента: когда необходимо помолчать, а когда можно подать голос. А что касается долгих пауз, он не терзает себя, натужно выжимая хоть какую-нибудь историйку. Он не боится пауз. Иногда он использует их как стартовую площадку, чтобы перевести разговор на удобную для всех тему. Иногда молчит вместе со всеми, наблюдая. Однажды воспользовался паузой и начал показывать фокусы.

Но для неподготовленных людей такие эксперименты опасны. Возможно, им лучше оставаться такими, какие они есть, и не делать проблему из пауз в разговоре? Тем более что людей по-настоящему спонтанных не так уж и много. Большинство просто делает вид. Играет, одним словом.

Итак, выбирайте. Или вы присоединитесь к большинству (что совсем неплохо), или попытаетесь устранить причину ваших неудач в общении: будете учиться снимать психологические зажимы и барьеры, которые мешают полноценному контакту с окружающими. Второй путь — долгий, но очень эффективный. Он связан с общими изменениями в вашей личности, которые неизбежно должны произойти у того, кто начал учиться по моей программе.

Я предлагаю вам свой личный опыт преодоления комплексов общения. В свое время я использовал в этих целях один очень любопытный прием, который позаимствовал у детей.

Вы знаете, зачем ребенок придумывает себе неких друзей, на самом деле не существующих? Он пользуется приемом психологической поддержки. В трудную минуту он мысленно обращается за помощью к своему «другу», как верующий обращается к Богу.

Я решил использовать эту детскую игру в «друга», чтобы помочь нам с вами, взрослым людям, которые до сих пор так и не научились общаться. Вы сами наверняка замечали, что дети — большие мастера по части тонкой психологической игры. У них всегда есть чему поучиться.

А я еще заметил, что, когда дети попадают в незнакомую обстановку, они поначалу теряются и ведут себя скованно. Так они стараются произвести впечатление на нас, взрослых. Ведь с незнакомыми надо вести себя, как примерный мальчик. А как ведет себя примерный мальчик, когда взрослые дяди и тети между собой разговаривают? Правильно, он молчит и никому не мешает. Если он сидит тихо, его обязательно кто-нибудь погладит по головке и скажет: «Золотой ребенок». А если он будет высказывать свое мнение по любому вопросу, реакцией на такое поведение, скорее всего, будет грозное: «Не перебивай!»

Став взрослыми, некоторые из нас продолжают играть в примерного мальчика. Стараются не привлекать к себе внимание и по возможности сидеть тихо. Внутренний цензор, строгий родитель, предостерегает: «Что ты можешь сказать ценного! Лучше помолчи». И они молчат. И, что самое неприятное, сами же стыдятся своего молчания.

Если вы ненароком узнали себя в этом «примерном мальчике», не расстраивайтесь, а лучше доиграйте игру до конца. Вспомните, как вы, будучи ребенком, вели себя в знакомой обстановке, когда знали, что никто не станет вас ругать, если вы подадите свой голос.

Я, кстати, всегда был «домашним клоуном». Дома, среди своих, мог позволить себе расслабиться и всех развлекал. А, попадая в общество, замыкался и производил впечатление личности мрачной, нелюдимой и скучной. И в этом плане, как и во всем остальном, мы с братом представляли собой диаметрально противоположности.

Он, наоборот, дома был довольно замкнут, говорил мало, никогда не шутил. А в незнакомой обстановке совершенно преображался. Он моментально становился центром внимания, с непередаваемым артистизмом рассказывал какие-то истории, анекдоты. Он просто сверкал и искрился обаянием. Как только сходил с людьми поближе, переставал искриться и шутить. Но люди продолжали помнить его именно таким — шумным, ярким, обаятельным. Он мог промолчать весь вечер, а его продолжали приглашать и говорили о нем как о чрезвычайно приятном собеседнике.

Я же открывался только близким людям. При ближайшем рассмотрении у меня обнаруживалось чувство юмора, способность вести беседу на самые разные темы и даже талант рассказчика, не меньший, чем у брата. Но при этом все, даже самые близкие друзья, как бы я ни старался изменить мнение о себе, продолжали считать меня мрачноватым и замкнутым.

Долгое время я считал, что не умею производить впечатление, и даже не пытался этого делать. Но как-то раз мне удалось обхитрить самого себя с помощью простого упражнения.

Совет 5. «СХОДИТЕ В ГОСТИ» К НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ

Оказавшись в компании совсем незнакомых людей, я представил, как они ведут себя дома. Ведь когда человек переступает порог своего дома, понять его становится проще.

Итак, я мысленно «сходил в гости» ко всем присутствующим, а когда «вернулся», они перестали казаться мне такими далекими и неприступными.

Потом я «зашел в гости» к своим близким друзьям и увидел там себя. Поскольку с близкими людьми я никогда не играл в «примерного мальчика», то и в этот свой мысленный визит не отказывал себе в удовольствии пошутить и рассказать пару историй.

Кстати говоря, истории я рассказывал уже не «мысленно», а в полный голос.

Так я обнаружил прекрасный способ «сходиться с людьми».

Если человек кажется вам слишком чужим, чтобы вести с ним беседу, представьте на его месте (или где-нибудь поблизости) своего лучшего друга и беседуйте с ним на здоровье.

Только не забывайте при этом, что существуют правила игры: то, что покажется интересным вашему другу, не всегда будет интересно вашему новому собеседнику. Мысленный «друг» нужен вам в качестве душевной поддержки, но он ни в коем случае не должен заслонять того, с кем вы общаетесь в данный момент.

На всякий случай запомните одно весьма полезное правило общения: человек составляет мнение о вас в первые 90 минут. Оно срабатывало, срабатывает и будет срабатывать. Поэтому никогда не упускайте свой шанс. Других первых 90 минут у вас уже не будет. Потом можете быть каким угодно. Но первое впечатление о вас должно быть самым ярким и запоминающимся, поскольку будет храниться в памяти народной.

САМ СЕБЕ ИНТЕРПРЕТАТОР

У каждого из нас есть своя личностная история. Она служит основанием всех наших возможностей. Но она же является препятствием на пути к успеху, потому что хранит в себе не только приятные моменты нашей биографии и не всегда способствует созданию образа, которому мы хотели бы соответствовать в данный момент.

Я абсолютно убежден, что каждый из вас заслуживает более, чем одну личностную историю. Чем больше будет у вас этих самых историй, тем больше возможностей добиться успеха. Приведу один пример из собственного опыта.

Несколько лет подряд я безуспешно боролся с лишним весом. Оказалось, что похудеть — это проблема. Причем основная проблема началась уже после того, как мне удалось сбросить с себя лишний вес.

До того как я начал испытывать на себе всевозможные средства для похудения, мой завистливо настроенный взгляд различал в толпе только стройно и весело пружинящих сограждан. Мне казалось, что издержки неправильного обмена веществ по иронии судьбы минули всех, кроме меня, и что стоит только расстаться с ненавистными жировыми отложениями, как жизнь наладится как-то сама собой.

Я принялся за дело с яростью необычайной, испытывая своеобразное мазохистское удовольствие от диетического самоистязания. Килограммы слетали с меня, как осенние листья. И вот, наконец, свершилось! Похудел! Зеркало приветливо улыбнулось мне, постройневшему, и, предвкушая, как засияет отныне моя судьба, я отправился покорять вершины...

В первый же день моей стройной жизни я понял, что после невыносимо жестоких испытаний, которым я себя подверг, мое тело решило взять матч-реванш. Оно попросту обессилело и совершенно отказывалось меня слушаться. Как я мечтал упругой походкой пройти по городу, птичкой взлететь по лестнице на восьмой этаж, сыграть в теннис, не беспокоясь о том, какое впечатление я произвожу на окружающих... Да, много было планов. Но реализовать их практически не удалось. Не было легкости в моем похудевшем теле. Вместо желанного освобождения, всплеска энергии и подъема жизненного тонуса на меня навалилась жуткая апатия. Вместо того чтобы скакать вприпрыжку, мои ноги еле-еле носили меня по этой земле. Кроме того, навалились психологические проблемы. Я продолжал жить своей прежней тучной жизнью, в то время как мое тело пребывало на грани истощения.

Поскольку я всегда, с самого детства, отличался пышными формами, я привык жить, соответствуя своей комплекции, а теперь передо мной открылись совершенно новые возможности. Но как приступить к «новой жизни», если напрочь отсутствует опыт худого человека?

Вот тут-то и пришла мне в голову мысль побеседовать с людьми, которые прошли подобные муки ради вожделенного отсутствия лишних килограммов. Вместе с братьями по несчастью мы пришли к выводу, что между людьми, которые всегда были тучными, и теми, которые всегда были худыми, но поправились в более позднем возрасте, существует некоторая разница. Первые, похудев, переживают что-то вроде нервного срыва. Мало того, что организм никак не может привыкнуть к такому неожиданному «недовесу», возникают еще всевозможные стрессы, связанные с отсутствием опыта. Бывшие толстяки не знают, как взаимодействовать с миром, будучи худым человеком.

Если вы всегда были тучным, то никогда не участвовали в спортивных играх, не бывали на танцах, никогда не бегали за автобусом и привыкли стыдливо скрывать свое тело от любопытных взглядов, избегая любых ситуаций, в которых приходится его демонстрировать.

Такому человеку приходится заново приспосабливаться к своему телу, приучать себя к мысли, что тело — это не стыдно и очень удобно. А тело, как правило, не спешит приспосабливаться. Поскольку мозг загружен программой тучности, он упорно продолжает гнуть свою линию. Тело бывает совершенно не согласно с вашими планами и внезапную стройность воспринимает как отклонение от нормы. «Немедленно верните меня в знакомый размер!» — требует тело. И человек начинает полнеть с удвоенной силой, несмотря на строжайшую диету, или бродит, как тень, буквально на грани нервного и физического истощения.

Взвесив все за и против, мы, бывшие полнокровные и полнотелые, решили поступить так.

Совет 6. ПЕРЕПИШИТЕ ЗАНОВО ПРОШЛОЕ

Мы просто отправлялись в прошлое, создавая себе совершенно новое детство.

Мы заново росли и выросли, как все остальные худые дети.

Мы учились жить по новым законам, переписывая свое прошлое, чтобы обеспечить себе новый ресурс в настоящем.

Как вы уже догадались, этот прием можно использовать для решения любых проблем. В частности, для борьбы со своей неудачливостью.

Удачливый человек надежно защищен своим опытом прошлых лет. За неудачником, как правило, тянется длинная черная полоса. Это тоже опыт. И, между прочим, очень ценный. Но для того чтобы восполнить недостаток опыта удач, не обязательно ждать долгие годы, пока он накопится.

Все, что вам потребуется для создания нового опыта удачливого человека, это немного свободного времени, усилие памяти и... много-много фантазии.

ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ НАЧАЛЬНИКОМ...

Когда я вел семинар на тему развития творческого мышления, ко мне подошел один маленький хитрый социальный работник. То ли мужчина, то ли женщина, я так и не понял. Так вот, эта личность подошла ко мне, застенчиво взглянула на меня и спросила: «Так, по-вашему, можно хитрить?» «Да нет, — ответил я, — этого я вам не говорил». «Ах, — сказала личность, — в молодости это у меня так хорошо получалось, но уже много лет я этого не могу...»

На самом деле на том семинаре прозвучало одно слово, которое хитрый социальный работник истолковал в значении «хитрить». Это было слово «манипулировать». Я имел в виду — манипулирование своим воображением. Но поскольку с легкой руки практической психологии сложилось мнение, что манипулировать — плохо, это слово тут же выпало из контекста, а я предстал перед слушателями в образе некоего дьявола-искусителя, который явился к людям, чтобы обучить их искусству лжи.

Если вы посмотрите в словарь, то первое определение манипуляции состоит в следующем: «Работать, обращаться с кем-нибудь или пользоваться чем-нибудь с умением; искусно руководить или управлять». Все это не имеет ничего общего с добром и злом.

Эйнштейн, который был когда-то одним из моих кумиров, свел физику к тому, что психологи называют «управляемым воображением». Сам Эйнштейн называл это «мысленным экспериментом». Он зрительно представил себе, что было бы, если прокатиться на конце светового луча. Одним из результатов этого конкретного мысленного эксперимента стала его знаменитая теория относительности.

От эйнштейновского наш эксперимент отличается тем, что мы намеренно придумываем ложь, чтобы попробовать примерить на себя новый субъективный опыт. Мы отправляемся в прошлое. Мы фантазируем на заданную тему, в мечтах приобретаем опыт, отсутствующий в памяти. Это будет поистине ложь во спасение.

Я предлагаю вам проверить возможности такого «мысленного эксперимента». Второй теории относительности не обещаю, но многое можно изменить в своей жизни с помощью мысленного изменения своей личностной истории.

Фантазии на заданную тему

Фантазия — мощнейший, еще не до конца изученный механизм, который позволяет нам менять свою жизнь по своему усмотрению. К сожалению, в обычной жизни мы ею практически не пользуемся. Неудачники если используют свое воображение, то в основном для того, чтобы фантазировать на всякие мрачные темы. Придумывают себе несуществующие проблемы и тем самым программируют свой мозг на осуществление этих проблем в реальной жизни. Возьмем самую распространенную ситуацию. Муж стал задерживаться после работы. Зачем ждать, пока он заведет роман на стороне? Вообразите это уже сейчас; представьте в красках, как он там развлекается с другой женщиной. Наблюдая все это, доведите себя до состояния жуткой ревности и праведной ярости. Это проще простого. А лотом, когда он придет домой, ни о чем не подозревающий, обрушьте на него всю мощь своего гнева. Можете орать и вопить на него, можете даже выгнать его из дома. И в конце концов все, что вы там себе нафантазировали, произойдет в действительности.

Сколько многие из вас это проделывали? Почему бы вам теперь не научиться рисовать хорошие картинки?

Совет 7. НАУЧИТЕСЬ РИСОВАТЬ ХОРОШИЕ КАРТИНКИ

Если в следующий раз вас снова одолеет дар предвидения, не отмахивайтесь от мрачных мыслей, дайте волю своему воображению. Но постепенно меняйте мысленную картину в свою пользу.

