

# Содержание

Вступление .....	7
Предисловие .....	11
<b>Глава 1. Власть несбывшегося</b>	
<i>Лучшее где-то там</i> .....	17
<i>Куда бежать?</i> .....	21
<i>Добро пожаловать в мир иллюзий!</i> .....	23
<i>Быть здесь и сейчас</i> .....	27
<b>Глава 2. Почему мы говорим одно, а делаем другое</b> ....	31
<i>Хотеть и сделать — не одно и то же</i> .....	31
<i>Кто подо что «заточен»</i> .....	35
<i>Оно тебе надо?</i> .....	39
<i>В стране несбывшихся желаний</i> .....	41
<b>Глава 3. Неравная война с собой:</b>	
<b>как победить вредные привычки?</b> .....	45
<i>Заплатки вместо шоколадки</i> .....	45
<i>Осознанный и позитивный процесс</i> .....	51
<b>Глава 4. В сетях шопоголизма</b> .....	57
<i>Купить мечту и удовольствие</i> .....	57
<i>На крючке у супермаркета</i> .....	61
<i>Лекарства от магазинной лихорадки</i> .....	64
<b>Глава 5. Страхи делают вас самим собой</b> .....	69
<i>Поблагодарите ваши страхи</i> .....	69
<i>«Самостоятельный»: страх потерять свое «я»</i> .....	72

	«Заботливый»: страх одиночества.....	77
	«Педантичный»: страх перед хаосом .....	81
	«Артистичный»: страх не быть уникальным.....	84
<b>Глава 6.</b>	<b>Сам виноват!</b> .....	87
	...За это будешь наказан!.....	87
	Вина на больших оборотах.....	89
	Вина = страх потери?.....	93
	Лисий хвост вины.....	95
	Другие правила игры.....	98
<b>Глава 7.</b>	<b>Люди-пылесосы и люди-распылители</b> .....	103
	Стрелка наружу и стрелка вовнутрь .....	103
	Экстраверты: только ради тебя! .....	105
	Интроверт или эгоист?.....	109
	Два сапога не пара.....	113
<b>Глава 8.</b>	<b>Скажи мне, кто твой сын, и я скажу, кто ты!</b> .....	117
	Яблоня от яблочка недалеко ушла.....	117
	«Где он этому научился? В сказке такого нет!» .....	119
	Дети — наши лучшие коучи .....	124
<b>Глава 9.</b>	<b>Кино смотрит нас</b> .....	131
	Сам себе персонаж.....	131
	Кино как путь к себе.....	133
	Фильмы, перевернувшие жизнь.....	135
<b>Глава 10.</b>	<b>Тесты — зеркало души</b> .....	141
	Измерители душевного состояния.....	141
	Тесты от работодателей: кто кого тестирует? .....	144
	Повод спросить себя: а я какой?.....	148
<b>Глава 11.</b>	<b>Подружиться с подсознанием</b> .....	151
	В тени подсознания.....	151
	Диалог с бессознательным.....	153

<b>Глава 12. Вам и не снилось!</b> .....	159
<i>Подсознание работает</i>	
<i>в ночную смену</i> .....	159
«Надо с этим переспать...».....	164
<i>Хеппи-энд для сновидения</i> .....	168
<b>Глава 13. Вторая жизнь старого смысла</b> .....	171
<i>За каждым словом что-то стоит</i> .....	171
<i>Выбирайте выражения!</i> .....	173
<i>Чем ворон похож на письменный стол?</i> .....	177
<i>Картонный домик — это всерьез,</i> <i>но надолго ли?</i> .....	181
<i>Специ для речи: придают аромат</i> <i>и подчеркивают смысл</i> .....	183
<i>Сказки для взрослых</i> .....	185
<b>Глава 14. Церемоньтесь, пожалуйста!</b> .....	191
<i>Посидеть на дорожку и другие ритуалы</i> .....	191
<i>Порядок слов и действий не меняется</i> .....	194
<i>Надел халат — включи голову</i> .....	196
<i>...и сбоку бантик!</i> .....	200
<b>Глава 15. На переднем крае совершенства</b> .....	205
<i>Отличники тоже плачут</i> .....	205
<i>Корни перфекционизма</i> .....	208
<i>Во имя идеала</i> .....	211
<i>Без права на ошибку</i> .....	214
<i>Стать фанатом самого себя</i> .....	218
<b>Глава 16. Обратная сторона славы</b> .....	221
<i>Плата за популярность</i> .....	221
<i>Зависимость первая. Жизнь за аплодисменты</i> .....	222
<i>Зависимость вторая. Искусство резонанса</i> .....	226
<i>Зависимость третья. Манья подглядывания</i> .....	228

<i>Зависимость четвертая.</i>	
<i>Комплекс гуру</i> .....	231
<i>Зависимость пятая. Домашний оракул</i> .....	233
<b>Глава 17. Полуфабрикаты — лень большого города</b> .....	237
<i>Магазины готовой жизни</i> .....	237
<i>Творчество из-под полы</i> .....	240
<i>Авторская работа. Автор — вы!</i> .....	242
<i>Получая — отдавай</i> .....	246
<i>Если вы не можете писать романы — живите их!</i> .....	247
<b>Глава 18. Виртуальный черновик</b> .....	253
<i>Зазеркалье монитора: здесь все в нашей власти</i> .....	253
<i>Пространство для всех граней личности</i> .....	256
<i>Интернет-тренинг</i> .....	259
<b>Глава 19. Ребрендинг себя</b> .....	265
<i>Как выявить свой бренд?</i> .....	265
<i>Техника ребрендинга</i> .....	267
<i>Бренд на службе имиджа</i> .....	271
<i>Спешка неуместна!</i> .....	274
<b>Послесловие</b> .....	279

# Вступление

Дорогие друзья!

