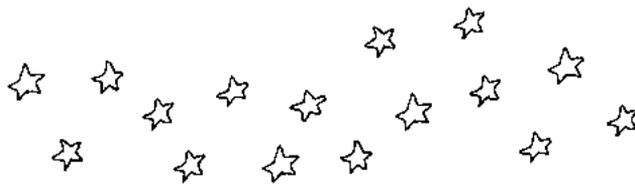


## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТРОЛЛЯХ

Тролли — изощренные создания, они разработали целую систему сложных ухищрений, чтобы замуравать трепетную, восторженную, живую душу в каждом из нас. Замечая тролля все чаще, вы даже можете начать восхищаться его изобретательностью. Я говорю о троллях в мужском роде лишь потому, что мой собственный внутренний вредитель, с которым у меня сложились весьма интимные (но отнюдь не приятные) отношения, чаще всего ведет себя как мужчина. Именно *чаще всего*, ведь тролли меняют не только свой пол — они полностью меняют личину в зависимости от времени и ситуации.

Ваш тролль может прикинуться другом и советчиком или злейшим врагом. Но, как бы он ни видоизменялся, за ним нужно следить! Предоставьте его самому себе, и он сделает вас несчастным. Он может расщедриться и позволить вам почувствовать душевный подъем, но чаще вы будете страдать