Когда опять придет охота увидеть своего мужа с какой-то женщиной, присмотритесь внимательно и узнайте в ней себя.

Теперь шагните внутрь картины и насладитесь всеми приятными ощущениями.

Когда он вернется домой, вы поймете, что спасли свою семейную жизнь от очередного скандала.

Поступайте так с любыми мрачными мыслями и образами.

Как только они возникают в вашей голове — ловите их, делайте «стоп-кадр», а потом подключайте свою фантазию. Силой воображения можно превратить любую неприятную мысль в источник наслаждения. Просто поверните ход событий в свою пользу.

Поступайте точно так же со своим прошлым. Вам ничего не мешает заново переписать ход истории. Не хватает опыта удач? Так придумайте его. Придумайте себе жизнь, в которой вам все удавалось.

Я уже упоминал о том, как тесно связаны между собой память и фантазия. Когда реально произошедшие когда-то события становятся достоянием нашей памяти, фантазия старательно «обрабатывает» воспоминания. Со временем бывает трудно отличить правду

от вымысла. Что там было на самом деле? По крайней мере, трактовка событий, которые произошли в действительности, является исключительно продуктом нашей фантазии.

Почему бы не воспользоваться этим свойством памяти? Этим замечательным альянсом между фантазией и воспоминанием. Ведь главная польза от такого союза — опыт, которого вам не хватает.

Используя свое воображение, мы можем прожить множество жизней, можем примерить на себя самые разные судьбы, чтобы извлечь для себя полезный опыт, который пригодится для того, чтобы сделать счастливой свою единственную настоящую невыдуманную жизнь.

Это не значит, что как только вы представите себя человеком с теми качествами, которых у вас до этого не было, вы сразу же становитесь обладателем этих самых качеств и перед вами открываются все двери, которые раньше были закрыты. Никакая, даже самая лучшая методика, не научит вас доставать кролика из пустой шляпы.

Если вы никогда в жизни не водили машину, а потом представили себя лихим автогонщиком и помчались куда-то в своих мечтах, я вам не советую тут же садиться за руль и пытаться повторить то же самое в реальной жизни. Ничего, кроме ДТП, вы из этого «воображаемого опыта» не извлечете. Но если вы не могли научиться водить машину из-за фобического страха перед автомобилями или по каким-то другим причинам, придуманный опыт действительно пригодится вам. Вы сможете поступить на курсы вождения, спокойно овладеть качествами опытного водителя, которых вам не хватало, и в дальнейшем, при желании, будете сокращать разницу между желаемым и действительным. И так постепенно вам удастся приблизиться к образу автогонщика.

Вы не только сможете избавиться от конкретной проблемы (необъяснимый страх), но получить новый опыт и идти дальше, вооружившись этим самым опытом.

Избавиться от проблемы — это не цель. Что будет, если вы избавитесь от нее? Она перестанет существовать, только и всего. Но вы не станете от этого счастливее. Отсутствие проблемы обеспечит вам некоторый душевный комфорт, но вы должны понять, что у моей методики гораздо больше возможностей.

Предположим, есть некая женщина с большими проблемами в личной жизни. Она одинока и осознает свое одиночество как хроническое и неизлечимое. На каждого потенциального возлюбленного она смотрит долгим тоскующим взглядом, заранее зная, что он никогда не обратит на нее внимание. Если бы я применил к ней стандартный способ терапии, она бы вообще перестала интересоваться мужчинами и попросту перестала бы страдать от их отсутствия. В принципе неплохо. Особенно с точки зрения лечащего врача, который задался целью отучить ее страдать от одиночества. Можно на этом остановиться. Но в этом случае мозг этой женщины будет запрограммирован только на один новый выбор: отсутствие мужчин не должно вызывать у нее страха одиночества. Ее личная жизнь не изменится, потому что общение с противоположным полом по-прежнему является для нее проблемой.

Заставить кого-либо перестать интересоваться чем-либо или делать что-либо — это слишком просто. Я мог бы внушить ей конкретное поведение: например, подбирать всех встреченных мужчин — тогда она была бы способна скрашивать свое одиночество с помощью случайных связей. Но ни одно из этих изменений не является особенно глубоким в смысле личностной эволюции этой женщины. Мне кажется, что эта женщина могла бы сделать для себя гораздо больше с помощью изменения своей личностной истории. Чтобы

приблизиться к образу себя более уверенной, счастливой, нравящейся себе и другим и, самое важное, способной верить в то, что в ее личной жизни могут произойти изменения, ей необходимо приобрести опыт счастливой женщины.

Главное — не увлекайтесь. Оставайтесь в рамках правдоподобия. Не забудьте, для чего вам нужна новая личностная история. Все время задавайте себе вопрос: «Зачем я произвожу это изменение в прошлом? Что мне это даст в настоящем?»

Эффективность техники зависит, прежде всего, от ответа на этот вопрос. Он подталкивает вас в определенном направлении.

Мы все очень часто неосознанно пользуемся этим простым приемом, представляя, как можно было бы изменить свое прошлое: «А вот если бы...» Теперь надо мысленно убрать «если бы», и ваше выдуманное прошлое станет вашим реально существующим опытом.

Но прежде чем приступить непосредственно к путешествию в прошлое, не забудьте привести в порядок свои мысли и чувства. С растрепанными чувствами уходить в мир грез я вам не рекомендую. Ничего хорошего из этого не выйдет. Там, в призрачном мире вашей фантазии, вы должны быть свободны от суетных мыслей.

Очищение ума

Итак, для начала займемся очищением ума. Конечно, от всех забот нам избавиться не удастся, но от мелких преходящих мыслей, которые мешают погрузиться в глубину воображения, можно уйти с помощью расслабляющей медитации.

Совет 8. ПОД ШУМ ОКЕАНА

Так называется мое любимое медитативное упражнение, которое позволяет полностью расслабиться, погрузиться в себя, снять эмоциональное и мышечное напряжение.

(Если вам трудно представить себе, как звучит океан, купите кассету с записью. Сейчас они продаются в большом количестве — записи звуков природы. Это естественная медитативная музыка, которая позволяет расслабиться и войти внутрь сознания. Вы можете выбрать все, что вам понравится. От птичьих трелей до шума дождя. А я предпочитаю использовать шум волн, потому что ритм прилива-отлива Наиболее близок биоритмам человеческого организма.)

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Переключите внимание с беспокойного внешнего мира внутрь себя.

Слушайте. Смотрите. Ощущайте. Там, внутри, колышутся волны. Там. Там. Подернутые мелкой рябью суетных мыслей безбрежные просторы океана хранят вашу тайну — ваш смысл и вашу сущность.

Вы слышите шум прилива? Шум усиливается. Это ветер ваших эмоций нагоняет волны на поверхность океана.

Вдыхая, подумайте: «Прилив». Выдохните. Подумайте: «Отлив».

Вдох. Прилив. Выдох. Отлив. Концентрируйте внимание на своем дыхании. Думайте только об этом равномерном ритме прилива-отлива.

Вдохните через нос и без всякого усилия дайте воздуху выйти через рот. Просто откройте рот и дайте воздуху выйти. Не форсируйте выдох.

Вы поглощены процессом дыхания. Концентрируйтесь на своем дыхании. Вдох, выдох.

Каждый раз, когда вы вдыхаете, ощущайте вдыхаемый вами холодный воздух, а каждый раз, когда выдыхаете, ощущайте, какой он теплый и влажный.

Сделайте паузу в 60 секунд. Теперь начинайте погружение.

Вы погружаетесь в себя, как в воду океана. На поверхности — волны. Не бойтесь, ныряйте глубже. Чем глубже, тем спокойнее, чем дальше, тем мудрее и торжественнее.

Вода обволакивает вас. Вы плывете в спокойной тишине подводного мира.

Вы движетесь к спокойному умиротворению. Туда, где вас не будут беспокоить волны житейских бурь.

Чувствуете, как красив этот торжественный покой?

А сейчас возвращайтесь на поверхность океана сознания. Теперь вам необходимо полностью вернуться к реальности окружающего мира.

Начинайте считать от 1 до 10. С каждым счетом ваш разум все более и более пробуждается, а ваше тело становится все более легким. Когда досчитаете до 10, вы почувствуете себя бодрым и полным энергии:

раз — вы начинаете чувствовать себя бодрее;

два, три, четыре — вы все более и более пробуждаетесь;

пять, шесть, семь — пошевелите ступнями и кистями;

восемь — пошевелите руками и ногами;

девять, десять — сейчас же откройте глаза!

Вы чувствуете себя бодрым. Как будто вы только что вышли на берег, вдоволь наплававшись в волнах океана. Ваш ум ясен, а тело освежилось.

Теперь можно спокойно приступать к путешествию в прошлое. Если обнаружите в прошлом какую-либо проблему, которая до сих пор не дает вам покоя, перепишите заново свою личностную историю.

Есть только два способа устранить проблему из вашего прошлого. Мысленно изменить ход событий таким образом, чтобы этой проблемы не было. Условно назовем этот прием «подменой картинки». Есть другой вариант — изменить ваше отношение к проблеме. Картинка остается та же самая. Меняется только рамка.

Подмена картинки

Если будете использовать прием «подмена картинки», можете взять уже описанный мною в разделе «фобии» воображаемый фильм с вашим участием, который вы проецируете на свой «внутренний экран». Сценарий фильма лучше продумать заранее. Еще лучше — записать его на бумагу в двух вариантах. В одном честно и без прикрас расскажите самому себе ка-

кую-нибудь проблемную жизненную историю, а в другом — ту же самую историю, только в измененном виде.

Для наглядности приведу пример из личного опыта. Когда-то я воспользовался этой методикой, чтобы устранить из своего прошлого проблему алкоголизма.

Но сначала хочу напомнить вам название этой главы — «Что наша жизнь? Игра!» А посему не существует ни алкоголиков, ни алкоголизма, а есть только роль Алкоголика в игре «Алкоголизм». Я не берусь утверждать, что подобным образом можно «играючи» спасти любого человека от беспробудного пьянства. Я рассчитываю на тех людей, которые сами изъявили желание покончить со своим статусом алкоголика и уже сделали для этого все возможное.

Я не могу научить вас как избавиться от пьянства. Но я могу помочь вам приобрести опыт трезвого человека.

Так называемые исцеленные алкоголики часто представляют собой не слишком вдохновляющее зрелище. Они живут в постоянном напряжении, поскольку то и дело подвергаются соблазну вернуться к старым привычкам. Критерием исцеления, на мой взгляд, является такая ситуация, когда бывший алкоголик может выпить в обществе без всякого риска для себя.

Я знаю только один способ добиться такого результата — «выйти из игры».

Игра «Алкоголизм»

Если игра ведется по всем правилам, она предполагает пять участников. Правда, некоторые из них могут совмещать несколько ролей, так что игра может начаться и закончиться при участии всего двух игроков.

Главная роль — это сам Алкоголик, которого мы будем условно называть Иван Иванович.

Наиболее важный партнер — Преследователь. Эту роль, как правило, играет представитель противоположного пола, чаще всего супруга (супруг).

Третья роль — Спаситель, ее обычно исполняет лицо того же пола, например врач, он спасает Алкоголика и вообще интересуется проблемами алкоголизма.

В классической ситуации доктор «успешно излечивает» алкоголика от дурной привычки. После нескольких месяцев полного воздержания от спиртного доктор и пациент, весело улыбаясь, поздравляют друг друга. А на следующий день Иван Ивановича находят под забором.

Четвертая роль — Простак. Эта роль обычно принадлежит приятелю Алкоголика или любому другому человеку который дает Иван Ивановичу спиртное в кредит или предлагает ему деньги в долг и при этом не пытается его спасти. В жизни эту роль может, как ни странно, взять на себя мать Ивана Ивановича, которая дает ему деньги и нередко сочувствует, потому что его жена, то есть ее невестка, не понимает своего мужа.

Иногда Простак берет на себя другую роль — не самую существенную, но вполне соответствующую ситуации — Событыльника, славного малого, который часто предлагает спиртное Ивану Ивановичу, даже тогда, когда он не просит: «Пойдем выпьем по стаканчику».

На начальных стадиях игры три вспомогательные роли может совмещать супруга Алкоголика. Ночью она раздевает мужа, варит ему кофе и позволяет срывать на себе зло, выступая в роли Простака. Утром она становится Преследователем и поносит его за беспутную жизнь. Вечером превращается в Спасителя и умоляет мужа отказаться от дурных привычек.

На более поздних стадиях, иногда в связи с ухудшением физического состояния, Алкоголик может обходиться без Преследователя и Спасителя, но он терпит их, если они одновременно соглашаются создавать ему жизненно необходимые условия.

Почему у большинства так называемых «бывших алкоголиков» после лечения резко портится характер? Почему они злятся, раздражаются по пустякам и продолжают тиранить домашних, только уже в более осознанной, а стало быть, более изощренной форме? Да просто они продолжают играть в эту игру.

То же самое касается и других ее участников. Преследователь по-прежнему бдительно следит за своим Алкоголиком. Спаситель, искренне радуясь его успехам, все время напоминает об опасности, от которой удалось спастись. Собутыльник является источником постоянного соблазна. А Простак, по простоте душевной, жалеет и сочувствует и всегда готов одолжить денег «на лекарство», если бывшему Алкоголику станет совсем неважно.

Как бы ни старался Алкоголик, пройдет немало времени, прежде чем окружающие перестанут воспринимать его в контексте вышеупомянутой игры. Он сам первым должен нарушить правила. Найти в себе силы и выйти из игры.

Я, подобно многим алкоголикам, благополучно прошел через все стадии этой игры, бросил пить и через некоторое время опять принимался за старое, так и не сумев привыкнуть к новой реальности. Период адаптации в трезвом мире проходил тяжело и непредсказуемо. Особенно тяготило чувство вины, которое долгое время сопровождало мои редкие трезвые часы. У меня было такое ощущение, будто все люди знают, что я — алкоголик, тиран семьи и совершенно бесполезная личность. Даже перестав пить, я все равно оставался алкоголиком.