Огромное вам спасибо! За время, прошедшее с выхода книги, мы получили много откликов, отзывов и просто писем. Нам радостно знать, как наши тексты повлияли на вашу жизнь, как они поддерживали в трудную минуту. Кто-то решился на перемены, кто-то вдохновился, а у кого-то просто поднялось настроение. Это значит, что не человек прочел книгу, а книга — человека. И в результате читатель увидел новые грани себя, наполнился новыми ощущениями или просто разрешил себе быть таким, какой он есть.

За эти несколько лет жизнь еще сильнее спрессовалась. Особенно в крупных городах. Еще больше информации, шума, скорости, еще больше эмоциональной нагрузки, еще меньше времени для себя. Соцсети стали сильнее объединять — но и разделять тоже сильнее. Еще жестче стали требования общества, как надо жить, чтобы оставаться «хорошим». Некоторые организации уже даже проникают на духовный уровень, навязывая своим сотрудникам корпоративные ценности и идеалы... А значит, нам с вами становится все сложнее оставаться собой в чужих шаблонах.

Однако внутри каждого из нас остается все тот же хрупкий и нежный, яркий и мощный, единственный и неповто-

римый в целом мире «я». Который все так же хочет любви, приятия, быть нужным и жить осмысленной жизнью. Здесь ничего не изменилось! А значит, наша книга все так же продолжает быть полезной.

Нужно уметь слышать и понимать друг друга в этом внешнем шуме. Мы решили добавить в книгу тексты про инструменты коммуникации, в частности про метафоры и ритуалы. Иногда важно не что говоришь, а как. А чтобы донести свою мысль, нужно точно подобрать образ. Кроме того, иногда традиции, которые транслируют чувство приятия и близости, важнее слов.

Непонимание и неискренность — это то, что вредит отношениям, потому мы включили в книгу текст о чувстве вины. Еще один текст — о творчестве. Это шанс остаться живым в большом городе. И вообще, это наша самая любимая тема.

Однако общая идея книги осталась все той же — измени жизнь, оставаясь собой. Это — самое главное! Будь собой, даже когда весь мир пытается заставить тебя жить по чужим образцам и лекалам. Нам хочется, чтобы это настроение принесло вам вдохновение и свободу. И даже если вы читали эту книгу несколько лет назад, вы сможете прочесть ее совершенно по-другому. Потому что за эти годы вы, скорее всего, прошли долгий путь, изменились и воспринимаете жизнь сквозь призму новых задач.

А мы все так же вкладываем в эту книгу всю энергию наших любящих сердец, нашу веру в то, что все к лучшему и все возможно. Мы старались и стараемся писать легко. Мы понимаем, насколько силен современный информационный пресс, а нам хочется, чтобы вы отдыхали во время чтения. И в то же время мы стремимся достичь эффекта присутствия. Как будто мы сидим с вами в одном кафе или едем в прекрасном поезде и разговариваем на важные темы (что тоже сейчас является роскошью — не всегда и не со всеми

можно говорить о важном безнаказанно). И если вы будете отвечать нам и комментировать про себя, знайте: мы все равно слышим!

И спасибо вам за то, что в век, когда обо всем написано в Facebook и Instagram, в Google и «Яндексе», вы все-таки выбрали книгу. Это делает вам честь, это комплимент вашему вниманию и работе вашего мозга. Мы с вами, друзья!

*однажды вычеркнув из жизни  
все то, что делал не любя,  
вдруг неожиданно встречаешь  
себя.*

Перашки





# Предисловие

— Ну что, ты уже написала книгу? — спрашивают меня бывшие однокурсники.

— Нет еще, — отвечаю я. — Не хочу я писать эту вашу психологическую книгу, этот серый учебник, полный терминами, это кладбище опыта... Не хочу!!

— А что, других вариантов нет?

— Нет! Ну, в смысле нет, то есть да! Вот я бы написала такую книгу, чтобы она светилась оранжевым светом, чтобы человеку было легко и интересно ее читать, чтобы хотелось цитировать, чтобы можно было начинать с любого места и чтобы она открывала глаза на простые, но неожиданные вещи. И еще чтобы эта книга слегка пощипывала за бока, призывая расти и развиваться, манила горизонтами и дарила хорошее настроение... Но вы же меня знаете... Я всегда куда-то бегу. Так что не до книги! Пусть на тренингах и передачах участники сами записывают интересные мысли...

После этого диалога прошло много лет. Я вспоминаю его и улыбаюсь. Иногда, чтобы написать книгу, одного намерения недостаточно. Еще очень важна роль Счастливого Случая.

Вот уже двадцать лет я занимаюсь психологией, распространяю этот вирус везде, где появляюсь, меня представ-

ления о психологах. Много лет я не знала, как подступиться к книге. И вдруг Его величество Случай свел нас вместе с моей доброй литературной феей Ириной Белашевой. Она называет себя «писатель-призрак». Я бы от себя еще добавила — «рассказчик-солнце» и «исследователь, не знающий границ»! Вначале, когда мы еще совсем не знали друг друга, нас подружил Высоцкий и его «Алиса в Стране чудес»<sup>1</sup>. «Что остается от сказки потом, после того, как ее рассказали?» — это был пароль, на который последовал отзыв: «Ты уже переросла эту сказку, Алиса!» И мы поняли, что нашли друг друга.

Беседуя с Ириной на самые разные темы, я испытала совершенно неведомое ранее чувство. Как будто до этого я все время ездила по одной и той же дороге, и вдруг... пересела в вертолет! И оттуда, с высоты, вся картина представилась системной и прекрасной, наполнилась удивительными подробностями, а главное — обнаружилось еще много дорог рядом. С тех пор, как наша первая статья была опубликована в журнале «Эгоист Generation», прошел не один год. И мы, кстати, до сих пор благодарны за понимание и принятие редакции этого журнала и его главному редактору Маргарите Озеровой (еще один счастливый случай в нашей судьбе).

