

Для кого эта книга?

- «Я хотел бы быть другим»;
- «Мне совсем не нравится, как я живу»;
- «Я невезучий человек»;
- «Все у меня не так»...

Эти и похожие фразы я много раз слышала от своих знакомых, друзей, ребят, с которыми работала и просто разговаривала. Да и сама их произносила много раз:

- «Я не могу больше так жить»;
- «Я хочу измениться. Хочу изменить свою жизнь».

Пожалуй, вряд ли можно найти человека, который хотя бы раз в жизни не испытывал острого чувства недовольства собой, своей жизнью, желания все изменить.

Но как это сделать?

Хорошо бы проснуться утром — и все по-другому. А главное — ты совсем другой.

Но каждое утро ты просыпаешься, встаешь, и все продолжается так, как было. Ты успокаиваешься, живешь обычной жизнью... и так до следующего раза, когда что-то вновь возвращает тебя к мыслям о том, что надо как-то менять себя и свою жизнь.

А вот как? Как ты хочешь измениться?

Ты хочешь быть веселым, удачливым, чтобы, у тебя все получалось легко и без усилий, как бы само собой?

Или наоборот, ты хотел бы преодолевать трудности, испытывать радость трудно доставшейся победы?

А может быть, удача и победа вовсе ни при чем? Ты хочешь узнать жизнь во всех ее проявлениях, ее сложностях и хитросплетениях, как говорят, «попробовать ее на зуб»?

Как ни странно, очень часто люди не могут ответить на вопрос, как именно они хотят изменить свою жизнь, себя. Нередко на этот вопрос отвечают: «Я хотел бы быть таким, как...». И называют имя — одноклассника, героя телесериала, поп- или рок-звезды. Возникает впечатление, что человек хочет жить не своей жизнью, а идти по дороге, проложенной кем-то другим. Но это, конечно, не так. Потому что каждый хочет найти

О чем говорит тебе
твое сознание?
О том, что ты должен
стать самим собой.

Ф. Ницше



себя, понять, кто он, на что он способен. Но как это сделать? Как понять себя? Как преодолеть в себе то, что мешает тебе жить?

Я написала эту книгу для тех, кто ищет ответы на эти вопросы. Это, конечно, не означает, что, прочитав ее, вы сможете полностью изменить свою жизнь или, как пишут сейчас в аннотациях популярных книг по психологии, «стать счастливее», «удачливее», «решить свои проблемы»...

Моя задача гораздо скромнее: рассказать о некоторых способах, которые читатель мог бы использовать для того, чтобы помочь себе, а может быть, и еще кому-то, найти собственный путь в жизни. А для этого прежде всего необходимо:

- ◆ понять, что каждый из нас уникален;
- ◆ избавиться от «комплекса неудачника» — представления о том, что в жизни тебе не везет и исправить сам ты ничего не можешь.

Многолетняя практика убедила меня в том, что описываемый здесь подход (если, конечно, его реализовывать более или менее последовательно) может помочь справиться с некоторыми из проблем и лучше понять себя. Все остальное зависит только от желания и интереса.

Я буду считать свою задачу выполненной, если читателя этой книги заинтересуют приведенные здесь рекомендации и упражнения и он будет использовать предложенную программу работы.

Внимание! Выделениями на протяжении всей книги обозначены наиболее важные идеи, принципы, подходы, реализация которых, с моей точки зрения, наиболее существенна для успешной работы (по крайней мере, это те правила, которые, как мне представляется, во многом помогли мне преодолеть «комплекс неудачника», а потом и тем, кто был моим клиентом). Вслед за многими психологами я называю это **ключами**.

Итак, **ключ 1**.



Для того чтобы из неудачника превратиться в «счастливчика» и победителя, надо поставить перед собой цель: понять себя, найти свой собственный путь в жизни и действительно искренне этого захотеть; примерно так, как вы хотите избавиться от зубной боли.

На самом деле (об этом мы обязательно поговорим позже) развить в себе такое подлинное желание — едва ли не самое трудное.



И сразу ключ 2.



Преодоление «комплекса неудачника» (как и всякая работа над собой) — очень долгий и довольно занудный процесс. Он потребует умения сделать над собой усилие и, главное, «держат его» (примерно так, как «держат удар» боксеры). Если хотите добиться успеха, преодолевайте в себе желание все бросить и жить, как живется (а оно обязательно возникнет).