Потом я узнал, что в психотерапии существует такой термин — «непьющий алкоголик» — пограничное состояние между алкоголиком и непьющим человеком. Это тот, кто, избавившись от своей пагубной привычки, продолжает ощущать себя алкоголиком. «Непьющий алкоголик» все время находится на грани и думает только о том, чтобы не сорваться. Вместо того чтобы радоваться жизни, он напряженно следит за собой и ждет, что с минуты на минуту возникнет желание выпить. Такое «подвешенное состояние» может длиться годами, изматывая и без того слабую нервную систему.

Когда я понял, что пришла пора окончательно разобраться со своей изрядно надоевшей ролью, то решил вернуться в далекое прошлое, чтобы найти там самого себя Непьющего, то есть обладающего опытом трезвой жизни. Другими словами, в моем воображаемом фильме я сам должен был спасти самого себя.

Я отыскал в памяти наиболее неприятный эпизод из своей пьяной биографии, который повлиял на мою дальнейшую жизнь.

Это была безобразная сцена ревности, которую я закатил своей жене. Я был сильно пьян, жена пришла домой, посмотрела печально и, ни слова не сказав, ушла к подруге. За два часа ее отсутствия я успел выпить еще сильнее, теперь уже по уважительной причине: «Она меня не понимает». И как только она вернулась, я устроил настоящий пьяный дебош,

пытаясь доказать ей свою великую любовь при помощи рук. На следующее утро я проснулся один в пустой квартире с головной болью и чувством вины перед ней. Но искупить свою вину мне так и не удалось, поскольку моя родная, любимая и единственная покинула меня. Она ушла, теперь уже навсегда. А я какое-то время продолжал играть в свою игру «алкоголизм», только уже в одиночку. Но скоро мне это надоело...

Потом я много раз вспоминал наш последний совместный вечер. Ее испуганные глаза, свою безобразную животную ярость.

И вот я решил «прокрутить» это воспоминание на экране своей памяти еще раз. Но не для того, чтобы в очередной раз убедиться — «я виноват». А для того, чтобы создать в своем сознании новый опыт человека, невиновного в несчастьях своей жены. Вам может показаться, что это было несколько цинично с моей стороны. Но вспомните про вопрос, который я рекомендую задавать себе всякий раз, когда вы будете менять что-либо в своей личной истории: «Зачем я произвожу это изменение в прошлом? Что мне это даст в настоящем?» А в настоящем я собирался избавиться от пьянства, но не мог этого сделать, не освободившись от чувства вины перед женой. Я прекрасно понимал, что жену уже не вернешь, у нее своя жизнь, но, обвиняя себя, продолжал играть в ту же самую игру, добросовестно исполняя роль алкоголика.

Совет 9. НАЙДИТЕ СИЛЫ ВЫЙТИ ИЗ ИГРЫ

Итак, я сижу в кинотеатре.

На экране — фильм с моим участием: я стою с кулаком, занесенным над головой любимой жены. Я фиксирую событие в этой точке. А потом запускаю свой «фильм» в обратном направлении:

мой занесенный кулак опускается, не ударив;

жена уходит обратно к подруге;

жидкость, которую я собирался выпить за время ее отсутствия, заливается обратно в бутылку, и так далее...

Я направляю время вспять и постепенно, пройдя через «пьяный период жизни», приближаюсь к тому далекому времени, когда я был любящим, трезвым и примерным супругом. Здесь я опять делаю «стоп-кадр».

Затем я, человек из кинозала, мысленно вхожу в экран, и фильм продолжается.

Но на этот раз я, бывший алкоголик, сливаюсь с образом самого себя трезвого и здравомыслящего.

Я беру свой собственный опыт трезвой жизни и переношу его из прошлого в настоящее.

Теперь остается только снова перемотать пленку и посмотреть, как будут развиваться события.

(С тех пор как я начал серьезно пить и до того момента, когда я решил бросить это дело, прошло много лет. Видимо, были какие-то причины, но я уже забыл о них, я перестал

думать о проблемах, которые побудили меня к пьянству, потому что постепенно пьянство само по себе стало проблемой.)

Теперь я смотрю свой «фильм» глазами себя сегодняшнего и понимаю, что проблемы, которые когда-то казались неразрешимыми, на самом деле решаются очень легко.

Я беру из настоящего свой взрослый опыт решения таких проблем, а из прошлого — свой опыт трезвого человека.

Я проигрываю варианты решения и таким образом устраняю изначальную причину моего пьянства. Все. Теперь я могу не беспокоиться по поводу своего алкогольного прошлого.

Теперь в моем сознании возникла новая личностная история, в которой я мог бы стать, но не стал алкоголиком.

Если ты стоишь на краю пропасти, единственный выход - оптимизм

Я уже упоминал, что существует другой способ устранения проблемы из вашего прошлого: если вас не устраивает картина, попробуйте сменить раму. Мне иногда помогает.

Вы считаете, что в вашей жизни что-то сложилось не так, как хотелось бы? Но ведь оно уже сложилось, и никуда от этого не деться. Так найдите в сложившейся ситуации хотя бы одно преимущество.

По крайней мере, приучите себя принимать вещи такими, какие они есть. Ни больше, ни меньше.

По крайней мере, научитесь как можно быстрее переходить от вопроса «Кто виноват?» к вопросу «Что делать?»

Я мог бы до сих пор мучиться по поводу ухода своей жены, если бы не принял это событие как уже свершившееся, а значит, законченное. Все. Жены у меня больше нет. Значит, надо думать не о том, как было бы хорошо, если бы она у меня была, а о том, как теперь жить, если она ушла.

Что касается преимуществ. Какие могут быть преимущества в том, что вас покинул любимый человек? Да никаких. Как ни крути.

Но не будем такими эгоистами. Давайте хоть немного подумаем о других. Если любимая женщина ушла от вас, значит, у нее были на то причины. И значит, с вами ей было не очень хорошо. Отпустив ее из своей жизни, вы даете ей шанс найти свое счастье. Ведь вы хотите, чтобы она была счастлива? Если вы действительно ее любите.

Если эта книга случайно попадет на глаза моей бывшей жене, пользуясь случаем, хочу передать ей большое спасибо. Если бы она не ушла тогда от меня, а продолжала бы покорно терпеть мое пьянство, я вряд ли смог бы бросить пить. Моя жена была первым игроком, покинувшим игровое поле. Она первой вышла из игры, разом лишив ее трех персонажей — Преследователя, Спасителя и Простака.

Вот видите, все-таки одно преимущество я для себя нашел.

СЛОВО - НЕ ВОРОБЕЙ, ВЫЛЕТИТ - НЕ ПОЙМАЕШЬ

Неужели ОДНО слово может столько всего значить! — задумчиво сказала Алиса. Когда я даю слову много работы, — сказал Шалтай-Болтай, — я всегда плачу ему сверхурочные.

Льюис Кэрролл, «Алиса в Зазеркалье»

После того как вы научитесь размышлять о своих проблемах в выгодном ракурсе, обратите внимание на то, как вы рассказываете о своей жизни друзьям и знакомым.

Возможно, вы сами нагнетаете вокруг себя атмосферу безысходной тоски? Вы сами своими руками, вернее словами, роете яму для будущих успехов, которые никогда не придут к тому, чья речь пестрит словами: «не везет», «не ладится», «не умею», «не смогу»...

Нет, я не призываю вас: с завтрашнего дня начинаем все весело улыбаться и на вопросы отвечаем в приподнято-торжественном тоне. Такого жизнерадостного идиотизма моя натура не приемлет.

Просто начните прислушиваться к своим словам. Особенно подходят для такого сеанса самоанализа ситуация теплой дружеской беседы, когда вы не обдумываете заранее, что нужно сказать, не подбираете слова и выражения и строите предложения, как Бог (скорее подсознание) на душу положит.

Вот тут-то и вылезают всякие интересные штучки.

Как типичный неудачник размышляет о своей жизни? Примерно так:

Я не хочу жить в этой стране...

Я не хочу работать в этой фирме...

Я не могу справиться со своими обязанностями... Такое обилие частицы «не» в разговоре указывает

на отношение неудачника к миру. «Не» — это его позиция. Негативная по отношению к жизни.

Может быть, вы играли в детстве в такую игру: в течение какого-то времени участники договариваются не произносить какое-то слово, предположим, слово «нет». Тот, кто по ошибке произнесет его, — проиграл. Если не играли, придется начать. Все равно, по законам божественной иронии, мы всю жизнь только и делаем, что играем точно в такую же игру со своей судьбой. Человек, который слишком часто использует в языке частицу «не» и слово «нет», как правило, проигрывает, причем всухую.

Если вы всерьез решили изменить что-то в своей жизни, придется выкорчевывать эту зловредную частицу из своего языка. Проследите за ней в течение нескольких дней. Итак, поиграем.

Как только ваш язык потянется произнести знакомые звуки, прищемите его зубами. Предположим: «Я (...) хочу работать в этой фирме...»

Теперь вместо того, чтобы благополучно закончить фразу, вам придется продолжить, используя частицу «но»:

«Я (...) хочу работать в этой фирме, но (...) в такой атмосфере работать (за такую зарплату) ... возможно только... и т. д.».

Сколько раз на протяжении одной фразы мы могли бы произнести «не», но не сделали этого? С помощью этой частицы предложение можно было бы закончить в любом месте. Так мы чаще всего и поступаем, обрывая свои рассуждения с помощью категоричного отрицания. Вместо того чтобы проследить куда уведет нас наша мысль. А уведет она нас не куда-нибудь, а к решению проблемы. Убирая частицу «не» из проблемы, которая изначально была сформулирована как «я не хочу работать в этой фирме», мы случайно обнаружили и причину нежелания (атмосфера, зарплата), и так постепенно отпущенное отрицание выведет нас к утверждению: «Я хочу работать в этой фирме... если разберусь с причинами, которые мешают моей работе».

Такой фокус очень часто помогает мне решать возникающие проблемы быстро и безболезненно. Я называю его «отрицание отрицания» и использую в качестве наживки, чтобы выловить истинную причину своих неудач в темной воде подсознания.

В вашем языке существуют такие удивительные вещи, с которыми вам никогда не приходило в голову поиграть.

Люди говорят о тусклом будущем и ярких перспективах. Или, например: «Я вижу все в черном свете». Когда кто-то произносит нечто подобное, это не только метафоры; обычно это буквальное и точное описание того, что испытывает внутри себя этот человек.

Если кто-то видит тусклое будущее, пусть сделает его поярче. Если кому-то жизнь кажется беспросветной, пусть включит свет. Если у кого-то в жизни наступила черная полоса, пусть сделает ее белой.

Это звучит слишком просто, но так оно и есть.

Вам кажется, что слова сами по себе не имеют значения. Какая разница, как я говорю о своих проблемах? На самом деле слова не такая уж простая вещь, как вам кажется. Слова не только посредники между мыслью и чувством, слова — это живая плоть ваших мыслей. Пока мысли не обросли плотью слов, они бестелесны и неуловимы. Картинки, звуки, переживания.

Старайтесь почаще размышлять вслух, материализуя бесплотные образы в слова. Тогда вы сможете лучше понять самого себя. Все, что происходит в вашей голове, воздействует на вас, и потенциально все это вам подконтрольно.

Когда вы употребляете выражение «я не могу», вы ставите колышек, отметив границу своих возможностей. Один колышек — справа, другой — слева, третий и четвертый — и так постепенно выстраивается целый частокор. А теперь попробуйте вместо «я не могу», произнести «я не буду». Теперь у вас, по крайней мере, появилась возможность выбора между глаголом «делать» и «не делать».

Человек утверждает: «Я не могу расслабиться». Прошу произнести эту фразу несколько иначе: «Я не буду расслабляться». Тогда я смогу спросить: «Почему ты не будешь этого делать? Что тебя останавливает?»

Когда человек говорит, что не может этого сделать, он тем самым программирует свой мозг на определенный результат. Он ставит «колышек» таким образом, что цель оказывается за забором возможностей. Мой вопрос снова возвращает цель в пределы досягаемости. По крайней мере, продолжая задавать вопросы, можно выявить все барьеры и препятствия, которые мешают достичь цели.

Вопрос «почему?» поможет выявить причину или найти оправдание своему нежеланию делать что-то. Вопрос «что мне мешает сделать это?» приведет вас к осознанию структуры проблемы и поможет разработать план действия. «Что будет, если я все-таки сделаю это?» — вплотную подводит нас к тому моменту, когда мы, преодолев установку на негативный результат, сможем прорваться сквозь свои мысленные ограничения.

Однажды меня таким образом вылечили от «неуверенности». Когда-то в кругу своих друзей я пожаловался на то, что не могу преодолеть свою неуверенность, сколько ни пытаюсь. И тогда один очень мудрый человек спросил меня:

Была в твоей жизни хоть какая-нибудь ситуация, когда ты чувствовал, что уверен в себе?

Нет. Никогда.

Ты хочешь сказать, что ни разу за всю свою жизнь не был уверен в себе?

Совершенно верно.

Не было ни одного-единственного случая?

Да нет же!

Ты уверен?

Абсолютно!

Помните, когда весной зацветают тополя, вокруг все становится белым от пуха? Тополиный пух летает повсюду, попадает гражданам в нос, глаза, уши. Точно так же и в нашем языке повсюду летает лингвистический «пух», засоряя его. К сожалению, не только по весне.

«Пухом» я называю слова «все», «никогда», «всегда». Эти слова являются обобщениями и не допускают никаких возражений. Правда, утверждения, в которых используются эти слова, не всегда являются ошибочными. Например: ночь всегда сменяет день, яблоки никогда не падают вверх. Это тот случай, когда «пух» безобидно летает вокруг вас, не причиняя неудобств. Но как только он начинает попадать в ваши личные глаза и нос, он перестает быть таким уж безобидным. Когда вы допускаете слова-обобщения, описывая все, что касается лично вас, вы тем самым ставите серьезные ограничения на пути достижения цели. «Я никогда ничего не делаю правильно». Половина предложения «забита» лингвистическим «пухом».