Утренний полупустой McDonald's — то самое место, где мы записываем очередную историю на тему вроде такой: «Что и как стоит сказать Вселенной, чтобы она обнаружила и выслушала тебя?». Здесь бодрая толпа клерков, здесь посетителей донимают попрошайки с виноватыми лицами, здесь рядом за столиком — группа деловых людей в дорогих костюмах с документами и калькулятором, замороженно слушающая кого-то главного (возможно, будущие лидеры сетевого маркетинга по продаже ковриков или мясорубок,

---

<sup>1</sup> Дискоспектакль (1976) — музыкальная сказка по произведению Л. Кэрролла с песнями на стихи и музыку В. Высоцкого. — *Здесь и далее прим. ред.*

обсуждающие миллионный контракт), а за другим столиком — несколько очень ухоженных дам, милых, седых, интеллигентных, сложно причесанных и аккуратненьких, как куколки, в трикотажных костюмчиках, предусмотрительно прихвативших сюда к казенному кофе домашние плюшки, вот же причуда — встречаться с утра! Но вечером им некогда — вечером им бежать готовить ужин и наводить уют.

Но как бы ни отличались друг от друга люди вокруг нас, как бы ни разнились их жизни, их заботы, их неповторимые истории, есть то, что их объединяет. Они все хотят радости и тепла. В каком бы строгом пиджаке ни ходил человек и сколько бы у него ни было подчиненных, ему нужно для кого-то быть единственным и неповторимым. В какие бы латы ни был закован человек на людях, ему нужно место, где он может позволить себе быть слабым. Ну а чтобы вас любили и принимали таким, какой вы есть, вы должны сами с собой познакомиться поближе.

Всем знакомо: на словах мы хотим одного, а делаем почему-то совершенно другое. Мы мечтаем об одной профессии, но почему-то занимаемся другим делом. Мужчина и женщина любят друг друга, но отчего-то лет двадцать сходятся и расходятся, искренне недоумевая почему? Мы намереваемся заниматься спортом, а вместо этого проводим выходные на диване перед телевизором. Мы отправляемся в магазин за важной вещью, например, ковром или шкафом, а возвращаемся оттуда с очередной мягкой игрушкой, уже десятой в хозяйстве подушкой и разделочными досками. И разглядывая потом все это добро, недоумеваем: как мы могли это купить? И почему мы страдаем, когда сознательно стремимся быть «самим совершенством» и получать высшие оценки по всем предметам?

Что же происходит? Наше бессознательное не обращает внимания на то, что мы декларируем, но целенаправленно ведет нас по пути наших истинных желаний к нашим под-

линным целям, в которых мы иногда не можем признаться даже самим себе.

Поэтому, чем больше мы будем всматриваться в себя и чем лучше станем осознавать себя, понимать подлинную природу своих желаний, тем меньше в нашей жизни будет абстрактных «благих намерений», тем реже мы будем «наступать на одни и те же грабли» и тем меньше разочарований мы будем испытывать. А чем в большей согласии с собой мы будем жить, тем больше радости появится в нашей жизни.

Если не бороться с собственной природой — все получается! Но для этого надо просто использовать ее по назначению.

Узнавать свое подлинное «Я» можно по-разному. Если посмотреть вокруг, обнаружится множество проекций, отражений нашей личности. Скажи мне, чего ты боишься, и я скажу, кто ты. Скажи мне, какие у тебя дети, и я скажу, кто ты. Скажи, какие фильмы ты смотришь, какие сны тебе снятся, о чем ты мечтаешь, и я скажу, кто ты. Наше подсознание, наш внутренний мир постоянно посылает нам сигналы, которые мы иногда принимаем за знаки от Мироздания. Но как их расшифровать?

Ведь если мы поймем, кто мы и какие мы, если мы сами научимся читать послания, которые наше «Я» бессознательно транслирует в окружающий мир, мы сможем осознанно подходить к этим месседжам. Мы сможем что-то менять и предъявлять миру лучшее из наших «Я»! И получать адекватный ответ от мира.

Как мы с Ириной пишем вместе, конечно же, мы не можем рассказать. Мы сами того не знаем. Мы очень разные. У нас разный темперамент. Разный жизненный опыт и взгляд на решение вопросов.

Но, самое главное, мы обе твердо знаем, что даже если в машине одновременно проколосось колесо и сел аккумулятор и такое случилось на парковке в неполюженном месте,

это к лучшему. Это знание нас никогда не подводило, хотя нам неизвестно, какие законы здесь задействованы.

Мы также знаем, что человек может все! Мы большие любители искать приключения на свою голову, браться за разные неожиданные проекты, например, путешествовать по нестандартным маршрутам, писать книги, вести телепередачи, учиться танцевать танго, записывать диски с песнями. И мы убеждались неоднократно — если ты чего-то очень хочешь (ну, не просто очень, а вот так — очень-очень, чтобы останавливалось дыхание!), то это обязательно сбывается. Все силы мироздания спешат к тебе на помощь.

Кроме того, мы думаем, что знаем лекарство от всех бед. Это лекарство — активная деятельность и творчество, очень простые средства. Не надо писать картины, как Репин, стихи, как Пушкин (Пушкиным вам не стать! — это плохая новость; хорошая — вы можете стать самим собой!), но как только вы выучите новое слово, попробуете сделать шаг в новом танце, посадите цветок, поговорите с неожиданными людьми, придумаете детям какую-нибудь необычную игру (какой бы дурацкой она вам ни казалась), что-то в вас изменится. Проверено!

Кстати, один знакомый художник рассказал нам, что у Репина, который был большой труженик, под старость отнялась рука.

— И что? — спросили мы после паузы с легким драматизмом в голосе.

— А ничего! Он начал рисовать левой рукой. Потому что рука для художника — не главное...

И наконец, самое важное слово для нас — радость. Попробуйте просто улыбаться жизни. Полицейскому, который выписал вам штраф, когда в неположенном для парковки месте в вашей машине сел аккумулятор. Начальнику, который пришел на планерку после того, как в неположенном месте

у него сел аккумулятор и его оштрафовали. Не знаем, как вам, а нам обычно эта простая техника помогает избегать проблем, сохранять душевное спокойствие и узнавать еще больше интересных историй.