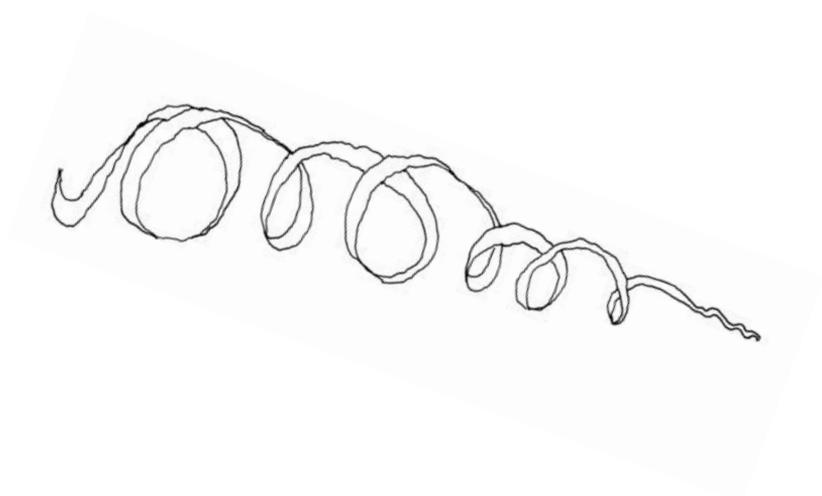


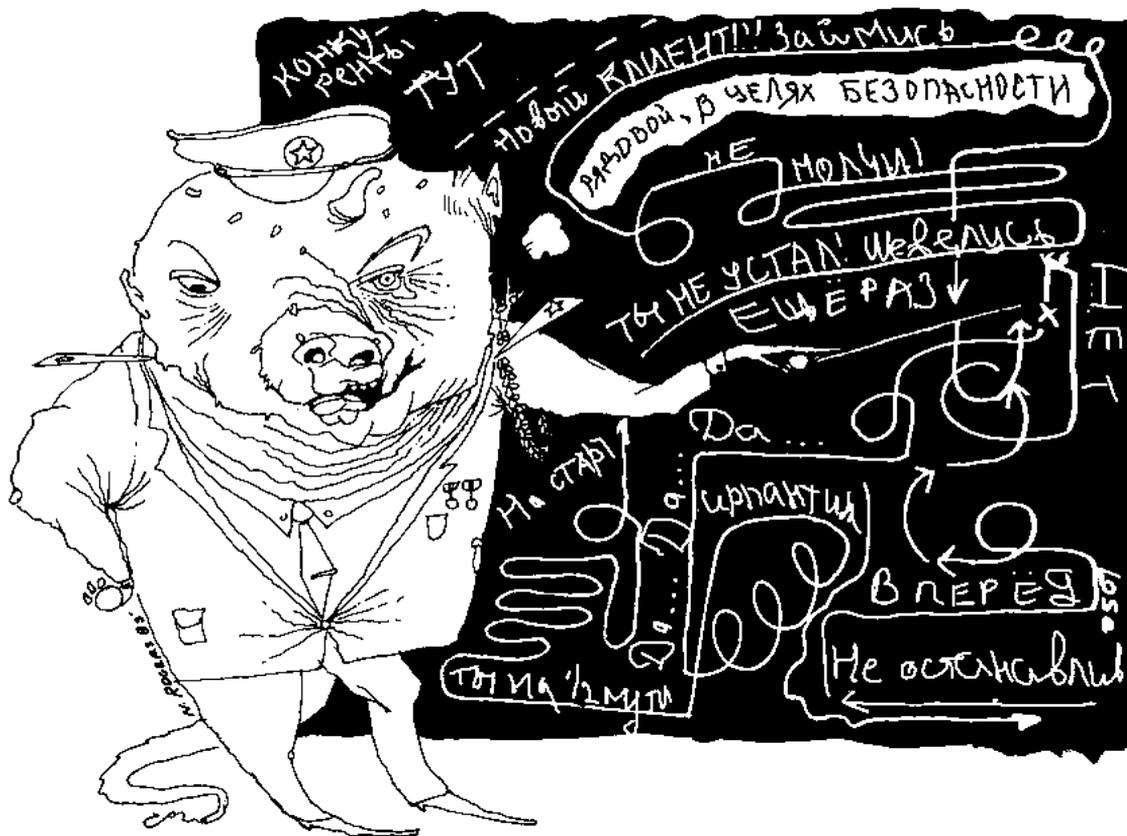
от сильной тревоги, печали, гнева и в конечном итоге от гнетущей пустоты.

## МОИ ЗНАКОМЫЕ ТРОЛЛИ

Многие мои клиенты и ученики настолько хорошо узнали своих троллей, что развили способность визуализировать их. Они говорят, что это очень помогает в укрощении. Ниже я опишу несколько троллей, с которыми они меня познакомили. Ваш тролль может напоминать кого-то из них или всех разом, но уверяю вас: его способ делать вас несчастными всегда уникален! В конце концов, он знает вас много-много лет и давно разработал сложные махинации для подавления вашего истинного «я».

Тролли — хитроумные создания, эти примеры не смогут до конца выразить их коварства. У тех, кого я встречал, имелся впечатляющий арсенал методов для порождения страданий. И все же у каждого из них есть излюбленная стратегия.