Попробуйте вместо обобщений использовать исключения. Вместо «никогда» — «иногда», вместо «ничего» — «кое-что». Таким образом вы прочистите «глаза» и «нос». Как только вы это сделаете, дышать и смотреть, то есть ориентироваться в собственных проблемах, будет значительно легче.

«Я не получаю ничего из того, что мне хотелось бы получить», — рассуждает неудачник. Когда он жалуется на свою судьбу, то, как правило, формулирует жалобу именно так. Или

так: «Я хотел бы все поменять в своей жизни». Иногда: «Мне ничего уже не светит». В любом случае он пользуется обобщением: «многое», «ничего», «все», «всегда»...

Мудрый человек, напротив, никогда не скажет о себе: «Мне все всегда удастся, все, чего хотел, я добился». Если он говорит о своих достижениях или поражениях, то обязательно уточняет, чего именно он достиг или не достиг. То есть сразу становится понятно, какая была у человека цель и какие возможности или препятствия к ее достижению.

Когда неудачник оценивает свои возможности, он часто строит предложение со словами «лучше», «хуже», которые сами по себе предполагают сравнение. Например: «Я плохо справляюсь с работой» или: «Я мог бы лучше воспитать своих детей». Но на поверхности остается только первая половина сравнения, а где вторая? С кем сравнивает себя неудачник? Чтобы прояснить ситуацию, достаточно задать направляющий вопрос. Вы говорите, что делаете что-то плохо. Плохо по сравнению с кем? Вы считаете, что могли бы работать лучше. Лучше по сравнению с чем? Таким образом, один дополнительный вопрос приведет нас от простого утверждения своей беспомощности к решению проблемы.

Если вы обнаружили, что сравниваете с реально существующим человеком, тогда в вашем распоряжении прекрасный ориентир. Теперь вы можете совершенствоваться до тех пор, пока сравнение не станет работать в вашу пользу: «Теперь я работаю лучше, чем он». А если вы сравниваете себя с супергероем из любимого мультфильма? Тогда вы, скорее всего, много проигрываете в этом сравнении, и у вас действительно есть повод для расстройства. Все, что вам остается, это щемящее чувство несоответствия своим требованиям, и вы ничего не сможете с этим поделать. Разве что сменить мерилу сравнения.

Есть еще одна злобная сущность в нашем языке. Называется — необоснованное суждение. Выглядит примерно так: «Я — эгоист» или: «Я — неудачник».

Когда вам придет в голову нечто подобное, поймите свое суждение за хвост, задавшись вопросом: «Я — неудачник?» Интересно было бы знать, чье это мнение. Директора компании «Майкрософт»? Или это общественное мнение? Или мнение моего кровного врага Петра Иванова?

Итак, вам необходимо выяснить, пользуясь какой меркой, вы составили о себе подобное суждение. Может быть, она уже давно не является для вас актуальной, в то время как суждение продолжает жить своей жизнью и портить вам кровь. Были какие-то конкретные причины для подобного заявления? Это ваши собственные соображения или кто-то внушил их вам? вспомните, кто первым высказал это неприятное суждение и на чем он основывался, делая подобное заявление.

Возможно, вам удастся обнаружить источник своих негативных представлений о самом себе, потихоньку вылавливая из языка свои необоснованные суждения. Главное — напасть на след, который приведет в глубину вашей памяти.

Суждения, обобщения, неполные сравнения — все они не вызывают никакого беспокойства до тех пор, пока в один прекрасный день не обнаружится, что человек попал в засаду. Он понастроил вокруг себя частокол из своих же собственных слов, до предела ограничил свои возможности и теперь чувствует себя беспомощным и не имеющим шансов. Так легко ввести себя в заблуждение! Но поверьте, мир устроен именно так, как мы говорим о нем. Язык может ограничивать наш мир. Но разрушить эти границы — вполне доступное и недорогое удовольствие.

Глава 3. ФОРМУЛА УСПЕХА

Нищий молится Богу, просит послать ему хоть немного денег. Молится один день, другой, третий» неделю, месяц. А денег как не было, так и нет. Не выдержал нищий и упрекнул Господа:

— *Что ж ты, Господи, даже слушать меня не хочешь! Ведь я молюсь тебе день и ночь...*

И тут с неба раздается громовой голос:

— *Так сделай же что-нибудь! Хоть потерянный билет купи!*

Эта глава предназначена для тех, кто уже осознал простую старую-престарую истину: под лежащий камень вода не течет.

А может быть, вы предпочитаете превратиться в тот самый камень и лежать себе на дороге жизни в ожидании бурного потока, который сможет вынести вас куда-нибудь?

Я знаю пару-тройку таких камней, которые в принципе довольны своим существованием. Можно лежать и ругать свою судьбу на чем свет стоит, можно жаловаться и демонстрировать всем свое униженное положение: «Видите, во что я превратился?» Удары, которые, словно сговорившись, то и дело обрушивают на его голову Господь и сама судьба, весь мир и матушка-природа, хромосомы и гормоны, родители и общество, полиция и родственники, учителя, врачи, начальники и в особенности близкие друзья, и без того уже так тяжелы, что даже мысль о том, чтобы посоветовать страдальцу предпринять какие-то шаги и облегчить хоть как-то свою участь, кажется кощунственной. Таким образом человек получает статус невинной жертвы злой судьбы, и пусть кто-нибудь попробует усомниться в том, что все его несчастья — результат рокового стечения обстоятельств!

Камням бесполезно давать советы, и я не рассчитываю увидеть их в рядах своих читателей. Я обращаюсь к тем, кто готов действовать, кто надеется на то, что удастся изменить свою жизнь и добиться успеха. Им я хочу помочь.

Я готов подсказать путь. Остальное вы сделаете сами.

ПОЙДУ ТУДА, НЕ ЗНАЮ КУДА, НАЙДУ ТО, НЕ ЗНАЮ ЧТО...

Представьте себе, что жизнь — это лабиринт. Что-то вроде компьютерной игры. Виртуальная реальность, в которой вы блуждаете в поисках единственно верного решения. Правила игры, на первый взгляд, очень простые: вы должны пройти по лабиринту и попасть туда, где затаилась ваша цель.

Лабиринт жизни имеет коридоры, двери и комнаты. Ваша задача — попасть в нужный коридор в нужное время и открыть дверь в нужную комнату. Чем больше их вы откроете, тем лучше. Детство — прекрасное время, когда двери открываются одна за другой. Научились говорить, научились ходить — это новые возможности, новые двери. Правда, если в раннем возрасте не начали учить новый язык — говорить без акцента на нем уже невозможно. Не начали фигурным катанием заниматься — дверь чемпионата мира уже закрыта. Во всяком случае, эти редкие хлопки незаметны в общем шуме открываемых дверей.

Со временем маршрут становится все сложнее и сложнее. Научились чему-то — одни двери, одни возможности. Не научились — уже другие двери и другие коридоры.

С годами все реже открываются новые двери, все чаще иные из них закрываются, и человек начинает вполне сознательно выбирать, какую из них открыть, в какой новый коридор заглянуть. Иногда он стучится в уже закрывшуюся дверь. Случается, ее удастся приоткрыть, чтобы заглянуть и убедиться: мне и в самом деле не туда. Теперь двери чаще закрываются, чем открываются. Счет идет на секунды. Успел проскочить молодец, не успел — оставайся перед закрытой дверью.

А дверей в коридорах становится все меньше и меньше. Иной человек в панике забегает в первую попавшуюся, лишь бы не остаться одному в пустом коридоре. Со временем убеждается, что зашел не туда, но назад выхода нет. Идти в обратном направлении большое искусство. А если удастся выбраться, не говорите себе: эта дверь мне никогда уже не понадобится. Этого вы знать не можете.

Даже если случайно ошибся дверью, мудрый человек никогда не закроет ее окончательно. Оставляйте возможность воспользоваться ею снова при необходимости.

Больше шансов у того, кто знает маршрут и сам выбирает свой путь. Тот, кто имеет цель, не заблудится в жизненном лабиринте. Он идет по жизни как по своему дому, знает, какие двери открывать, а в какие не стоит даже стучаться. Точность поведения освобождает от применения излишней неумной и травмирующей силы.

Выбирайте: или вы мечетесь от двери к двери в поисках своей, единственной, или вы думаете, прежде чем куда-то зайти, а если заходите, то наверняка.

КУДА ТЫ, ТРОПИНКА, МЕНЯ ПРИВЕЛА?

Такие вопросы то и дело возникают у человека, который, по причине умственной лени, не желает сам выбирать направление. Он надеется на тропинку, ведь она куда-нибудь да приведет. А потом удивляется: как это он заблудился, потерялся, пришел не туда. Так вот, знайте же: любая, даже самая случайная тропинка, которая подвернется вам под ноги на дороге жизни, совсем не случайна. Вы говорите, что не вы ее выбрали? Правильно, не вы. Это ваш мозг, управление которым вы по наивности доверили автопилоту, выбрал для вас направление.

Компьютер и программа

Дело в том, что мы недооцениваем руководящие способности своего мозга.

Когда я слышу подобные заявления: «Мной как будто что-то управляло. Я не хотел этого делать, а все равно делал», то в очередной раз понимаю, как мало человек знает о том, что творится в собственной голове. Иногда говорят: «В голове полный бардак» или; «В мыслях полная пустота». На самом деле «бардак», он же глупость или отсутствие мыслей, — это неспособность контролировать деятельность собственного мозга.

Я уже упоминал о том, что мозг — вполне автономная система программного обеспечения. Мозг автоматически, без вмешательства со стороны вашего сознания, поддерживает жизнедеятельность вашего организма. Ваше тело будет функционировать совершенно самостоятельно и позаботится само о себе, даже если вы полностью утратите способность

осознавать происходящее. Легкие будут дышать, сердце стучать, кишечник сокращаться. Вы можете превратиться в подобие растения, а ваш мозг все равно будет выполнять «программу выживания».

На самом деле «программа выживания» не исчерпывается только поддержанием в организме необходимых жизненных функций. Она гораздо шире и масштабнее.

Мозг выстраивает ее исходя из предполагаемых опасностей, которые подстерегают вас на жизненном пути. Имеются в виду не только реальные опасности, которые могут угрожать вашему физическому существованию, но и опасности психического свойства. Мозг по своему заботится о вашем психическом здоровье, контролируя ваше поведение, формируя своеобразный «кодекс законов», по которым вы будете существовать в этом мире.

Если вы не дадите себе труда загрузить его работой, он сам установит вам цели и задачи, которые вы будете выполнять, даже не догадываясь об этом.

Мы все с вами живем двойной жизнью. Это вам может подтвердить любой психоаналитик. На языке Фрейда две жизни — это две части нашего «Я». Одна — сознание — контроль разума. Другая — подсознание — неосознаваемая, подводная часть. При всем моем уважении к психоанализу, я не люблю слово «подсознание», поэтому в дальнейшем буду именовать это явление «программой поведения». Она, эта самая программа, начинает формироваться в далеком детстве. В ее основе лежит ваш первый опыт жизни на этой земле, ваши первые ошибки, травмы, победы и поражения. Человек не рождается запрограммированным на то или иное поведение. Он вынашивает в голове свою будущую судьбу-программу в течение первых лет жизни. В дальнейшем программа может дополняться, в нее вносятся изменения по мере поступления новой информации, но ее основные цели и задачи остаются неизменными. Причем эти цели могут резко не совпадать с вашими представлениями о самом себе.

Возьмем, к примеру, наиболее актуальную для многих проблему — неудачи в личной жизни.

Человеку, что называется, не везет. Он меняет партнеров, старается найти близкую душу. Бесплезно. Все усилия заканчиваются очередным разрывом. Человек в отчаянии: «Ну почему мне так не везет! Почему я такой несчастный?» Он приходит на консультацию к психотерапевту со словами: «Я не могу найти любовницу. Те, которые мне нравятся, не интересуются мной. А других, которые сходят от меня с ума, я не могу выносить...»; «Я встретил женщину, которая мне действительно понравилась, но она замужем»; «Я просто еще не встретил подходящего человека»; «Я влюбляюсь в каких-то идиотов...»; «Да просто не осталось настоящих женщин...»

Часто они не понимают, что их истинная цель, их генеральная программа поведения — избегать близких взаимоотношений. Возможно, кто-то когда-то причинил им сильную боль, возможно, потеря любимого сформировала представление об опасности, которую сулит сближение с другими людьми. Так или иначе, по многим причинам, некоторые люди подсознательно избегают интимных отношений. И при этом на сознательном уровне отсутствие этих взаимоотношений воспринимается ими как проблема, которую они пытаются (или не пытаются) преодолеть.

Пока человек не осознает, что истинная причина его несчастий в личной жизни находится у него в голове, он не сможет решить эту проблему, как бы он ни старался. Что бы он ни делал, стараясь изменить свою жизнь, мозг, послушно исполняющий программу страха

перед близостью, будет направлять его поведение в соответствии с установкой: «Не приближайся! Тебя могут обидеть!» Как только человек сделает шаг навстречу симпатичной ему особе противоположного пола, мозг, забываясь исключительно о его безопасности, тут же начинает лихорадочно соображать, как отвести угрозу.

Мозг знает свое дело. Через какое-то время человек начнет сомневаться, стоит ли доверять этой симпатичной особе, и найдет в ней кучу вопиющих недостатков. Потом, под руководством своего заботливого мозга, встанет в оборонительную позицию, с которой каждое слово, каждый поступок будет восприниматься уже как очередной вражеский маневр, который необходимо вовремя разгадать и обезвредить. Отсюда настороженность, подозрительность, ревность, неуверенность в чувствах партнера, непрерывный анализ отношений со всеми вытекающими и т. д. Мозг предоставит ему полный набор мыслительных инструментов, чтобы с их помощью отрезать всякую возможность к сближению. Конечно же, отношения придется порвать из соображений собственной безопасности.