Сейчас мы уже представить себе не можем эти захватывающие исследования друг без друга. В общем, этой книги не было бы, если бы Ирина не докапывалась до сути, не ставила вопросы под неожиданным углом и не находила парадоксальные примеры, не вдохновлялась новыми темами и не тербила бы меня. Я утонула бы в тренингах, проектах, телесъемках и консультациях. А между тем именно книга обладает проверенной веками магией, именно книга побуждает к творчеству и приглашает читателя в соавторы.

Я желаю вам, чтобы прочтение этой книги принесло вам еще больше прозрений и эмоций, чем мы получили в процессе ее написания. Эта книга живая. Она задает вопросы, иронизирует, дышит, подмигивает, смеется. И во многом это происходит потому, что мы писали ее вдвоем. Пусть наша книга станет для вас приятным компаньоном, а может, даже другом, предлагающим новые идеи и нестандартный взгляд на простые вещи!

*Светло и легко,  
Татьяна Мужичкая*

# Власть несбывшегося

## Лучшее где-то там

*Если когда-нибудь  
ты попробуешь побыть  
литературным героем,  
ты поймешь, что литературные  
персонажи порой более реальны,  
чем люди из плоти и крови.*

Ричард Бах. Иллюзии,  
или Приключения мессии поневоле

Где нас нет, там хорошо. Это общеизвестно. «Там» мир богаче и красочнее, а сами мы могущественны и безупречны. Не то что «здесь и сейчас». Вот здесь и сейчас из динамика радиоприемника доносится популярная песенка про «там и тогда»:

Она могла бы стать звездой кино,  
фотомodelью быть давным-давно,  
она могла бы написать роман,  
как жаль, что все — обман...  
Она могла петь песни о любви,  
вести большое шоу на TV,  
но все, что в жизни есть — ее печаль,  
как жаль...<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Из песни «Как жаль» музыканта Александра Грина.

И это «там и тогда» настолько притягательно, что мы там иногда практически поселяемся, постепенно разучиваясь жить «здесь и сейчас». Мы находимся «здесь и сейчас», как в вынужденной командировке — без всякого удовольствия, а то и с явным раздражением, потому что все лучшее у нас осталось «там».

В школе, где я училась, работали две учительницы литературы. Первая просто ненавидела детей. Вид школьной двери и толпы орущих сорванцов ежедневно напоминали ей о том, что она не стала великой писательницей и даже журналисткой, что она больше не «Мисс литературный институт», а всего-то разведенная учительница литературы средней школы. Иной раз она так и говорила ученикам: «Эх, разве я бы тут с вами сидела, если бы моя жизнь сложилась по-другому!»

В этот миг лицо ее озарялось светом и дети затихали, потому что на несколько секунд она погружалась в свое альтернативное прошлое-будущее, туда, где ее ждало признание. А потом этот свет гас, голос становился стальным, и разница между мечтой и реальностью выплескивалась на детей. Вторая же учительница не получила образова-

**Где нас нет, там хорошо. Это общеизвестно. «Там» мир богаче и красочнее, а сами мы могущественны и безупречны. Не то что «здесь и сейчас».**

ния столь блестящего. Она честно хотела преподавать литературу, начала работать в школе, еще учась на втором курсе, и души не чаяла в детях. Они же висли на ней и обожали ее уроки. А когда ее спрашивали: «О чем вы

мечтали в детстве?», она краснела и отвечала с улыбкой, что об этом и мечтала — стать учителем литературы в средней школе. Власть несбывшегося не имела над ней силы.

Человек, пребывающий во власти несбывшегося, проживает важные отрезки своей судьбы, а то и всю жизнь со зна-



ком минус, понимая, что чего-то недополучил, и проклиная обстоятельства. Но власть несбывшегося вредна еще и тем, что она оставляет нас неподготовленными к реальности, а потому беззащитными.

Когда я готовилась родить первого ребенка, у меня в голове был готовый фотоальбом, куда надо было только вставить фотографии. Вот первый крик ребенка, вот муж с цветами, беленькие кружавчики, и все счастливы, вот румяный младенец у моей груди, и часов 20 в сутки он мирно спит в кроватке. А потом пришло ощущение, что весь этот набор рамок для фотографий падает и разбивается.

Началось с того, что роды были очень тяжелые, и новорожденный не закричал и его сразу унесли в реанимацию. Там он лежал в стеклянной камере, весь обмотанный какими-то проводами. Никакого грудного вскармливания не было. Муж с цветами, конечно, был, бледно-зеленый, с ужасом в глазах. Когда меня выписывали из роддома, я вышла без младенца, совершенно опустошенная, потому что ребенка увезли в больницу на другой конец Москвы.

Весь следующий месяц я туда ездила с бутылочками. Когда все рамки для идеальных картинок разбились, я себя чувствовала глубоко несчастной. Хотя, если не знать, как надо, как положено, если не рисовать идеальных картинок, то ничего ужасного не произошло: ребенок родился, он живой, медики выходили его, и сейчас он такой же, как все дети.

Пребывать во власти несбывшегося означает быть во власти представления о том, что счастье — где-то «там», но не здесь, не рядом. Что есть идеальные образы, идеи о том, как должно быть, и мы достигнем счастья только тогда, когда эти две картинки — идеальное и реальное — сойдутся.

У Стивена Кинга есть потрясающий рассказ «Я знаю, что тебе нужно». Красавица учится в колледже, за ней ухаживает

невзрачный молодой человек, и он ей говорит: «Я знаю, что тебе не нравится, когда тебя зовут Лиз, я буду звать тебя Бет». А ей действительно никогда это не нравилось! А дальше он и в самом деле угадывает все ее желания и вкусы, дарит ей цветы, которые она любит, приходит на помощь, когда возникает трудная ситуация. В итоге у них идеальные отношения. Но ее подруга пытается объяснить ей: «Ты его не любишь, он просто вписывается в рамки твоего идеального образа. Ты сама сотворила образ, который ты любишь, а он делает все, чтобы поддерживать в тебе эту иллюзию. Он не такой на самом деле!»