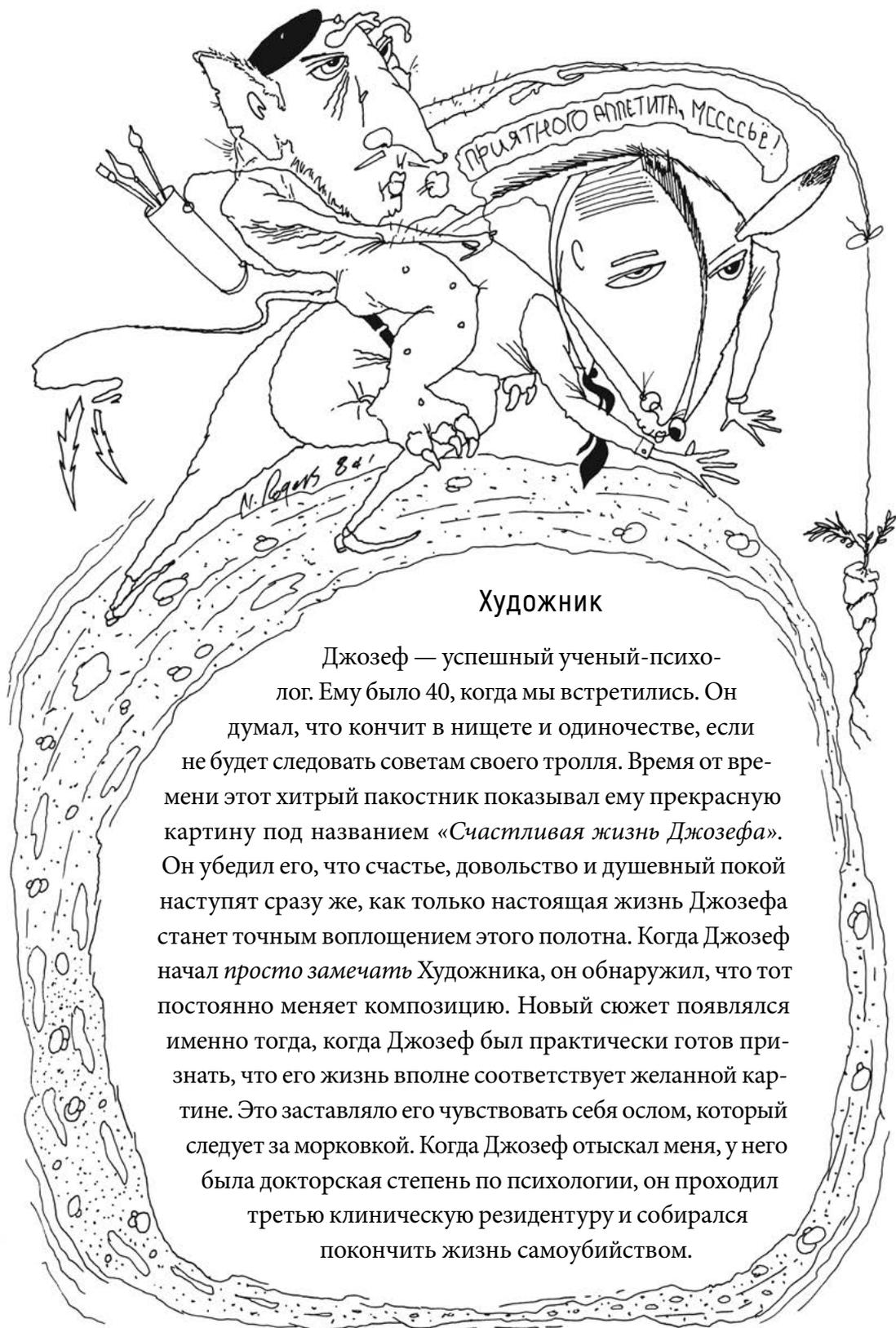




## Генерал

Джеку 32, он успешный адвокат. Когда мы встретились, тролль уже успел снабдить его множеством симптомов и болезней, связанных со стрессом. Джек описал его как существо невысокого роста, толстое, лысое, со строгой выправкой, одетое в военную форму. Генерал заставлял Джека жить, строго следуя сложной схеме правил, положений, обязанностей и необходимостей.