Однако человек, запрограммированный на разрыв, никогда не признается самому себе в истинных мотивах своих поступков. При этом он может совершенно искренне заблуждаться, приписывая инициативу своему партнеру: «Я тут ни при чем, это он во всем виноват. Я старался сохранить наши отношения, а он сделал все, чтобы мы расстались».

Независимо от пола, возраста, образования и воспитания, мы все подвержены такого рода подсознательным играм. И это касается не только взаимоотношений с противоположным полом. В любой области нашей жизни могут возникнуть вполне безобидные ситуации, которые будут восприниматься мозгом как опасные. И тогда вы, независимо от своих потребностей, будете двигаться в противоположном от желаемого направлении. На человеческом языке это называется: «Бьешься, как рыба об лед».

Представьте себе: эскалатор движется вниз, а вам во что бы то ни стало надо попасть вверх. Но эскалатор только один, остановить его вы не можете, и изменить направление движения вы тоже не можете. Что делать?

Может, стоит сойти и поискать другой эскалатор, направление движения которого совпадет с вашим? Или, признавшись себе, что предстоит долгая дорога, продолжать подъем по лестнице, ведущей вниз? Если будете двигаться, все равно рано или поздно доберетесь вверх. Подумайте, стоит ли ваша цель затраченных сил? Если решите, что стоит, вы не должны обращать внимание на такие пустяки. Главное — не стоять на месте, ругая проклятый эскалатор.

Возможно, кто-то из моих дорогих читателей уже всерьез напуган таким поворотом сюжета. «Это что же творится! Мой собственный мозг все время мне делает гадости? Мне — направо, ему — налево. Мне хочется простого человеческого счастья, а он считает, что мне оно не полезно. Я иду вверх, а он предпочитает — вниз. Бред какой-то! Кто же это так все нелепо устроил?»

Что мне вам ответить? Как утешить? Да я, собственно, и не собираюсь никого утешать. Не вижу в этом никакого смысла. Вместо того чтобы ужасаться по поводу коварства собственного мозга, который «заставляет» вас жить по своим законам, вспомните, кто из вас двоих компьютер, а кто — программист. Не вы ли, уважаемый, запускаете «программу» собственной жизни? Мозг — устройство послушное, он выполнит все, что вы пожелаете. Для него главное, чтобы вам было хорошо. И разве он виноват, что вам недосуг разобраться в самом себе, чтобы понять свои истинные желания и потребности.

Когда-то в далеком детстве вы точно знали, что вам надо, что для вас хорошо, а что — плохо. Мозг отслеживал ваши желания, запоминал, сортировал, составлял список ваших приоритетов. Со временем вы перестали уделять должное внимание себе и своим желаниям. Вы перестали жить в согласии с самим собой и научились действовать «как должно» и «как надо». Вы изменились, повзрослели, у вас появился так называемый жизненный опыт и какие-то новые представления о жизни. Но мозг, по наивности своей, все еще продолжает воспринимать вас как того человечка, которым вы были когда-то, и ваши поступки, которые вы так и не научились контролировать, по-прежнему остаются поступками ребенка.

Ребенка, который не в состоянии взять на себя ответственность за эти самые поступки. Который не может толком объяснить, почему он поступает так, а не иначе. Который ждет, что придет Взрослый и все объяснит, поправит, спасет, утешит, осчастливит или... накажет. В качестве Взрослого может выступать Бог, судьба, карма, президент, начальник, муж. Одним словом, некоторое верховное божество, наделенное властью распоряжаться вашей жизнью. Это же очень удобно переложить ответственность на чьи-то могучие плечи, а потом развести руками — мол, от судьбы не уйдешь. Конечно, не уйдешь, если стоять на месте.

Если вам никак не удастся избавиться от образа судьбы, которая предопределяет каждый ваш шаг, представьте себе: где-то там, в Поднебесной, сидят три Парки (в римской мифологии — богини судьбы) и ткут полотно вашей судьбы. Заметьте, не соткали уже, а все еще ткут. Парадокс заключается в том, что мы привыкли воспринимать свою судьбу как нечто неизбежное: «Все, что должно случиться, обязательно случится». А на самом деле Парки не такие уж расторопные барышни, как вам кажется. Они не могут опередить Время. Они ткут себе потихоньку, поглядывая на вас сверху. Они следят за вами и составляют рисунок из ваших поступков. Судьба не приказывает, она наблюдает и воздаст по заслугам.

Если считаете себя взрослым, то вам придется осознать, что вы несете ответственность за свои поступки. Что все ваши проблемы вы должны решать сами, не надеясь на «авось пронесет». В противном случае за вас все решит его величество Мозг, которому вы предоставили эксклюзивное право распоряжаться своей жизнью.

Любая проблема - благоприятная возможность

Заранее прошу простить меня за частое употребление слова «проблема». Недаром это американское словечко победно прошествовало по всему миру вместе с джинсами и кока-колой. В отличие от других американизмов, я нежно к нему привязан.

Что говорит россиянин, если у него ушла жена, сгорел дом или его выгнали с работы? Он говорит: «У меня горе!» И соответственно сказанному, начинает горевать. Что скажет в такой ситуации американец? Он скажет: «У меня проблема». А что можно делать с проблемой? Правильно! Только решать.

Теперь вы понимаете, почему мне так нравится это выражение? Я даже придумал тост по этому случаю: «Я желаю, чтобы у вас было побольше проблем и поменьше бед и несчастий».

Из одной и той же проблемы могут вылупиться совершенно разные результаты, которые станут или препятствием на вашем пути, или стимулом к победе.

Возьмем, например, детские переживания, связанные со смертью кого-то из близких, болезнью или серьезной травмой. Исследования в области психоанализа показали, что большинство докторов и людей, посвятивших себя медицине, перенесли в раннем возрасте подобные потрясения. Ранние жизненные катастрофы были тем самым стимулом, который помог им вынести нелегкую задачу подготовки к карьере в области медицины. Будучи детьми, они пришли к выводу: «Жизнь опасна. Ты можешь заболеть, пораниться и даже умереть». Но впоследствии они сумели превратить свой ужас перед хрупкостью жизни в стимул на преодоление: «Я должен бороться с болезнью и смертью!»

Однако многие из тех, у кого были аналогичные воспоминания, не стали ни докторами, ни борцами со смертью. Они видели те же болезни, раны и смерть и пришли к точно такому же выводу: «Жизнь опасна. Ты можешь заболеть или умереть». Но в отличие от предыдущей категории людей, страх победил в них желание жить: «Я боюсь. Я должен избегать жизни!» В последнем случае вся жизнь выстраивалась под руководством «программы защиты», и все поступки были продиктованы соображениями безопасности. Человек с программой «защиты от жизни» будет избегать ситуаций, которые могут причинить боль, он будет уходить на дно при малейшей угрозе. Многого ли он сможет добиться, придерживаясь такой страусиной политики? Вряд ли. Трусость не самый лучший помощник в делах.

Не так страшны проблемы, как ваше отношение к ним. Если вы решили посетить психотерапевта, который извлечет на свет божий ваши драгоценные проблемы, не забудьте решить, что вы будете делать со всем этим добром.

Итак, если у вас есть проблемы, значит, у вас есть выбор: избегать или бороться.

Если в какой-то области своей жизни вы терпите хронические провалы, возможно, вы тоже оказались в описанной ситуации: идете вверх по ступеням движущегося вниз эскалатора. Ну что ж, раз так случилось, значит, надо выбирать. Только не стойте на месте и не завидуйте счастливым, которые попадают наверх без всяких усилий со своей стороны. Это они должны вам завидовать. Ведь тем, кому все дается легко, без усилий, не дано ощутить восторга победителя. Те, кто достиг желанной цели без труда, принимают свое счастье как должное, и от этого победа им уже не кажется такой сладкой. Легкая победа — легкая радость. Таков закон. Восторг победителя равен усилиям, затраченным на победу.

Таким образом, любая проблема становится благоприятной возможностью. Преодолев ее, вы можете ощутить себя победителем. А это уже немало.

Никто в мире не испытал боли, которую испытали вы. Или радости. Ни у кого нет точно такой же уникальной коллекции сильных и слабых сторон. Никто не испытал вашего полного набора провалов и успехов. Вы единственный в своем роде, и только ни можете видеть мир с вашей точки зрения. Никто другой не может стоять в точности на том же месте, на котором вы стоите. Только вы можете видеть жизнь оттуда, где вы находитесь. Вы уникальны.

Эта уникальность накладывает на вас некоторые обязательства. Только вы знаете, в чем вы нуждаетесь. Если вы не внесете вклад в работу над своими проблемами, то вам никто не поможет, потому что никто, кроме вас, ничего не знает о ваших проблемах. Тут уж ничего не поделаешь.

Жизнь не только должна складываться по-вашему, но вы обязаны заставить ее складываться по-вашему.

Осознайте этот момент перехода от пассивного принятия условий, в которые загнала вас жизнь, к активным действиям. Если вы ждете от судьбы подарка, предоставьте ей благоприятные условия для вручения этого самого подарка. Станьте хозяином своей жизни, а не гостем в ней.

Хозяин — тот, кто может разрешить войти, а может и не разрешить. Кто не нуждается в местных проводниках в своем доме. Тот, кто умеет говорить «нет», если чувствует, что это необходимо. Тот, кто чувствует себя уверенным в своих способностях и спокойно делает свое дело.

Гость — тот, кто должен просить разрешения войти. А если войдет не спросив, может встретить самый разный прием. Тот, кто плохо знает дом, в который попал, и нуждается в местном проводнике. Кто вынужден отвечать на расспросы хозяина, если не хочет с ним поссориться. Тот, кто никогда не имеет своего мнения. Тот, кто страшится проявить инициативу и ждет поддержки.

Быть хозяином — не столько внешняя позиция, сколько внутренняя. Это искусство, передвигаясь в географическом и социальном пространстве, все время занимать выгодную высоту.

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, КУДА ИДЕТЕ, ЛЮБАЯ ДОРОГА ПОКАЖЕТСЯ ДОЛГОЙ

С неудачником так чаще всего и бывает. Он не знает, куда идет и зачем. Он не ведает, что творит. Он не может достичь цели, потому что его движение к ней больше всего напоминает хаотичное метание по лабиринту. Да и сама цель размыта и неконкретна. Именно поэтому, когда он говорит о ней, у него самого, а также у окружающих появляется ощущение безысходности.

Я спрашиваю одного из таких страдальцев, чего он, собственно, хочет добиться от жизни, и он абсолютно уверенно мне отвечает:

Я хочу, чтобы все было хорошо.

По-твоему, это похоже на цель? Как ты представляешь себе это «все»? По-моему, это такое большое розовое облако, которое поселилось в твоей голове, и больше ничего. В жизни так много хороших вещей. Ты же не можешь добиться всего.

Ну, я не хочу больше оставаться неудачником.

А вот это уже цель. Только надо немного уточнить, в какой области ты решил перестать быть неудачником. Иначе ничего не выйдет. Если мы будем шагать сразу во всех направлениях, то в лучшем случае порвем штаны и останемся при своих неудачах, а в худшем — еще раз утвердимся в своей неполноценности и впадем в очередную депрессию.

Что для вас на самом деле является целью? Только вы можете ответить на этот вопрос. То, что существенно для одного человека, может быть неважно для другого. Вот два вопроса, которые вы можете задать себе для того, чтобы определиться с направлением:

с вашей точки зрения, что могло бы сделать этот мир более пригодным местом для вашей отдельно взятой жизни?

с вашими способностями как бы вы могли содействовать этому?

Только не пытайтесь отгадать правильный ответ. На приведенные вопросы не существует правильных ответов. Ваши ответы могут меняться из месяца в месяц или из года в год. Они не могут оставаться неизменными всю жизнь. Вы меняетесь, мир меняется, ответы меняются.

Цели не обязательно измеряются в космических масштабах. Цели — это просто точки пути на карте вашей жизни. Они могут быть большие и маленькие, серьезные и совсем глупые, реальные и нереальные. Самые разные.

Вы можете поставить себе целью стать известным человеком или мэром в вашем городе, а может, просто добиться того, чтобы ваш ребенок перестал плакать. Не имеет значения, как долго вы «держите фокус» на одном предмете. Дело не в том, чтобы ставить жесткие цели и твердо придерживаться их. Важно, чтобы у вас выработалось чувство направления.

Если ясна цель, то есть конечная точка пути, все становится на свои законные места. Из пункта А в пункт В вышел поезд... Раньше вы были простым пассажиром, а иногда даже не могли точно определить, в каком направлении движется ваш поезд. Отныне вы являетесь машинистом и сами поведете его из пункта А в пункт В. Возможно, с непривычки такая перспектива покажется вам слишком сложной и обременительной. Непросто из категории ведомых перейти в категорию ведущих. Но со временем вы поймете, что не такое уж это хлопотное дело — быть машинистом. Все дело в рельсах. Если пункт А связан с пунктом В гладким железнодорожным путем, поезд рано или поздно доберется куда следует. Но о рельсах все-таки необходимо позаботиться заранее.

Этим мы с вами и займемся, прежде чем приступим к осуществлению цели.

Наша задача — уменьшить различия между желаемым и полученным. Сократить расстояние между пунктами А и В.

Мы делаем все, что можем (настоящее состояние) и сравниваем это с тем, чего хотим (желаемое состояние).

Это общая формула эффективности, которую вы можете применять в любом деле.

На пути к своей цели постоянно сравнивайте то, что имеете, с тем, что хотите иметь, И двигайтесь в том направлении, которое позволит уменьшить расхождение. Затем снова сравнивайте... И так до тех пор, пока достигнутый результат не удовлетворит вас.

Существует только три варианта затруднений на вашем пути.

Затруднение 1. ПУТЬ ЗАКРЫТ

Вы знаете, что существуют реальные препятствия, которые мешают вам двигаться к цели. Степень их преодолимости вы определяете сами. И решаете: стоит ли цель того, чтобы разбирать завалы на пути к ней? А может, существует другой путь, менее тернистый? Или другая цель, более доступная?