Сейчас поймала себя на том, что, легко написав слово *неудачник*, противоположное ему — «счастливчик» — стыдливо поставила в кавычки. Очевидно, это не случайно. В этом проявляется мое представление о том, что естественно, закономерно (неудачник, конечно), а что может восприниматься лишь условно, даже несколько в иронической манере (это, безусловно, счастливчик). Видимо, для меня, как и для многих людей моего поколения, быть счастливчиком не является ценностью. Ценно то, что добывается собственным трудом, собственным умом. А быть счастливчиком, «везунчиком»? В этом есть что-то неестественное. Я ловлю себя на том, что не хотела бы быть «везунчиком» (хотя, конечно, вовсе не против того, чтобы мне везло), а предпочла бы быть успешным человеком, победителем. А еще лучше — просто счастливым человеком, то есть человеком, которому ничто не мешает радоваться жизни, принимать и понимать все ее проявления: хорошие или плохие — все равно.

Что выбираешь ты?

Подумай об этом, прежде чем начать работать по предлагаемой программе. От решения вопроса, чего именно ты хочешь добиться, чего именно ждешь от себя, зависит очень многое.

А теперь некоторые общие советы для тех, кто решил получить некоторую пользу от чтения этой книги.

Первый совет, он же **ключ 3**. (Не пугайся! Ключей будет не очень много, но сколько бы их ни было, по известной поговорке замков все равно всегда больше, чем ключей.)



Нет ничего более бессмысленного и безнадежного, чем пытаться точно следовать советам (естественно, это относится к данному совету, как и ко всем остальным). Всякий совет, рекомендация — лишь ткань, из которой каждый человек может шить что-то нужное для себя.



Книгу эту, как и всякую, конечно, можно читать по-разному. Как с ней обращаться, вы выбираете сами. И это еще один очень важный **ключ 4**, едва ли не самый важный.



Твой ВЫБОР — это выбор, который делаешь сам и несешь за него ответственность.

Психологи очень серьезно относятся к проблеме собственного (подчеркиваю, собственного) выбора, выбора, который человек делает сам и для себя. Это очень сложное, серьезное и критическое действие с точки зрения его влияния на жизнь и на развитие человека. Есть психологические тренинги (то есть системы специальной психологической работы), которые во многом направлены именно на то, чтобы человек научился самостоятельно делать выбор.

И главный выбор, который каждый из нас делает, — *хотим ли мы действительно узнать жизнь, узнать самого себя или мы боимся этого?* Или, делая вид, что ищем себя, на самом деле бежим и от себя, и от окружающего мира: глотаем книги, часами играем в онлайнные и другие компьютерные игры — все что угодно, лишь бы не столкнуться со своими реальными проблемами?

Отсюда **первый совет**. Прежде чем прочесть или пролистать книгу, подумай: ты действительно хочешь попробовать с ее помощью ответить на вопросы: «Кто я?», «Что я хочу сделать со своей жизнью?», «Каков мой собственный путь в жизни?».

А может быть, для тебя это еще один способ убежать от реальной жизни? Эта книга, как и всякая другая, может принести пользу только в том случае, если, исследуя свой внутренний мир, ты идешь навстречу реальной жизни, а не бежишь от нее.

Подумай над двумя высказываниями психолога Эриха Фромма:

«Главная жизненная задача человека — дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий — его собственная личность».

«...Цель человека — быть самим собой, а условие достижения этой цели — быть человеком для себя: не самоотречение, не себялюбие, а любовь к себе; не отказ от индивидуального, а утверждение своего собственного человеческого я — вот истинные высшие ценности гуманистической этики. Чтобы формировать ценности и доверять им, человек должен знать самого себя, свою естественную способность делать добро».



Второй совет. Читай книгу последовательно. Выполняй упражнения и после каждого обязательно подумай, что оно тебе дало (и дало ли вообще что-нибудь), и лишь затем читай объяснения, которые есть в тексте. Если какое-то упражнение тебе понравилось, выполняй его столько, сколько хочешь. Пусть оно станет для тебя еще одним способом справляться с жизненными трудностями и проблемами. Если же упражнение покажется тебе слишком трудным или неприятным — пропусти его. Возможно, ты захочешь вернуться к нему позже. Но помни: обычно такие трудности указывают нам на самые болезненные точки, самые серьезные проблемы. Поэтому, если действительно хочешь преодолеть те барьеры, которые мешают тебе стать самим собой, обрати на такие упражнения особое внимание. Подумай: почему они для тебя сложны? Почему неприятны?

Третий совет. Если тебе не очень лень, заведи дневник. Лучше, если это тетрадь, но может быть и специальный файл в компьютере или запись на диктофоне. В этот дневник ты будешь записывать свои мысли, впечатления по поводу нашей совместной работы, результаты выполнения различных заданий. Перечитывая или прослушивая эти записи потом, ты сможешь узнать о себе много интересного и понять, изменилось ли в тебе, в твоей жизни что-нибудь, и если изменилось, то как, в какую сторону.