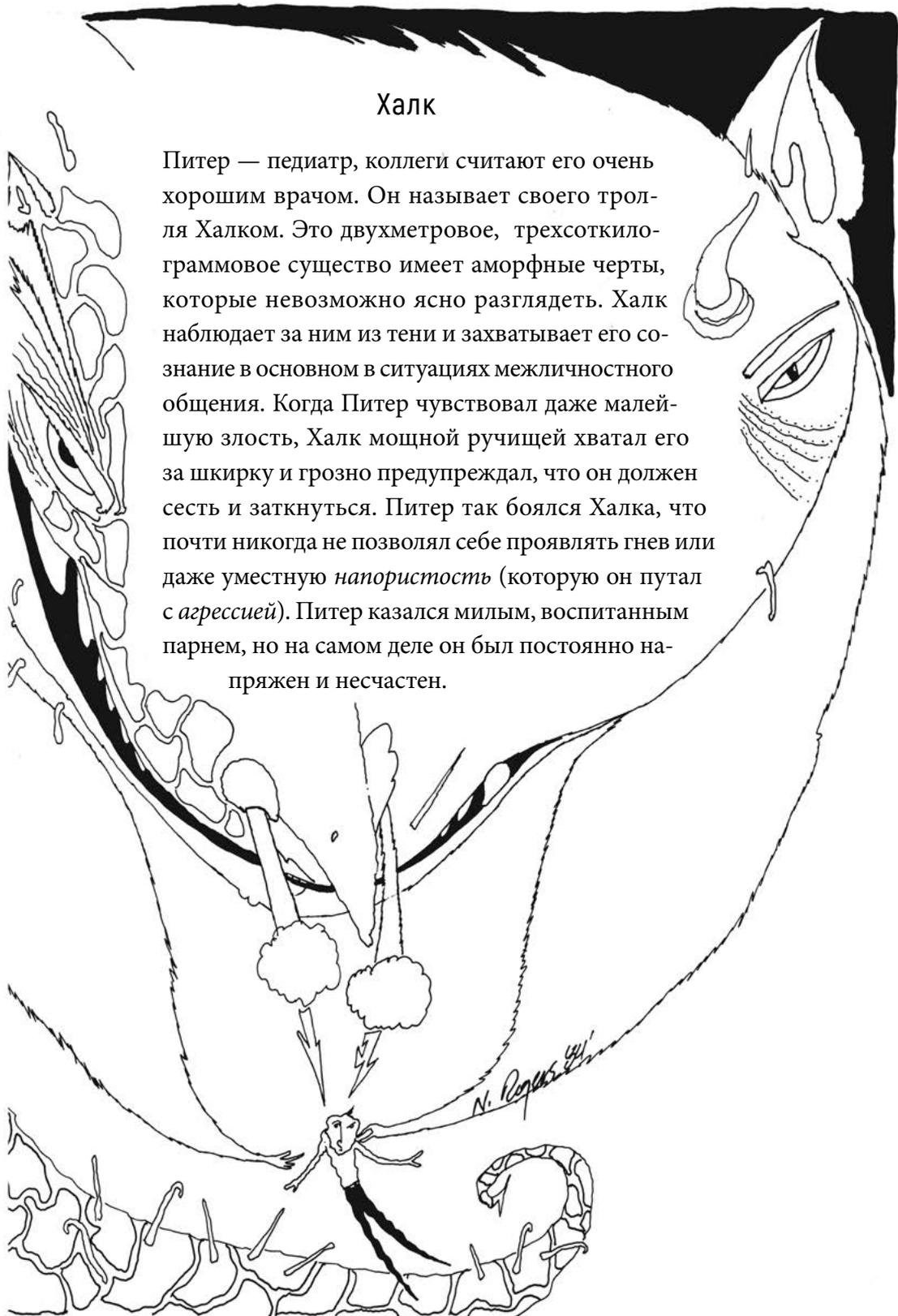


## Художник

Джозеф — успешный ученый-психолог. Ему было 40, когда мы встретились. Он думал, что кончит в нищете и одиночестве, если не будет следовать советам своего тролля. Время от времени этот хитрый пакостник показывал ему прекрасную картину под названием «Счастливая жизнь Джозефа». Он убедил его, что счастье, довольство и душевный покой наступят сразу же, как только настоящая жизнь Джозефа станет точным воплощением этого полотна. Когда Джозеф начал *просто замечать* Художника, он обнаружил, что тот постоянно меняет композицию. Новый сюжет появлялся именно тогда, когда Джозеф был практически готов признать, что его жизнь вполне соответствует желанной картине. Это заставляло его чувствовать себя ослом, который следует за морковкой. Когда Джозеф отыскал меня, у него была докторская степень по психологии, он проходил третью клиническую резидентуру и собирался покончить жизнь самоубийством.

## Халк

Питер — педиатр, коллеги считают его очень хорошим врачом. Он называет своего тролля Халком. Это двухметровое, трехсоткилограммовое существо имеет аморфные черты, которые невозможно ясно разглядеть. Халк наблюдает за ним из тени и захватывает его сознание в основном в ситуациях межличностного общения. Когда Питер чувствовал даже малейшую злость, Халк мощной ручищей хватал его за шкуру и грозно предупреждал, что он должен сесть и заткнуться. Питер так боялся Халка, что почти никогда не позволял себе проявлять гнев или даже уместную *напористость* (которую он путал с *агрессией*). Питер казался милым, воспитанным парнем, но на самом деле он был постоянно напряжен и несчастен.