Затруднение 2. ВЫ СБИЛИСЬ С ДОРОГИ

Вы шли к цели, но по пути свернули куда-то не туда. Тогда решите, как вы будете действовать дальше. Можно вернуться назад и начать все сначала. Но это не самый лучший вариант. Есть вероятность, что вы просто повторите свои ошибки. Лучше всего продолжить движение к цели с той точки, в которой вы оказались в данный момент. Учитывайте этот

вариант с самого начала. Пока вы движетесь к своей цели, обстоятельства могут измениться, могут встретиться непредвиденные препятствия. В конце концов, по дороге вы вдруг обнаружите, что цель перестала быть такой уж необходимой. Меняйте стратегию. Не заикливайтесь. Если почувствуете, что ситуация выходит из-под контроля, не впадайте в панику. Определитесь с направлением и двигайтесь дальше.

Затруднение 3. РАЗОЧАРОВАНИЕ

Возможно, достигнув изначально поставленной цели, вы испытаете горькое разочарование. Ну вот и добился! А дальше-то что?

А дальше будет новый уровень лабиринта. Если сумеете использовать открывшиеся возможности и будете двигаться дальше по той же схеме (постепенно сокращая расстояние от настоящего к желаемому), то сможете добраться до таких вершин, от которых раньше кружилась голова и слегка поташнивало.

Поймите: любая цель имеет конечный результат, который вы можете использовать как стартовую площадку для достижения новой цели.

Но для того чтобы добраться до таких высот, нужно, продвигаясь по выбранному пути, покорить множество самых мелких холмиков и пригорков. Я имею в виду разнообразные изменения, которые неизбежно должны произойти в вашем поведении, мыслях и настроении.

Может быть, мой собственный скромный опыт, в сочетании с древнекитайской мудростью, будет вам полезен.

МЕЧТАТЕЛЬ, РЕАЛИСТ И КРИТИК

Принято считать, что три этих качества заложены в характере человека по принципу «или-или». Или ты мечтаешь, или реально смотришь на вещи, или критически оцениваешь все подряд. На мой взгляд, такой упрощенный подход к самому себе неприемлем. Мы просто-напросто обкрадываем самих себя, культивируя только одно из этих качеств. По-настоящему успешный человек никогда не скажет о себе: «Я — мечтатель» или: «Я — реалист». А если и скажет, то не верьте ему.

Успешность и творчество — синонимы. А успешное творчество предполагает трехступенчатый подход к проблеме. Постепенное продвижение от мечтателя через реалиста к критику. Если вы считаете, что в вашем характере не хватает хотя бы одного из этих качеств, придется его развивать. Точнее, порыться в своей памяти и найти те ситуации, в которых вы проявляли себя как Мечтатель, Реалист или Критик. При внимательном изучении собственной биографии такие ситуации обязательно отыщутся.

Умейте мечтать

Каждый из нас хотя бы раз в жизни мечтал о чем-то. Мечта — очень мощное, творческое начало. Она порождает оригинальные идеи, замыслы. Она движет, подталкивает к действию. Мечта, вдохновение, интуиция — это первый шаг к успеху. Не умеющий мечтать никогда не займет достойного места в жизни.

Успешные люди, как правило, обладают развитым воображением и могут очень четко представить себе желаемое событие задолго до того, как оно воплотится в реальность. Это

своего рода программа действия. Важно, чтобы при этом программа была ориентирована на «образ успеха», а не на поражение. Это как раз тот самый случай, когда излишняя скромность может сильно повредить. Поэтому не стесняйтесь, фантазируйте от души самым нескромным образом.

Желаемый результат сначала должен быть создан в вашей голове. Вы можете вообразить его как можно подробнее, ощутить и пережить задолго до того, как он возникнет в действительности. На этом этапе результат представляется наиболее близким, таким ярким и соблазнительным, что кажется: протяни руку и возьми. Но надо помнить, что мечта бесплотна. Она полезна только на определенном этапе пути. Хорошо бы мечты сбывались сразу же, как только начинаешь мечтать. Но так не бывает.

«Промечтать» ситуацию необходимо. Но дальнейший результат будет зависеть от того, сумеете вы вовремя перейти на следующую позицию или нет. Если вы упустите момент перехода от мечтаний к реальному планированию, мечта может «забродить» или вырасти до таких размеров, что осуществить ее на практике вам не удастся.

Чтобы проверить, достойна ли ваша мечта превратиться в цель, надо в определенный момент убрать своего Мечтателя и выпустить на сцену Реалиста, который все хорошенько взвесит на своих прагматических весах, продумает, распланирует и приступит (или не приступит) к осуществлению мечты.

Ваше второе «Я»

Реалист — это переход на уровень воплощения мечты. Это постепенное превращение воздушных замков в настоящие, осязаемые результаты. Это ваше второе «Я», менее дерзновенное, но более активное и деятельное, чем первое. Оно не парит, но действует. Исходя из имеющихся возможностей.

Если на предыдущем этапе мы рассматривали свою цель как нечто уже свершившееся, то есть фантазировали на заданную тему, то теперь в силу вступает кибернетический подход к проблеме. Реалист четко формулирует цель, разрабатывает путь, по которому нужно идти, учитывая все возможные препятствия и отклонения от курса. В дальнейшем Реалист будет вашим автопилотом, он поведет вас от желаемого к действительному.

Но прежде чем вы начнете действовать, хорошо бы оценить свои ресурсы. Проведите «инвентаризацию» своих достоинств и возможностей.

Образование, умения, навыки — языки и т. п. Не упускайте из поля зрения то, что кажется второстепенным. Обратите внимание и на дипломы и справки, которые у вас могли накопиться за жизнь. Даже удостоверение юного киномеханика десятилетней давности говорит в вашу пользу — это признак инициативы.

Личностные особенности. Как это ни трудно, но придется оценить себя объективно. Коммуникабельность, солидность, уверенность в себе, терпимость к другим — все это ваш капитал, который может вам помочь. Обратите внимание и на слабости. Не зря Бальзак сказал: «Признавая свою слабость, человек становится сильнее». Если вы знаете, что наделены обаянием, то подумайте, как это использовать.

Материальные ресурсы — квартира или комната, гараж, машина, садовый участок, телефон — все может оказаться средством производства, инструментом. Мы уже и не говорим о собственно инструментах — будь то швейная машинка или набор гаечных ключей.

Контакты. Последнее по порядку, но не по важности. Это один из самых ценных ресурсов. Общение обогащает вас информацией и может подарить неожиданные конструктивные идеи. И ведь никогда не знаешь заранее, какое из знакомств поможет в жизни.

Среди знакомых особо отметьте влиятельных людей, представителей солидных организаций. При необходимости они могут подтвердить ваши профессиональные качества и порядочность. Если бы вы только знали, на какие ухищрения идут оборотистые авантюристы, чтобы получить хорошие рекомендации! Так что, если за вас есть кому поручиться — это уже капитал.

Оценка своих ресурсов хороша еще тем, что, зная их, вам легче предпринять что-нибудь для их пополнения — чему-нибудь научиться, поработать над характером, навести порядок в инструментах. Надо знать, чем вы располагаете, приступая непосредственно к реализации своих планов.

Оценка возможного результата

Третья ступень — Критик. Это оценка результата действий вашего Реалиста.

В идеале Критик появляется на каждом этапе пути, чтобы оценить, насколько далеко вы продвинулись и насколько успешными были промежуточные результаты. Но чаще всего он приходит, когда все уже готово, когда цель достигнута. Ему остается только объективно оценить, что из всего этого получилось.

А теперь вспомните, о чем мы говорили в разделе «Эмоциональные переключатели». Теперь вам необходимо закрепить за своим Мечтателем, Реалистом и Критиком определенные эмоциональные состояния, чтобы вам было легче переходить от одного к другому.

Мой личный Мечтатель — парень беспокойный, шумный, несколько рассеянный. Когда я пребываю в состоянии Мечтателя, мне бесполезно доверять важные дела и срочные поручения. У меня есть мечта, и я ее мечтаю.

Когда я вызываю Реалиста, то эмоциональным переключателем в это состояние мне служит музыка Вагнера. Этот замечательный композитор лично для меня способствует переходу с небес на землю. А вы для себя сами найдете свой «переключатель».

Критик у меня ассоциируется с моим скептически настроенным отцом, поэтому переход от Реалиста к Критику совершаю с помощью вопроса: «А что бы сказал на это мой отец?» или приглашаю себе судью со стороны — человека, совершенно не заинтересованного в успехе дела. А потом просто отстраняюсь от сделанного и смотрю на него чужими глазами.

Когда я решил написать эту книгу, мой Мечтатель был уверен в ее успехе у читателя и предлагал сделать нечто эпохальное и фундаментальное на благо всего человечества. Сколько всего накопилось за столько-то лет! Хотелось использовать все свои знания, весь свой опыт. Реалист предложил немного подумать, как вместить безбрежный океан в маленькую бутылку. Он предложил на выбор три возможных цели; «Я хочу написать полезную людям книгу»; «Я хотел бы увидеть свою книгу напечатанной» и «Я хотел бы высказаться о том, что наболело». После того как две последних были признаны Критиком как второстепенные, я вместе со своим Реалистом приступил к осуществлению первой.

По ходу действия Мечтатель вмешивался в процесс создания книги, поэтому в некоторых местах вы можете наблюдать высокий полет его творческой мысли. Но Критик был

настороже и пресекал слишком уж явное использование полезной книжной площади в личных целях, а также стремился предупредить ваши возможные вопросы и сомнения. Что из этого получилось, судить вам. Вы в данном случае тоже выступаете а роли Критика. Потому что без ваших откликов я не смогу узнать, достигли своей главной цели или не достиг. Если книга действительно оказалась кому-то полезна, значит, все в порядке.

А напоследок, будьте так добры, послушайте несколько заповедей от бывшего неудачника, который в свое время достаточно настрадался в борьбе за свое место под солнцем.

Заповеди бывшего неудачника

Заповедь 1. НЕ РАЗМАЗЫВАЙТЕ ЦЕЛЬ

Как часто бывает, что человек имеет и цель и средства к ее достижению, и времени даром не теряет: всеми силами стремится приблизиться к вожаденной цели, а цель по-прежнему маячит где-то вдальеке и даже не думает приближаться... И не приблизится. Потому что изначально была сформулирована слишком размыто, как цветное пятно на абстрактной картине. В живописи бывает очень мила, а в жизни — чревато невротами.

Ваша цель не должна напоминать размытое пятно. Иными словами — каждую всерьез поставленную цель необходимо проверять на конкретность.

Например, вы решили выучить японский язык. Конкретная цель, не правда ли? Но это только на первый взгляд. Какое-то время вы будете с энтузиазмом посещать курсы или в одиночку шуршать словарями. Одним словом, делать успехи. Пока не поймете, что японский язык безбрежен, как океан, и выучить его гораздо сложнее, чем вы думали. Энтузиазм постепенно

спадет, одолеет тоска или того хуже — злость на свою беспомощность.

Все могло бы сложиться иначе, если бы изначально ваша цель формулировалась по-другому. Если бы вы решительно задали себе вопрос: «Зачем мне, собственно, японский язык? Где я смогу использовать полученные знания?» Возможно, в процессе самотестирования выяснилось бы, что японский вам необходим для того, чтобы приобщиться к японской культуре. Цель становится более конкретной. Вы учите язык до тех пор, пока не сможете прочитать любимого японского поэта в подлиннике (я, естественно, утрирую). Или, предположим, вы задались целью работать по контракту в японской фирме. Тогда изучаемый язык откроется вам совершенно с другой стороны, и в крайнем случае его можно будет заменить английским. А может так случиться, что вы обнаружите: знание японского языка — не конечная цель, а всего лишь средство, а настоящая цель — достичь уверенности в себе. И, возможно, необходимость изучения экзотического языка отпадет сама собой. Ведь уверенности можно достичь другими способами. Не правда ли?

Определите свою большую Цель, а потом разложите ее на несколько более мелких целей и подцелей. Тогда будет гораздо легче двигаться в нужном направлении. По крайней мере, будет ясно, что нужно делать на каждом этапе.

Заповедь 2. ПРИБЛИЗЬТЕСЬ К ОЛЕНЮ - И НЕ ОШИБЕТЕСЬ

Хорошо стрелять в оленя из лука с далекой дистанции. Олень стоит себе, ни о чем не подозревает олень. Да вот беда: легко промахнуться. Тот, кто опасается промаха, старается подойти поближе. Приблизься к оленю — и не промахнешься. А некоторые из нас делают совершенно наоборот. Отходят подальше, прицеливаются в пустоту и интересуются: стоит олень?

Люди сами себя очень часто могут вводить в заблуждение. Вы спрашиваете: нет ли такого-то. Отвечают, что нет, они все давно уже ушли. Вы подходите, трогаете ручку двери — не заперта. Заглядываете внутрь: а там тот, кто вам нужен. Извините, а мы и не заметили, что он остался. А извиняться надо вам. За неумение самому приближаться к оленю.

Если что-то сломалось — откройте крышку, загляните внутрь.

Если кого-то не нашли — поищите сами.

Если говорят, что что-то написано — прочитайте сами.

Если говорят, что вкусно — попробуйте.

Если говорят: он уехал, то спросите — в котором часу и на чем.

И дело тут не в недоверии. Не начинайте действовать по чужому сигналу. Все, что можете проверить проверяйте сами. Заходите. Открывайте. Заглядывайте. Приезжайте. Лично осматривайте. Сами пробуйте нажать. Поднимайтесь на чердак. Заглядывайте под колеса. Убеждайтесь лично. Встречайтесь лично.

И со временем появится умение добиваться своего, уже не трогая руками, а задавая точные вопросы. Сколько весило? Какой толщины? А за шкаф заглядывали? Чья подпись там была? Сколько экземпляров? Вопросы, на которые невозможно ответить, не приблизившись к оленю.