(Несколько слов в скобках. Если ты всерьез решил заняться саморазвитием, самосовершенствованием, — кстати, в который раз? надеюсь, с понедельника? — неважно, с помощью этой книги или как-нибудь по-другому, без дневника тебе не обойтись. И лучше, чтобы это были такие записи, в которые можно вставить замечания, прокомментировать что-нибудь, задать вопрос и т. п. В этот дневник можно включать и конспекты психологической литературы, которую ты будешь читать, и всякие умные мысли — свои и чужие. В общем, все, что ты будешь делать для одного из самых увлекательных процессов, одной из самых важных жизненных задач — *самораскрытия и самореализации*. Именно переживание того, что ты живешь своей собственной жизнью, в полной мере реализуешь свои возможности, внутренние ресурсы, приносит человеку подлинное удовлетворение. Недаром известный английский писатель Оскар Уайльд говорил: «Наша цель — саморазвитие. Все мы здесь лишь для того, чтобы добиться своего совершенства». И все же не надо вести этот дневник каждый день. Можно забросить его на какое-то время, а потом вернуться. Надо только не забыть дать себе отчет: почему это произошло?)



Теперь о ведении дневника. Самое главное — нужно быть честным перед самим собой. Не надо ничего приукрашивать. Надо стремиться к тому, чтобы отразить события, мысли как можно более точно. Как ни странно, это не так легко сделать, потому что мы нередко ориентируемся на невидимого читателя и почти неосознанно пытаемся изобразить свою жизнь поинтереснее. А если не получается, перестаем вести дневник. А это неправильно. Ты пишешь дневник для себя. Ты — его единственный читатель. Перечитывая свои старые дневники, многие люди часто убеждаются: то, что казалось обыденным и неинтересным, на самом деле было важным и существенным. Далее. Вести дневник — это привычка, привычка каждый день разговаривать с самим собой, думать о своих делах, поступках. И как всякая привычка, она формируется путем постоянного повторения. Поэтому в дневник надо делать записи ежедневно, даже если тебе кажется, что это бессмысленно, потому что в этот день ничего особенного не произошло.

Четвертый совет. Постарайся потратить на чтение книги и занятия по ней достаточно короткий срок (максимум — месяц), но и не торопись слишком сильно. Работай в удобном, комфортном для тебя темпе.

Пятый совет. Хорошо найти одного или нескольких приятелей, с которыми можно заниматься вместе. Это и веселее, и интереснее. Можно обменяться мнениями, сравнить результаты выполнения разных упражнений, ответы на вопросы, получить, как говорят психологи, обратную связь, то есть понять, как тебя воспринимают другие люди, каков ты со стороны. Но если ты собираешься заниматься самостоятельно, это тоже неплохо.

У тебя всегда есть шанс понять себя, научиться анализировать свое поведение, свои поступки, свои переживания. Но для этого надо верить в себя и думать о других.

Вспомни известную мудрость:

«Если я не за себя, то кто за меня?
Но если я только за себя, то зачем я?
И если не сейчас, то когда?»

Шестой совет. Не ограничивайся выполнением упражнений. Действуй, экспериментировать в реальной жизни.

Седьмой совет. Если надоело, брось. Не исключено, что через какое-то время тебе вдруг захочется начать все сначала. А если нет... Ну что же — значит, это не твой путь к себе. Ищи другой, такой, который тебе подходит. Важно, чтобы он был твоим собственным.



И наконец, последнее. Помни: все, о чем говорится в книге, надо не принимать на веру, а «примерять» к себе, «пропускать» через себя и самому решать, как действовать.

Но прежде чем начать читать книгу, ответь на те вопросы, которые приводятся ниже. Пусть тебя не смущает, что некоторые из них действительно вопросы, в других надо выбрать один из предложенных ответов или дописать свой, а третьи — просто незаконченные предложения. Только, пожалуйста, отвечай письменно (или записывай ответ на диктофон). Пусть это будет первая страница твоего дневника. После того как ты прочтешь книгу и выполнишь задания и упражнения, вернись к этой странице и ответь на вопросы еще раз. Может быть, сравнив ответы, ты узнаешь про себя кое-что новое и сможешь, вслед за Уолтом Уитменом, сказать: «Я намного лучше и интереснее, чем мне казалось. Я и не подозревал, что во мне столько достоинств».