В итоге подруга наняла частного детектива, который выяснил, что парень обладает сверхъестественными способностями, опасными для тех, с кем он связан. Героиня, тем не менее, решает убедиться в этом сама. Идет к нему домой, у нее есть ключ от его жилья. Она обнаруживает, что квартира хорошо обставлена и чисто убрана, так, как ей нравится. И есть одна комната, которая заперта на ключ. Девушка находит ключ от этой комнаты, заглядывает туда и приходит в ужас, потому что видит беспорядок, хлам, а также магические куклы, в том числе изображающую и ее саму. И когда появляется ее возлюбленный, он уже совершенно другим голосом говорит: «А, ты все-таки сунула сюда нос! Зачем? Что тебе не нравилось? Я же делал все то, что ты хотела!» А потом он рассказывает, что всегда «материализовал идеальные картинки», чтобы добиться любви и использовать окружающих.

Каждая девушка, начитавшаяся любовных романов, которые описывают, какими красивыми бывают отношения между мужчиной и женщиной и какие слова полагается говорить, сильно рискует оказаться в положении героини рассказа Кинга. В кажущейся открытой жизни ее возлюбленного может оказаться маленькая, запертая на ключ комната, где хранятся его неприглядные тайны — его настоя-

щая, а не придуманная жизнь. Его дурные наклонности, его скверный характер, его прошлое.

Мы сами отдаемся под власть несбывшегося. Сначала мы воображаем себе идеальные ситуации, а потом примеряем их на себя. Сначала мы придумываем слова, а потом хотим их услышать. Любой человек может вступить в эту игру и подавать нужные нам реплики, но потом только не спрашивайте с ужасным разочарованием: как он мог?!

## Куда бежать?

Какую альтернативную реальность выбирают убегающие от жизни люди? Что помогает им в этом? Средством ухода от жизни могут быть не только книги, но и спортивные трансляции, и сериалы, и ежевечерний просмотр DVD-дисков, который заменил собой классическое лежание на диване с газетой. Это может быть виртуальная реальность и созданные на ее почве образы. Многие же, особенно женщины, предпочитают создавать другой — внешний — образ.

Иногда женщины покупают одежду, которую никогда не наденут. Или у них в загашнике десяток пар неносибельной в принципе обуви. Некоторые женщины покупают себе одежду на пару размеров меньше в расчете на «когда я похудею». Но, к сожалению, когда они сбросят вес, будет уже другая мода. На самом деле они приобретают наряды не для того, чтобы носить их, а для того, чтобы почувствовать себя красивыми. Или же, бывает, женщина, представляющая себя знойной красоткой со стройными ногами, после ухода на пенсию покупает себе мини-юбки и блестящие молодежные украшения, перекрашивается в ослепительную блондинку. Но внешне-то она остается немолодой женщиной, на которой эти вещи смотрятся немного нелепо. Как в анекдоте, когда к урологу приходит бабушка лет 80 и говорит: «У меня ничего не получается в постели!» «Ну

что ж, дедушка, — отвечает врач, — пора уже, вон сколько вам лет, это естественно!». «Но вот моему соседу 86, а он рассказывает, что у него получается!» «Так и вы рассказывайте!»

Люди убегают от реальности в алкоголь, наркотики, полностью исключаящие «здесь и сейчас». В болезни. Или же, наоборот, в маниакальные заботы о своем здоровье. У одного нашего знакомого, готовившегося разменять четвертый десяток, возникли проблемы: крах бизнеса совпал с очередной неудачной попыткой жениться. На перспективе брака он тогда поставил крест, а масса свободного времени вкупе со сбережениями, которые позволяли ему жить, ни в чем себе не отказывая, сделали из него настоящего «здоровьеголика». При наших встречах он теперь подробно, с жаром рассказывает про положение дел со своими зубами и позвоночником, восторженно описывает новый фитнес и преимущества одной малоизвестной восточной гимнастики. Любой разговор он увлеченно переводит на са-

**Некоторые женщины покупают себе одежду на пару размеров меньше в расчете на «когда я похудею». Но, когда они сбросят вес, будет уже другая мода. На самом деле они приобретают наряды не для того, чтобы носить их, а для того, чтобы почувствовать себя красивыми.**

хар в крови или холестерин и со знанием дела оперирует показателями результатов анализов. Стоит ли говорить, что чем больше он погружается в благое дело укрепления своего организма, тем стремительнее от него отодвигается перспектива все-таки когда-нибудь жениться и снова построить карьеру?

К счастью, реальная жизнь не отпускает от себя так просто. У барда Тимура Шаова есть песня о женщине, жизнь которой проходила на книжных страницах:

В свободную минутку в метро, на кухне, в ванной  
Она читала женские любовные романы.  
В них женщины — богини, мужчины — супермены,  
И жизнь в них так прекрасна и необыкновенна.  
Он обдал ее жаром горячего юного тела,  
И она аж вспотела, так тела его захотела.  
О возьми меня всю, о люби же меня, я прекрасна,  
Я юна, я страстна, я нежна, я чиста, я несчастна.  
Поцелуй опьянил, и в терновнике что-то запели,  
Ее грудь напряглась, от желанья соски отвердели,  
Серебрились фонтаны над ними, стрекозы летали...  
«Мам, я какать хочу», эх, детишки весь кайф обломали!