Сокращайте дистанцию всеми способами. До тех пор пока промах не станет невозможным. Вы хотите посмотреть сами? Да, хочу! Ваша цель не быть невиновным в ошибке, вам нужно, чтобы ее просто не было.

Помните маленького мальчика, которого дедушка отдал «в люди» учиться ремеслу? Когда мальчику стало совсем невмоготу, написал он дедушке письмо. Подробно и убедительно обрисовал свои беды, вот только адрес на конверте написал очень уж неконкретный: на деревню дедушке. Не дойдет письмо с таким адресом, напрасно будет ждать мальчик своего дедушку.

Мы бываем в положении этого мальчика чаще, чем наше самолюбие может в это поверить. Запускаем свою цель «на деревню дедушке» и ждем результата. Все вроде бы сделали правильно, а ответа нет. Потому что допустили одну ошибку, и она, злобная, загубила все дело. Ведь если на пути к цели среди двадцати элементов (действий) хоть один оказался пустым — все усилия пропали зря.

Научитесь отличать пустое от полного. Это самое важное из всех искусств.

Пустое — это то, на что нельзя опереться — провалишься. Информация, которая может оказаться ложной или неточной. Партнер, который пообещает и не сделает. Фабрика, которая портит материалы, не производя ничего пригодного. Пустое — оно и есть пустое.

Многие дела человеческие производятся впустую потому что изначально были построены «из воздуха»

Заповедь 3. СПЕШИТЬ НАДО С УМОМ

Есть одна замечательная китайская притча:

В траве лежало яблоко. Хорошее, лишь с одного боку пятнышко. Учитель поднял яблоко и сказал: «Есть две возможности. Можно его слегка обтереть и сразу есть. А можно достать ножик. Вырезать все сомнительные места, а потом съесть. Но уже без брезгливости и опаски. И съесть удастся больше. Ведь в первом случае мы невольно оставляем сколько-то хорошего вокруг плохого. Правда, в первом случае мы можем начать есть сразу, а во втором — лишь после предварительной работы».

Это две разные стратегии. Во всех делах. Во всех без исключения.

В первом случае вы ставите свою цель и быстро-быстро перебираете ногами по направлению к ней или идете напролом, сметая все на своем пути. Второй вариант — надо сначала подумать, как получить то, что хочется, без ущерба для вашего здоровья.

Возможно, вы часто терпите неудачи, потому что слишком спешите. У вас нет времени на то, чтобы остановиться и подумать, поменять стратегию, оценить ситуацию? Тогда приготовьтесь к тому, что на вашем пути то и дело будут встречаться непредвиденные трудности и вам все равно придется останавливаться. Не лучше ли заранее продумать возможные препятствия и способы их преодоления?

Цель не любит, когда ее подгоняют. Чем больше вы будете спешить, тем дольше вам придется идти.

Конечно, вы не сможете предусмотреть все до мельчайших подробностей. Обязательно примите во внимание самые очевидные случайности, чтобы в дальнейшем уже не тратить время на размышления. Вы можете поразмышлять до того, как отправиться в путь. Но если вы предпочитаете заниматься этим по дороге, делайте, как вам удобно. Это личное дело каждого.

Есть люди-полководцы, которые мыслят в глобальных масштабах. Орлиным взором окидывают они предстоящий путь и видят его в мельчайших подробностях. Другие реагируют по обстоятельствам. Их стратегические способности проявляются в ситуации, когда нужно действовать спонтанно. Я отношусь к последней категории, поэтому ужасно не люблю заранее что-либо планировать. И потому мне бывает трудно справляться с задачами, которые требуют точного попадания в цель. Зато у меня есть одно преимущество — я в любой момент могу изменить направление и прийти к цели другим путем, который заранее предусмотреть было невозможно.

Когда обстоятельства принуждают меня свернуть с выбранного пути, я вспоминаю старую китайскую поговорку: «Если идти, не меняя направления, придешь туда, откуда ушел».

Заповедь 4. ЕСЛИ ВЫ ДЕРЖИТЕ СЛОНА ЗА ЗАДНЮЮ НОГУ, А ОН ВЫРЫВАЕТСЯ, МОЖЕТ, ЛУЧШЕ ОТПУСТИТЬ ЕГО?

Предположим, ваша цель, несмотря на все усилия с вашей стороны, упорно не желает приближаться. Если вы человек упрямый, вы просто идете напролом. Но в этом случае вы

рискуете потерять очень многое ради одного-единственного. По крайней мере, здоровье вы точно потеряете.

Я четыре года поступал в медицинский институт. Я бился на смерть и сгорал в борьбе. Четыре прекрасных весны прошли мимо меня, незамеченные только потому, что я решил проявить упорство и добиться своего во что бы то ни стало. Но цель моя тоже решила проявить упорство. Так бы мы и сражались, если бы я случайно не поступил сразу в два института одновременно. Один из них был тот самый, вожделенный медицинский, а второй не имел даже отдаленного отношения к медицине. И неожиданно для себя я обнаружил, что врачом я быть не хочу. Я выбрал второй вариант, который оказался удачным во всех отношениях, и ничуть об этом не жалею. Оказалось, что моя упорная тяга к медицине была всего лишь замаскированным желанием перейти в статус студента. Стоило мне подойти к проблеме с другой стороны, и она решилась сама собой. Как выяснилось, все это время я ломился в окно вместо того, чтобы войти в дверь.

Иногда мы, добиваясь чего-либо, так увлекаемся этой игрой, что забываем спросить себя: «А что будет после?» Предположим, вы победите и радостным взором окинете завоеванную территорию. Но радость победителя рано или поздно пройдет, и придется пожинать плоды. А если они несъедобны? Если лично вам эти плоды не принесут никакого удовлетворения? Стоило бороться?

Люди? Не поддавайтесь спортивному азарту! Бывает, что спортивный интерес разгорается в нас от большого количества претендентов на место. В мое время поступление в медицинский приравнялось к выживанию в экстремальных условиях. Такого количества претендентов на место мне еще встречать не приходилось. Как вы думаете, все ли из них приняли решение стать врачом, исходя из своих личных качеств и способностей? Все ли из поступивших, закончив этот вуз, получили то, что хотели? Вряд ли. Скорее всего, большинство, пробившись к заветному студенческому билету, обнаружило, что карьера врача не входит в их дальнейшие планы.

Если входная плата высока, подумайте, стоит ли тратить время и силы на то, чтобы впоследствии испытать самое горькое разочарование.

Конечно, бывает и так, что малодоступная цель действительно вам необходима. Если вы всерьез решили, что есть на земле что-то такое, без чего вам не будет счастья, тогда надо рискнуть. Но не забывайте при этом главный принцип каскадеров — рисковать надо с умом.

Это значит, что движение к цели должно быть тщательно продумано и стратегически выверено.

Вам надо во что бы то ни стало удержать слона? Вы знаете, что слон не согласен с вашими планами и в любой момент готов разозлиться? Если будете держать его за заднюю ногу, то продержитесь не так долго, как хотелось бы. Но если вы предварительно разузнаете у кого-нибудь способ удержания слонов, то сможете сделать это с меньшим риском для жизни.

Если есть препятствия на пути к цели, на них нельзя закрывать глаза. Спросите себя: «Я готов к борьбе?» Если поймете, что нет, лучше отказаться. А если у вас есть желанная высота, на которую стремится энное количество претендентов? Тогда задача усложняется.

Получить выгоду без борьбы — вот ваша задача. Борьба — самая-самая крайняя мера. В идеале — никогда не следует ни за что бороться.

Пока высота не занята противником — еще полбеда, попробуйте ее занять. Но если она уже занята, пытаться ее отобрать у противника — крайняя мера, почти наверняка ведущая к бесполезным жертвам.

Для того, кто привык добиваться успеха, разница между этими двумя случаями велика.

Если вы решили поставить автомобиль на то место, на которое до вас никто особенно не претендовал, и это место удобно, то вам повезло. Но если его систематически занимал автомобиль вашего соседа, могут возникнуть известные осложнения.

Понаблюдайте, как некоторые мастера своего дела пристраиваются в очередь, в которой не стояли. Как ходят рядом с тем местом в очереди, в которое хотят вклиниться. Как становятся параллельно очереди, как бы не придавая значения точности расположения в ней. Никого не толкая, ни с кем не конфликтуя, делают свое дело. Это то, что называется «тянуть одеяло на себя». Не сдергивая с другого, но пользуясь каждым случаем улучшения своей позиции.

Если вы готовы к войне, воюйте. Но не забывайте в азарте борьбы, что самая удачная победа — та, которая принесет вам какие-то ощутимые результаты.

Воин, готовясь к единоборству с очень сильным противником и, опасаясь поражения, попросил черепаху:

— Дай мне силу твоего панциря, чтобы я мог ему противостоять!

На что черепаха ответила:

— Лучше я дам тебе скорость вырвавшегося на свободу зайца, тогда и более сильный противник ничего с то бой не сможет поделывать/

Наращивайте не силу, а подвижность и точность. Прежде чем приняться за дело, подумайте. К думающему человеку цель идет сама, добровольно.

Заповедь 5. ЛУЧШЕ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ С НАДЕЖДой, ЧЕМ ДОСТИЧЬ ПУНКТА НАЗНАЧЕНИЯ И РАЗОЧАРОВАТЬСЯ

Стоит человек под фонарем и упорно там что-то ищет. Подходит полицейский и спрашивает, что он там пытается отыскать. Тот отвечает: «Да ключ потерял».

Оба продолжают поиски. Наконец по истечении некоторого времени полицейский интересуется:

— Л ты уверен, что потерял ключ именно на этом месте ?

На что следует вполне резонный ответ:

— Да нет, ясно, что не здесь, а там, дальше, но ведь тут же светлей.

Это, конечно же, анекдот. И он имеет полное право казаться полным абсурдом. Но неужели вы сами никогда не поддавались соблазну поискать не там, где потеряли? Ведь вся цель подобных поисков как раз и состоит в их бесконечном продолжении. Тут главное — не сдаваться.

«Лучше путешествовать с надеждой, чем достичь пункта назначения и разочароваться», — гласит мудрая японская поговорка. Но не одни японцы заметили коварные свойства достигнутой цели. Великий мыслитель Лао-цзы настоятельно рекомендовал немедленно забывать о цели, как только нам удалось ее достичь.

Тут же приходит на ум и знаменитый, часто цитируемый афоризм Оскара Уайльда, что в жизни возможны всего лишь две трагедии: первая — не осуществить своей страстной мечты, вторая — добиться ее осуществления. Альфред Адлер трактует ту же самую проблему пусть не в такой поэтичной, но зато куда более конкретной форме. Адлер в деталях описывает образ жизни вечного путешественника, у которого хватает ума никогда не прибывать к месту назначения.

Если мы до предела упростим главную идею Адлера, то сможем определить основные правила нашей игры таким образом: достижение цели, под которым мы, в буквальном или метафорическом смысле, понимаем достижение цели нашего путешествия или осуществление наших желаний, считается важным критерием успеха, власти, признания и самоуважения. Соответственно, неудача в достижении цели или, что еще хуже, бессмысленное топтание на месте из-за недостатка рвения являются, по общему признанию, явными признаками тупости, лени, безответственности, трусости. Однако путь к успеху весьма тернист, преодолеть его — дело куда как хлопотное, и даже самые напряженные усилия могут закончиться полной неудачей. И кому, спрашивается, охота заниматься всей этой суетой?

Так вот, вместо того чтобы погрязнуть в тактике мелких шажков, которая медленно и постепенно будет приближать вас к разумной и вполне достижимой цели, бывает весьма удобно и полезно избрать для себя цель восхитительно возвышенную, но абсолютно недостижимую. Преимущества такой цели должны быть очевидны моему читателю и без дополнительных разъяснений.

Раз цель так высока и недоступна, то всем становится ясно, что путь к ней обещает быть долгим и изнурительным, а такое путешествие, само собой разумеется, требует серьезной подготовки и длительных сборов. Ну кто, интересно, осмелится после этого осуждать нас за то, что мы все еще не отправились в путь, или заблудились по дороге, или толчемся на одном и том же месте, или, наконец, присели, чтобы слегка перевести дух и собраться с силами для нового броска? Кстати, прекрасный способ ничего не делать и при этом избежать упреков как со стороны родных и близких, так и со стороны своей совести. Человек готовится, не мешайте человеку. У него есть одна большая, необъятная цель, и нечего отвлекать его по мелочам.

Но и это еще только часть правды. Даже достижение самой что ни на есть желанной цели, как справедливо предостерегали японцы и примкнувший к ним Оскар Уайльд, неизбежно чревато особенно серьезной опасностью, которая носит название «разочарование».

Оно настигает нас уже после того, как мы благополучно прибыли в пункт назначения. Об этой опасности знают все талантливые специалисты по несчастью. Создается полное впечатление, что творец этого мира специально устроил так, что недостижимая цель кажется нам во сто крат желаннее, романтичнее и привлекательнее реальной.

Для начала определите, что вас привлекает больше: предмет вашей мечты или желание им обладать. Если боитесь разочарований, исключите для себя всякую возможность осуществить заветную мечту.

Существует один совсем простой вопрос, который мы почему-то забываем себе задавать: «Если моя заветная мечта осуществится, что я буду с ней делать?»

Я задал его однажды человеку с большими амбициями в области денег:

— Предположим, ты стал богатым, очень богатым. Есть у тебя конкретный план дальнейших действий? Если твоя мечта осуществится, как ты ею воспользуешься? Ну, после того, как твоя жизнь станет более комфортной, в ней произойдут какие-то кардинальные изменения?

Человек задумался. Человек потерял сон. Такой простой вопрос ошарашил его, сбил с толку и поставил в тупик. Но поскольку заветная мечта еще не исполнилась, у человека было время подумать о будущем, которое наступит после того, как заветная мечта станет реальностью.