Вопросы

1. Могу ли я считать себя счастливым? неудачником? или так — серединка на половинку?
2. Что улучшает мое настроение?
3. Что надолго портит мне настроение?
4. От чего я хотел бы быть свободным: от страхов и тревог, от измены друзей, от школы, от обязанностей и чувства долга, от боязни осуждения со стороны других людей, от заботы о деньгах, от необходимости думать о будущем, от излишней опеки, другое (допишите).
5. Пять моих исполнимых желаний (перечислите), пять моих желаний, которые никогда не исполнятся.
6. Если бы мне пришлось выбирать, то каким человеком я предпочел бы стать:
 - преуспевающим;
 - человеком, узнавшим настоящую любовь;
 - человеком, узнающим разные стороны жизни, «пробующим жизнь на зуб»;
 - увлеченным человеком, до самозабвения любящим свою работу;
 - хорошим родителем, превыше всего ставящим счастье своих детей;
 - человеком, который всегда нужен другим людям;
 - свободным, независимым человеком;
 - другое (допишите).
7. Мне больше всего нравится в себе... (назовите не менее семи своих положительных качеств и умений).



8. Главное, что я хотел бы в себе изменить...
9. Больше всего я люблю думать о том...
10. Я не люблю вспоминать о...
11. Если бы мне предложили заглянуть в волшебное зеркало и увидеть только одно из изображений, какое бы я выбрал:
 - каков я на самом деле;
 - каким меня видят мои друзья;
 - каким я кажусь любимой девушке (какой я кажусь любимому юноше), а может быть, буду казаться;
 - другое (допишите).
12. Зачем мне понадобилось читать эту книгу?

Прежде чем ты начнешь читать книгу, еще одно: познакомься с самыми ужасными и самыми захватывающими вещами в жизни. Они опубликованы в занимательной книге Санди и Гарри Чорон «Книга списков для подростков»¹.

Двенадцать самых ужасных вещей

1. Нервничать.
2. Ждать чего бы то ни было.
3. Страдать.
4. Терять.
5. Целыми днями сидеть дома.
6. Чувствовать себя чужим на празднике жизни.
7. Ночные кошмары.
8. Беспомощность.
9. Не выполнять обещаний.
10. Помойка.
11. Сора.
12. Черная магия.

Двенадцать самых захватывающих вещей

1. Путешествовать по неизведанным местам.
2. Любоваться закатом с берега моря.
3. Плавать без одежды.
4. Танцевать на open air с друзьями до утра.
5. Сниматься в кино.
6. Сидеть ночью у костра.
7. Получать заслуженную похвалу.
8. Смотреть мультики на внутренней стороне век.

¹ Чорон С., Чорон Г. Книга списков для подростков. — СПб., 2005. — С. 17–18.



9. Дарить и получать неожиданные подарки.
10. Встречать интересных людей.
11. Чувствовать себя влюбленным.
12. Видеть полнометражные сны.

Тебе нравятся эти списки? Не совсем? Совсем не нравятся? Тогда составь свои и, читая эту книгу, думай о том, как предлагаемые в ней способы, приемы, методы работы над собой могут помочь тебе справиться с тем, что ты считаешь ужасным, и добиться того, что для тебя в жизни самое увлекательное.

В конце этого маленького вступления несколько слов о том, зачем я написала эту книгу:

- ◆ я вовсе не предполагаю учить тебя чему-нибудь (да и не имею права на это);
- ◆ я хочу поделиться с тобой своими знаниями психологии, чтобы помочь тебе лучше узнать себя, разобраться в себе;
- ◆ я хочу, чтобы мы вместе прошли путь размышлений, разочарований, сомнений, поисков, находок и надежд.

В книге множество афоризмов, мудрых мыслей, принадлежащих известным и не очень известным авторам — психологам, литераторам, философам. Если ты захочешь узнать о ком-нибудь из них подробнее, посмотри справку в конце книги. Мне хотелось показать, как много людей думали о том же, о чем думаешь сейчас ты, чтобы ты почувствовал, какой трудный, драматичный и вместе с тем увлекательный мир ждет тебя на пути саморазвития и самопознания. Но все же, знакомясь с ними и со всем, о чем говорится в книге, будь критичен.

Здесь же для начала приведем афоризм английского драматурга и мастера афоризмов Джорджа Бернарда Шоу:

«Золотое правило гласит, что нет золотых правил».

Добавим народной мудрости:

«На всякое умное слово найдется ему противоположное, столь же умное».

И завершим эту часть книги изречением древнегреческого философа Эпиктета:

«В мудрых мыслях нет недостатка: книги переполнены ими. Чего действительно не хватает, так это людей, которые бы им следовали».