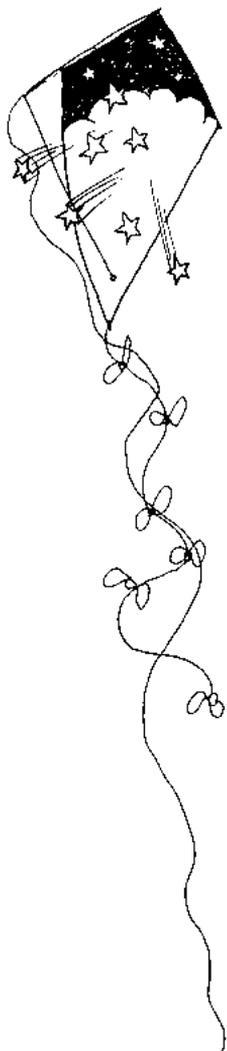
## Важная шишка

Своего тролля я последний раз видел пару минут назад. Это крупный, состоятельный мужчина лет 60-ти в роскошном черном костюме, с бриллиантовым кольцом на мизинце и большой сигарой во рту. Сегодня он заявил что-то вроде: «Ты никто, парень». Он с большой уверенностью разглагольствовал о том, что издательство HarperCollins быстро отправит эту книгу в черный список и по прошествии пары недель будет отвечать на мои письма что-то вроде: «Какой еще Рик? Что за тролль??» Он припомнил, сколько мне лет, использовал несколько тактик запугивания из серии «сейчас или никогда» и добавил что-то о прозябании в голоде и полной бесполезности. Когда я просто заметил его и вывел на свет, он тут же уменьшился и превратился в плаксивого пухлого карапуза в подгузнике.

Я, конечно, не мастер укрощения тролля, но добросовестно учусь с тех пор, как разработал этот метод почти 30 лет назад. И могу засвидетельствовать — прогресс налицо! Другими словами, практикуюсь, вы станете легко и непринужденно использовать приемы усмирения вашего злокозненного внутреннего критика все в более и более жестких обстоятельствах. Умение просто замечать — лишь первая ступень в трехэтапном процессе укрощения, но это очень мощный инструмент, которым вы со временем мастерски овладеете на практике. Наши возможности буквально безграничны. Истинный вы выходит из тени и побеждает каждый раз, когда вы укрощаете своего тролля. Вы познаете на опыте, а не только в теории, силу этого метода и обретете глубокую уверенность в себе и своих способностях.

Тролль никогда не откажется от попыток прижать вас. Это дело его жизни. Но вы будете настолько уверены в том, что можете укротить его, что даже мощная атака покажется мышшиной возней и вряд ли будет стоить вашего внимания. Так что практикуйтесь!





комый тренер просто не умел спокойно ходить или сидеть. Он всегда носился туда-сюда и кричал что-то вроде: «Соберитесь, пацаны!» Или: «Давай, давай, поднажми!» Или: «Будь первым!» Иногда он просто орал: «Эй, эй, эй!» Он никогда не изрекал чего-то глубокомысленного, но с легкостью заставлял людей двигаться. Было совершенно невозможно стоять неподвижно, находясь рядом с ним. Тролль Дейла был очень похож на этого тренера.

Физрук Дейла — худой, жилистый коротышка со свистком на шее, не столько быстрый, сколько резвый. Как и мой злюка-тренер, он яростно призывал: «Будь первым!» В течение многих лет он убеждал Дейла, что мир — это большая гонка и Дейлу абсолютно необходимо стать победителем. Полностью отдавшись бегу, Дейл ничего не видел вокруг себя. А Физрук постоянно покрикивал громким, резким голосом. И Дейл верил, что участвует в марафоне, который должен выиграть, и изо всех сил продолжал бежать. Он начал употреблять алкоголь и курить сигареты, и делал это с не меньшим рвением.

Физрук крепко вдолбил ему, что успех и финансовую состоятельность всегда сопровождает изможденность. Он убедил Дейла в том, что тот должен чувствовать неистовую потребность бежать, чтобы сделать карьеру.

## Проповедник

Троль 35-летней Люсиль был похож на ее дедушку, только он носил рясу и частенько читал проповеди. Ему особенно нравилось появляться, когда молодая женщина с кем-то сближалась и на горизонте маячила перспектива интимных отношений.

Пока Люсиль не начала приручать Проповедника, она оставалась хорошей и праведной, но безэмоциональной барышней, неспособной наслаждаться сексуальной близостью.