Заповедь 6. ПОСЛЕ БУДУЩЕГО, ОБЫЧНО НАСТУПАЕТ... ДРУГОЕ БУДУЩЕЕ

Основная проблема многих людей, которые, добравшись до цели, чувствуют опустошение и тоску, состоит в их искаженном представлении о времени. Точнее, о будущем времени. Они смотрят в даль и видят там светящуюся точку. Это — цель. Хорошо бы добраться до нее и потрогать. Время идет, расстояние до точки сокращается, она становится все ближе и ближе. И вот, наконец, она уже перестает быть точкой, она перестает быть будущим и становится настоящим. А человек пугается, ведь раньше он не думал о том, что там дальше, за этой точкой, и теперь растерялся, как тот самый мореплаватель, который добрался до края земли и обнаружил, что она простирается дальше.

А если бы он вспомнил про элементарное правило геометрии, что из любой точки, которую вы поместите на плоскости, можно провести прямую, то не стал бы так печалиться по поводу предполагаемого конца путешествия.

Если мы с вами попытаемся изобразить графически все это мельтешение и топтание, которое мы привыкли называть жизнью, у каждого получится свой геометрический рисунок. Кто-то обнаружит множество оборванных линий или две параллельные прямые, которые он тщетно пытался заставить пересечься, кто-то увидит, что все его точки слились в один большой круг. Но в любом случае, даже в самом бестолковом на первый взгляд рисунке, мы сможем провести прямую из одной точки в другую точку, а потом еще одну, уже из этой, второй, точки и так далее, до бесконечности.

Вам приходилось встречаться с людьми, которые любое событие воспринимают с конца, отравляя этим фатализмом даже самые радостные минуты своей жизни? «Все когда-нибудь кончается».

Оставьте этот мотив. Пусть он прослеживается во всей истории мировой культуры и прекрасно там смотрится. Но для жизни он плохо подходит. Если вы действительно хотите чего-то добиваться в этой жизни, придется пересмотреть свои отношения с будущим временем.

Жизнь — движение. Время — движение. Успех — постоянное движение из одной точки в другую. Будущее тоже движется. Но не к нам, а от нас. Мы никогда не сможем приблизиться к будущему; как бы нам этого ни хотелось. Оно всегда будет на одном и том же расстоянии от нас. Представьте себе свое будущее через два дня. А потом, когда

проживете эти два дня, посмотрите, на каком расстоянии от вас находится будущее. Там же, на расстоянии двух дней пути.

Всем, кто боится концов, предлагаю выбить следующие слова в своем сердце золотыми буквами:

Любой конец — это всего лишь начало. Когда вы достигнете своей цели, обязательно отметьте, что закончился один этап пути и начинается следующий. Будущее опять отодвинулось, предоставив вам возможность для дальнейшего движения.

Таким образом, «путешествие с надеждой», о котором мы упоминали в связи с японской поговоркой, можно продолжать, и оно никогда не приведет вас к разочарованию.

Заповедь 7. НЕ ОШИБАЕТСЯ ТОЛЬКО ТОТ, КТО НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕТ

В одной старой американской кинокомедии под названием «Роковая кружка пива» разворачивается леденящая душу история неотвратимого падения подававшего большие надежды юноши, который не смог противостоять соблазну и выпил первую в своей жизни кружку пива. Мораль фильма весьма поучительна: один мимолетный опрометчивый поступок может стоить нам долгих лет раскаяния. И какого мучительного раскаяния!

Ведь достаточно вспомнить о другом библейском персонаже — злополучной Еве и о том крошечном кусочке яблока, который она имела неосторожность проглотить... Эта ее единственная ошибка, как указующей перст, обращена ко всем нам: «Берегитесь ошибок!».

Но мы-то с вами, наученные горьким опытом, знаем, что любая ошибка — полезный урок. А урок не бывает хорошим или плохим. Любой урок полезен, если он усвоен.

Даже бесполезный страх, фобию, можно использовать в качестве полезного урока. Человек с фобиями хорош уже тем, что он доказал свою способность к быстрому обучению. Фобики — люди, способные очень быстро научиться чему-либо абсолютно нелепому. Значит, если направить их способность в нужном направлении, они так же быстро приобретут полезные навыки. Если однажды человек смог изменить свое поведение в той ситуации, которая раньше казалась непреодолимым препятствием, значит, он способен научиться делать все, что угодно.

Есть два верных способа потерпеть неудачу. Можно ошибиться однажды и просто отказаться от дальнейших попыток к действию. Или же продолжать попытки, упрямо повторяя свои ошибки. Конечно, вы можете повторять одно и то же несколько раз, но это лишь означает, что вы несколько раз потерпите неудачу.

Кажется, куда проще. Ошибся, признал свою ошибку—и ступай себе, больше так не делай. Но для большинства из нас признаться в своих ошибках — это большая проблема. Даже самому себе. Особенно самому себе. «Ошибаться стыдно!» Как-то не принято и не клипу. Гораздо приличнее сделать вид, что так и было задумано. Решать проблему хлопотно. Гораздо проще ее не замечать. В этом месте сам собой напрашивается следующий видеоряд: человек каждый день ходит по одной и той же тропинке и спотыкается на одной и той же коряге. Но поскольку он человек гордый, то делает вид, что ему это вовсе не доставляет неудобства. Так он и будет спотыкаться до тех пор, пока не научится напоминать самому себе: в этом месте я обычно спотыкаюсь, значит, надо быть повнимательнее. Таким образом, обыкновенная коряга может послужить прекрасным

уроком: если вы не замечаете таких очевидных вещей на своем пути, что будет, если вам встретится, к примеру, большая яма, замаскированная под засыпанный песком тротуар?

Одним словом, я вас поздравляю, дорогие неудачники. Вы ведь наверняка уже много раз спотыкались и падали. У вас за спиной такой огромный опыт. Учитесь на своих собственных ошибках. Только не тратьте время на повторы. Если ошиблись однажды — запомните, чтобы не повторяться. Главное — не бойтесь наделать ошибок. Чем больше их будет в вашей жизни, чем обширнее и разнообразнее будет география ваших ошибок, тем больше у вас шансов добиться успеха

Ошибки — это ваш личный драгоценный опыт, который вам не заменит ни одна, пускай даже самая мудрая, чужая мудрость. Ошибки — показатель вашей активности. Чтобы ошибиться, надо хоть что-то для этого сделать.

Если вы слишком боитесь промахнуться, лучше лежать на диване в целях безопасности. Прекрасный способ выглядеть круглым таким, хорошим отличником: вы просто ничего не делаете в этой жизни, в том числе и ошибок.

Заповедь 8. НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ

Некоторые люди, из тех, которые относят себя к разряду «проклятых неудачников», на самом деле таковыми не являются. Они сами себе построили такой маленький персональный ад, в котором сами же исполняют главные роли: роль забытого богом грешника-страдальца и роль черта, который поджаривает свою жертву на медленном огне.

Ужасная картина, не правда ли? Только не говорите, что вы лично никогда не издевались над собой таким образом. Никогда не пытались поджарить самого себя, если что-то не ладилось. Не кусали себя за хвост, если что-то не складывалось, не удавалось или удавалось, но не казалось достаточно хорошим, или складывалось, но не так, как хотелось бы...

Переиначивая знаменитое высказывание Сартра «Ад — это другие», спешу заметить, что ад — это когда мы начинаем сравнивать себя с другими. Это очень серьезное заблуждение, гораздо серьезнее, чем кажется на первый взгляд. Если вы не перестанете сравнивать свои достижения с чужими, вы никогда не перестанете быть неудачником. Ищите систему оценки внутри себя. В противном случае вам придется забыть о существовании сна и покоя.

Вам кажется, что все вокруг преуспевают, все счастливы и безмятежны и только вы, как одинокий волк, рыщете в поисках хоть какого-нибудь заваливающего счастья? А вам не приходило в голову, что многим из тех, кого вы привыкли считать счастливыми, для счастья не хватает именно тех вещей, которые есть у вас?

Мир делится не на счастливых и несчастных, а на тех, кто привык радоваться тому, что имеет, и тех, кто мучается, глядя, как счастливы первые.

Безусловно, есть на земле справедливая и вполне логичная зависть. Зависть бедного к богатому, нелюбимого к любимому, больного к здоровому. Но зависть к чужим удачам не должна отвлекать вас от собственных удач. Это единственный способ оставаться счастливым — не отвлекаться на размеры овощей в чужом огороде. Ваш урожай перестал вас радовать после того, как вы заглянули через забор и увидели, что там творится у соседа на грядке? Вы решили в будущем году дорастить свои огурцы до таких же размеров? Доростили? Но оказалось, что на этот раз сосед переплюнул вас с помидорами? А вы свои совсем забросили, увлекшись выращиванием огурцов.

Впрочем, зависть — не единственная опасность, которая подстерегает любителя заглянуть в чужой огород. Есть еще мелкая зловредная радость по поводу чужих неудач. Пусть у меня огурцы не удались, зато у соседа корова сдохла! А вам, спрашивается, от этого какая польза? Может, вам удалось поднять свою самооценку за счет сдохшей коровы? Вряд ли. От чужой беды к вашему счастью все равно не прибавится.

Ну что туг можно посоветовать? Если не умеете радоваться чужим огурцам и печалиться по поводу смерти чужих коров, забудьте про них. У вас и без того найдется множество поводов для беспокойства.

Умейте оценивать собственные достижения на каждом этапе пути. Это гораздо важнее для успеха дела, чем сравнение с чужими успехами. Когда будете двигаться к цели, найдите время для того, чтобы оглянуться и порадоваться тому, что вами уже сделано.

Правда, не всегда удастся объективно оценить результат. Финансовый успех измеряется банковскими счетами, спортивные достижения вы можете оценить, посмотрев турнирную таблицу. А в каких таких баллах измерить, например, успех в личной жизни? По какой шкале измеряется счастье? В том-то и дело, что самые важные цели в системе человеческих ценностей, такие как счастье, любовь, удовлетворение, практически не поддаются оценке силами разума. Но сердце-то подскажет!

Послесловие. РАДОСТИ НЕУДАЧИ

Все к лучшему! Ведь розы вырастают из шипов, и пчела, которая нас жалит, приносит сладкий мед.

Талмуд

Господи! Дай мне силы принять вещи, которые я не могу изменить, дай мне смелость изменить вещи, которые я могу изменить, и мудрость, чтобы отличить одно от другого.

Молитва

Человек несчастлив потому, что не знает, что он счастлив; только потому. Это все, все! Кто узнает, тотчас сейчас станет счастлив, сию минуту.

Ф. М. Достоевский, «Бесы»

«О... Чего же можно ожидать от человека?.. Да осыпьте его всеми земными благами, утопите в счастье совсем с головой, так, чтобы только пузырьки вскакивали на поверхности счастья, как на воде; дайте ему такое экономическое довольство, чтоб ему совсем уж ничего больше не оставалось делать, кроме как спать, кушать пряники и хлопотать о непрекращении всемирной истории, так он вам и туг, — человек-то, и туг, — из одной неблагодарности, из одного пасквиля мерзость сделает. Рискнет даже пряниками и нарочно пожелает самого пагубного вздора, самой неэкономической бессмыслицы, единственно для того, чтобы ко всему этому положительному благоразумию примешать свой пагубный фантастический элемент. Именно свои фантастические мечты, свою пошлейшую глупость пожелает удержать за собой...»

Эти слова вложил в уста одному своему персонажу человек, которого Фридрих Ницше считал величайшим из психологов, — Федор Михайлович Достоевский. Однако задолго до Федора Михайловича китайцы заметили, что человек весьма плохо приспособлен к тому, чтобы сносить абсолютное блаженство. Есть у них одна легенда о том, как боги, недовольные каким-то проступком, решили наказать нечестивца. Они лишили его неудач. Все у него стало получаться, все желания сбывались моментально. И стало человеку смертельно скучно. Жизнь, предсказуемая и спокойная, вскоре опостылела ему, и он покончил с собой. Такое случается не так уж редко.

Неудачи связывают нас с реальностью, заставляют нас думать. Только у сумасшедшего нет неудач. И в каждой неудаче, в каждом несчастье есть что-то хорошее и полезное.

Однажды я понял, что такое радость неудачи, на абсолютно простом примере. Из моих рук выскочила чашка. Я попытался ее подхватить. Почти удалось, но она выскользнула и все-таки разбилась. И в этот момент я почувствовал легкую радость. Все. Что упало, то пропало. Я сделал все, что мог, и от меня ничего уже больше не зависит. Сознательно я был огорчен потерей такой замечательной чашки, а в чувствах, если внимательно присмотреться, присутствовала легкая радость. Ведь теперь у меня появилась потребность купить новую чашку, ту, которую я давно уже хотел, но так и не собрался купить.

Потом я заметил, что такая легкая чувственная радость сопровождает любую неудачу. И кто вообще знает, что для человека удача, а что — неудача? Только он сам, да и то не сразу может оценить результат. Мы никогда не узнаем, что это за явление было на самом деле — удача или неудача, пока не доживем до завтра.

Между тем моментом, когда с нами произошло нечто, и моментом, когда мы можем определить для себя последствия этого нечто, есть промежуток времени, иногда очень небольшой. За это время мы можем или поддаться неудаче и ухудшить положение, или рассмотреть и повернуть ситуацию таким образом, чтобы использовать успех тех положительных последствий, которые обязательно отыщутся в любом даже самом неприятном, событии. Словом, это наш звездный час. Это миг, когда мы можем повернуть ход событий, а то и свою судьбу в другую сторону.

Неудачник чувствует себя незванным гостем на чужом празднике, где все веселятся и радуются жизни. Только он один сидит в сторонке и ждет приглашения к столу. Ну что поделаешь, если он по скромности своей или по другой какой причине чувствует себя нежеланным, непризнанным, недопонятым. Так и сидит, голодный и злой. Следует признать, что на свете существует достаточно много людей, наделенных талантом самостоятельно мастерить свой маленький персональный ад.

Однако ведь среди неудачников еще больше тех, кто нуждается в помощи и поддержке. Вот для них-то я и написал эту книгу в надежде, что она послужит им не только вводным курсом, но и практическим руководством.