## **Добро пожаловать в мир иллюзий!**

На прием к нашей коллеге, психотерапевту, пришла грустная девушка и поведала свою тривиальную историю. Они любят друг друга, но никогда не смогут быть вместе, потому что у нее есть муж, дочь и долг перед семьей. Он нежен, и от одного его взгляда ее жизнь меняется и становится праздником. Когда он видит ее, его лицо светлеет, а глаза начинают сиять. Без нее его жизнь бедна, без него ее жизнь невозможна. Он высок и статен, у него удивительные глаза и голос, от которого замирает сердце. Но им остается только мечтать друг о друге, любить и отказаться от своей любви во имя долга. Но они не могут друг без друга. Что делать? Психотерапевт, как полагается, начала задавать вопросы. Оказалось, возлюбленный ее клиентки — певчий из церковного хора, с которым они даже не знакомы. Она даже имени его не знает. Но в последнее время она ходит на службу только ради того, чтобы увидеть его, причем она считает, что ее возлюбленный тоже ее видит, узнает, радуется ее приходу.

Что это? Откуда эти фантазии? Физиологам хорошо известен метод сенсорной депривации. Человека в полной

темноте и тишине помещают в емкость с соевым раствором, имеющим температуру 36,6 °С. В этой ситуации у человека очень быстро начинаются галлюцинации: он не только слышит голоса, но способен ощущать даже оргазм или боль. Потому что человек не может без информации, и в ситуации ее полного отсутствия он начинает видеть и чувствовать то, чего нет. То есть механизм «власти несбывшегося» заложен в нас физиологически. При недостатке впечатлений и ощущений человек начинает их придумывать, создавать иллюзии. Душа человеческая не терпит пустоты, а творческое начало заложено в нас, видимо, на генетическом уровне. Так что пустоту мы заполняем эмоциями, событиями, интерпретациями. Не устраивает реальность? И скучно, и грустно, и некому руку подать? Добро пожаловать в мир иллюзий!

Причем создать иллюзию о человеке совсем не трудно: наши отношения с этим человеком развиваются в мыслях даже без его участия! Я еду в автобусе, думаю о нем, и мне хорошо. Что при этом он сам думает, меня вообще не касается, я вообще не знаю, где он: ест, пьет или спит, и, может, даже не один. В моих мечтах все замечательно!

Нет ничего плохого в том, что человек создает себе героев. Хуже, когда такие герои заполняют его собственную жизнь настолько, что у него, кроме этого суррогата жизни, ничего не остается. Ведь жизнь уникальна, а суррогатов много. Иллюзия может стать пространством для отдыха — но тогда не надо требовать от нее большего. Надо получать удовольствие от нее самой, а выходя из «несбывшегося», не забывать гасить свет.

Бывает, что пребывающий во власти иллюзий человек пытается подправить реальность, потому что ему кажется, будто он знает, как лучше, как правильнее, как интереснее, и, главное, кажется, что в его силах все это устроить. Но реальность-то никуда не делась! Она может и отомстить.

Люди нередко фантазируют: «Вот если бы начальником был я, я бы...», «Вот если бы у меня был начальный капитал, я бы...». Но вот вы стали начальником — что будете делать? И становится невооруженным глазом видно, как у человека включаются тормоза, потому что на самом деле, чтобы стать начальником, надо пахать, надо быть активным, надо брать на себя ответственность. А ответственность и виртуальная реальность несовместимы. Потому что в «несбывшемся» лично вы ни за что не отвечаете, а в реальности неподкрепленное делами слово может стать концом и отношений, и карьеры, и бизнеса.

Представление о том, что стоит найти идеальную пару — и счастье обеспечено, тоже не более чем иллюзия. Один мужчина отправился в кругосветное путешествие, чтобы найти идеальную женщину. Его друзья, которые спорили, найдет ли он свой идеал или нет, потребовали, чтобы он каждый месяц телеграфировал о результатах поисков. Каждый месяц приходит депеша: нет, пока не нашел, пока не нашел. И вдруг телеграмма: «Нашел!» Естественно, ответная телеграмма: «Ну как?» После долгой паузы друзья получают ответ: «Увы, она ищет идеального мужчину».

К сожалению, отыскать идеальную пару — это одно, а выстроить идеальные отношения — другое. Один мужчина средних лет, соблазняя молодую девушку, жаловался ей: «У меня есть жена, в молодости она была такая же веселушка, хохотушка, как ты, а стала зануда и стерва». На что девушка ему справедливо ответила: «Если из веселушки-хохотушки вы сделали такую стерву и зануду, то жаловаться вам нужно только на себя!»

У нас есть чудесный друг, миллионер, и его любимая иллюзия «я женюсь на тебе, когда сделаю ремонт». Каждый раз повторяется одна и та же история. Он находит девочку с длинными ногами, большими глазами и полным отсутствием мозгов и делает ей предложение. Они начинают

сначала искать квартиру, потом делать ремонт. Но когда ремонт наконец завершается, он начинает придираться к паркету и требует его заменить. Потом ему перестают нравиться обои, и он просит их переклеить. Потом переделывается ванная комната. И однажды девушка понимает, что ремонт этот не закончится никогда. И когда девушка уходит, причем сама, он продает квартиру, находит новую девушку и история повторяется. Он жалуется, что никак не может жениться, потому что не может найти подходящую женщину. А жениться на любимой женщине — это ответственность, которой он подсознательно избегает.

Очень часто мы заменяем понятие «строить идеальные отношения» на «усовершенствовать партнера до своего идеала». Общаясь с человеком, мы принимаемся ориентироваться на свои иллюзии, развивать в нем определенные качества.

Оглянитесь вокруг! Человечество ведет непрекращающуюся войну за идеал. «Когда мы поженимся, я отучу ее висеть на телефоне и заставлю бросить работу, пусть сидит дома и воспитывает детей». «Он влюбится в меня, бросит пить и курить и будет помогать мне на даче». «Я уговорю его поступить учиться и сделать карьеру». Однако в этой войне нет победителей. Не исключено, что ваши возлюбленные окажутся «трудновоспитуемыми» и «неподдающимися»: они не бросят пить, не порвут с неприятными вам друзьями, не перестанут болтать по телефону и так никогда

**Представление о том, что стоит найти идеальную пару — и счастье обеспечено, не более чем иллюзия.**

и не научатся зарабатывать деньги. Разве что станут притворяться вам в угоду, оставаясь собой в запертой комнате, от которой у вас нет ключа. Вместо того

чтобы перевоспитывать человека, надо понять, чем он хорош здесь и сейчас. И желательно все же внимательно к нему



присмотреться широко открытыми глазами, чтобы потом иметь дело с ним, а не с его отражением в зеркале.

## **Быть здесь и сейчас**

Аркадий Семенович, очень пожилой человек, прошедший сталинские лагеря, утверждал: «Никто не спорит, материальные ценности существуют, но я, пережив все это, могу сказать: самое ценное в жизни — это то, что ты можешь взять с собой в лагерь. А что ты можешь взять с собой в лагерь, когда у тебя все отнимают? Свои впечатления, свои душевные качества, свои фантазии, свои истории». Он был очень мудрым человеком, сейчас его, к сожалению, нет в живых.

Но он также говорил: «Жизнь меняется, и я не думаю, что сейчас стоит жить по-прежнему лагерными ценностями». Ему было 80 лет, когда его дети посчитали, что он не в себе, потому что он взял и неожиданно женился, сказав: «Я хочу быть счастлив сейчас, я хочу сделать счастливой женщину рядом со мной, потому что у меня мало времени, я это заслужил». Они прожили всего три года, но были очень счастливы и даже родили ребенка.

У Аркадия Семеновича было мало времени впереди, он это осознавал и не мог позволить себе откладывать свое счастье. Но множество людей откладывают жизнь на более удобный момент просто потому, что считают, будто у них вечность впереди. Времени хватит на все! Вспыхивает любовь, вот бы по этому случаю не вылезать неделю из комнаты! Но у нас много работы, или новый проект, и мы говорим: «Давай сначала разберемся с этим, а по окончании проекта запланируем отпуск в жаркие страны!» Через месяц проект сдан, и мы едем вдвоем на Кипр. Но оказывается: что-то уже не то и не так! Уж лучше бы мы и не приезжали сюда, только раздражаемся и ссоримся!

Дело в том, что весь предыдущий месяц мы жили в ожидании поездки, мы мечтали, мы обсуждали распорядок дня и меню, мы фантазировали, и в итоге к моменту отъезда мы уже просто прожили это путешествие в своем воображении.

Парень встретил девушку, они понравились друг другу, но не решились строить серьезные отношения, потому что оба были молоды, ни у одного не было ни образования, ни профессии. Они договорились пожениться, когда он разбогатеет. Он не разбогател, а наоборот, стал безработным, она тоже не добилась особенного успеха, годы идут, они безнадежно стареют, лишь изредка встречаясь...

Или же встретились два человека средних лет с непростыми судьбами и сложившимся укладом и договорились пожениться, когда наступят «удобные» времена: когда у нее ребенок закончит школу, а он немного приведет в порядок свою жизнь. А потом он умер, и выяснилось, что никакого более удобного будущего и не существовало, жизнь — это то, что было здесь и сейчас.

Психологи говорят, что для того, чтобы вернуться к состоянию «здесь и сейчас», надо установить контакт с собственными эмоциями. Для этого есть упражнение из области гештальт-терапии. Попробуйте две минуты описывать: «Я вижу..., я слышу..., я чувствую..., я ощущаю...». Например, вот сейчас я вижу дождь, я слышу дождь, я ощущаю тепло, я чувствую сонливость, я вижу сосны, я слышу, как на кухне звякает посуда, я ощущаю, как качается кресло, я чувствую некоторое равновесие в душе, я вижу ягоды на дереве за окном, я слышу детские голоса, я чувствую, что уже осень, я ощущаю, что тапочки мягкие и теплые...» Прошло не больше минуты, а слова иссякли. Трудно! Хотя, казалось бы, мир огромен, в нем полно информации для «вижу, слышу, чувствую».

Мысли устремляются «сквозь пальцы» ассоциаций. Я вижу вот это, а еще вот это и вот это, а параллельно я думаю

о том, проснулся ли ребенок, не пора ли доставать теплую одежду. Или же можно выстраивать цепочки: я чувствую сонливость, голова болит, от такого состояния у меня всегда бывает плохое настроение, и это на целый день. Но пока мы не позволяем себе продлевать цепочки, упорно возвращаясь в «здесь и сейчас», головная боль подумает-подумает, растворится и исчезнет. А ведь можно было бы вынести приговор: «Сегодня вечером у меня голова болит!» И вечер бы пропал...

Мыслитель Георгий Гурджиев учил жить в настоящем моменте с помощью простой медитации: в течение всегонавсего 60 секунд просто созерцать розу или любой другой цветок либо предмет, если нет розы под рукой. Попробуйте! Просто созерцайте, не углубляясь в раздумья или диалог с самим собой.

Если вы устанавливаете контакт с тем, что происходит прямо сейчас, вы растворяетесь в мире, ваше эго исчезает, появляется выбор, куда двигаться. На этом построены многие духовные практики. Но это и ответственность, и работа! Как-то я переживала стрессовую ситуацию. От меня ушел муж, я страдала, будущее рисовалось в мрачном свете. Однажды я вышла на улицу, продолжая думать о своем... и вдруг природа вернула меня к реальности. Накануне прошел дождь, а потом резко ударил мороз. Веточки на деревьях будто попали в хрустальные коконы. В свете фонарей все сверкало, как в волшебной сказке. Это «здесь и сейчас» захватило меня. Мне захотелось касаться губами веток, растапливать лед в своих пальцах. Я чувствовала совершенно детский восторг! Когда я вернулась домой, у меня было совсем другое восприятие реальности: будто бы то, что меня так волновало, произошло уже настолько давно, что стало неважным.

Но уж если вам свойственно скрываться от реальности в несбывшемся и этого никак не избежать, постарайтесь, чтобы власть несбывшегося работала на вас, а не стала ре-

сурсом, который окружающие используют в собственных и, я бы даже сказала, корыстных целях. Как-то на тренинге начальник отдела коммерческой структуры Игорь Кириллович раскрыл мне секрет успеха своего отдела: «У меня работает семь разведенков. Они все на работе торчат с утра до вечера

**Если вы устанавливаете контакт с тем, что происходит прямо сейчас, вы растворяетесь в мире, ваше эго исчезает, появляется выбор, куда двигаться. На этом построены многие духовные практики. Но это и ответственность, и работа!**

и пашут как лошади. Не потому, что я их заставляю. А потому что им неохота идти домой и думать о проблемах. Они просто убегают в работу — отсюда и высокие показатели».

Представьте себе, что вы в действительности столь же умны, талантливы и богаты, как в своих мечтах. Когда

в обычной жизни вы ведете себя так, «как если бы» вы были чрезвычайно умны и богаты, окружающими это считается, и тогда желаемая реальность может воплотиться не на уровне обладания «тачками» и кредитками, а на уровне ощущения счастья.

# Почему мы говорим одно, а делаем другое

*Совершенномудрый не ценит  
труднодостижимых предметов. Он следует  
естественности вещей... Он не борется,  
благодаря чему он непобедим.*

Дао Дэ цзин<sup>1</sup>

## Хотеть и сделать — не одно и то же

Власть несбывшегося таит в себе еще одну опасность: действие заменяется намерением. А время идет, и может быть поздно. Когда моя подруга болела раком, я в силу своей занятости не могла навестить ее и все время планировала вот уже на следующей неделе поехать к ней в гости. Ехать надо было в Подмосковьё, а у меня то работа, то усталость, то пробки на дорогах. Я даже повод придумала — барсучьего жира ей привезти. Эта баночка до сих пор стоит у меня на полке. Подруга не дождалась, пока я приеду. И я до сих пор не могу понять, как же так произошло: я же каждый день хотела к ней съездить! Но хотеть и делать — это разные категории. Можно опоздать. Опоздать сказать слова любви, привезти

---

<sup>1</sup> Дао Дэ цзин — трактат, в котором излагаются основы даосизма. Составлен предположительно последователями китайского философа Лао-цзы в IV–III в. до н. э.

лекарство, помочь с деньгами, прибить гвоздь, научить ребенка играть в футбол.

У Макса Фрая в одном из романов<sup>1</sup> говорится о библиотеке ненаписанных книг. Я думаю, что у каждого из нас есть библиотека ненаписанных книг, альбом неотснятых фотографий, группа несоблазненных мужчин и женщин, коллекция моментов счастья, которые мы упустили. Брать или не брать фотоаппарат на море? Да ну его, зачем нам такая тяжесть? И именно в эту прогулку море оказывается каким-то особенным: фантастические облака, сказочные волны. Давай после обеда все-таки возьмем и все это снимем! Приходим после обеда — а там этой красоты уже нет. Ну что, пойдем ночью купаться? Давай сегодня лучше кино посмотрим, а завтра ходим. А завтра стало холодно.

Поэтому, если хочется что-то сделать, то нужно это делать прямо сейчас! Как говорят, лучше жалеть о сделанной ошибке, чем всю жизнь горевать о неиспользованной возможности. Эта неиспользованная возможность становится центром, вокруг которой кристаллизуется параллельная реальность: «как было бы замечательно, если бы». И уводит нас очень далеко.

Между тем реальность сама диктует правила игры. Сплошь и рядом она не дает вам в руки желаемого и не дает сбыться вашей мечте. Или же, по крайней мере, делает так, чтобы мечта сбылась позже — тогда, когда ваши эмоции успокоятся и вы будете в состоянии трезво взглянуть на ситуацию. Настолько трезво, чтобы понять: несбывшееся потому и не сбылось, что оно было не ваше, не для вас. Что, несмотря на мечту о профессии экономиста, внушенную в детстве родителями, которые видели в вас продолжателя династии, на самом деле вы сделали бы большую ошибку, поступив

---

<sup>1</sup> Имеется в виду «Дорот — повелитель манухов» Светланы Мартынич и Игоря Степина, пишущих под псевдонимом Макс Фрай.

на экономический. Потому что вам гораздо лучше удается учить людей гимнастике в оздоровительном центре через дорогу от дома. Что, несмотря на всепоглощающую влюбленность, вы бы никогда не смогли жить с этим человеком под одной крышей больше нескольких дней, потому что вас уже через неделю начала бы раздражать его привычка часами болтать по телефону или забывать выключать телевизор.

А может быть, от решающего шага в область «в принципе несбыточного» нас незаметно удерживает не реальность, а наше собственное подсознание, которое всегда остается трезвомыслящим?

Например, одна моя знакомая долго мечтала о загородном доме. Мысли ее постоянно были там. Она изучала проекты, узнавала цены на стройматериалы, анализировала достоинства и недостатки тех или иных покрытий и несущих конструкций, со знанием дела могла обсуждать типы фундаментов и утеплителей. Прикидывала, где взять деньги и как получить кредит. Однако пальцем о палец не ударила для того, чтобы это осуществить. Потому что на самом-то деле она знала, что никогда дом не построит. Ведь у нее не хватит ни средств, ни сил его содержать — платить за отопление, охранять от воров, беречь от пожара. Да и желания быть привязанной к единственному месту на земле, в общем-то, не было.

**Между тем реальность сама диктует правила игры. Сплошь и рядом она не дает вам в руки желаемого и не дает сбываться вашей мечте.**

Другая моя знакомая, журналистка ежедневной газеты с многолетним стажем, пару лет назад стала поговаривать о том, чтобы уйти с работы. Никаких резких спонтанных действий, которые свидетельствовали бы о несерьезности ее намерений, Елена не собиралась предпринимать. Ни у кого не должно было сложиться впечатление, будто она делает