

*Когда мы глядим друг на друга, два
разных мира отражаются в зрачках
наших глаз.*

М. М. Бахтин

Ловушка 11.

Сколько надо денег для счастья?

Что человеку надо для полного счастья? Обычно дают следующие ответы: деньги, дом, работа, здоровье, семья и т. д. Все эти ответы правильные, но в то же время неверные. Я знал людей, имеющих все вышеперечисленное, но счастливыми они себя не чувствовали. Также был знаком и с людьми, не имеющими многого из этого списка, но чувствующими себя прекрасно.

На мой взгляд, огромное заблуждение, что счастье напрямую зависит от внешнего мира. Например, для одного выигрыш в лотерею будет счастьем, а для другого — тяжелой нагрузкой. Есть зарубежные исследования, в которых отслеживались изменения в жизни людей, получивших крупный выигрыш. Оказалось, что уже через полгода три четверти (!) таких удачливых людей чувствовали себя даже более несчастными, чем до этого. Если они пытались поменять свое жилье на более дорогое в престижном районе, то сталкивались с достаточно прохладным отношением со стороны соседей. На работе чаще стали возникать конфликты с сослуживцами, которые начинали более критично относиться к «везунчикам». Но настоящие проблемы начинались в отношениях с родственниками и близкими приятелями. Кто-то откровенно завидовал, кто-то просил денег в долг, вдруг возникали давно забытые племянники, реальные и мифические родные с жалобами на судьбу, требовали помощи и участия. Вместо ожидаемого безоблачного счастья человек начинал ненавидеть свой выигрыш и нередко избавлялся от него самым примитивным способом, проиграв в казино или вложив в провальные акции.

Прямой зависимости между объективными событиями и субъективным состоянием, в том числе состоянием счастья, нет. События

объективного мира не влияют на человека автоматически, как нажатие кнопки, благодаря наличию **психики**. Суть ее заключается в **субъективном отражении объективного мира**. Образно говоря, психику можно представить как некоторую прослойку между человеком и окружающим его миром, своего рода контактную границу. Поэтому человек по своей природе субъективен. Когда предлагают: «Давайте посмотрим на ситуацию объективно», то для человека это в принципе невозможно! Он может видеть мир не иначе, как через себя. Объективной информации просто не существует.

По тому, как человек описывает мир, мы можем сделать вывод не о мире, а лишь о психике того, кто это делает! Например, с улицы домой принесли бездомного, жалобно мяукающего котенка. Голодный человек сразу скажет, что пушистый гость хочет есть. Тот, кого мучает жажда, вероятнее всего, предложит напоить найденыша. Имеющий проблемы со здоровьем предположит, что у малыша что-то болит.

На этом основывается самый простой способ самопознания. Как узнать, что есть во мне? Надо посмотреть на окружающих. Все, что я в них вижу, это мое. Если я вокруг замечаю лишь жадность, холодность или агрессивность, значит, это есть и во мне. Если бы во мне этого не было, то я не смог бы увидеть это в других. «Скажи мне, кто твой друг (враг), и я скажу, кто ты». Основная идея проективных тестов построена именно на этом. Человеку показывают кляксу и спрашивают, что она напоминает. О чем он может рассказать? Конечно, только о себе. Нарисуйте несуществующее животное — и вы увидите свой портрет. К сожалению или к счастью, но человек не может увидеть объективную реальность как таковую. У каждого есть свое уникальное и неповторимое видение мира. Поэтому любое описание мира чему-то в нем соответствует, но даже все вместе взятые описания мира его не исчерпывают.

Поэтому, как бы человек ни драматизировал «объективную» сложность и безвыходность своей жизненной ситуации, вы теперь знаете одну важную тайну, а именно: **реальных проблем не существует**. «А как же болезни, смерть близких, утрата социального положения?» — спросят некоторые. Можем провести мысленный эксперимент. Представьте, что десять человек заболели одной и той же тяжелой болезнью. Неужели они все будут реагировать на это одинаково? Нет. Один решит, что это что-то

ужасное и надо срочно лечиться, другой подумает, что есть дела поважнее, третий сделает вывод, что это предупреждение о том, что надо менять образ жизни, и т. д. Получается, что одно и то же событие для одного человека может стать проблемой, а для другого нет. Так называемые объективные проблемы заключаются лишь в способе восприятия жизненной ситуации. Возникновение психологической проблемы является следствием жестко фиксированного взгляда человека на жизнь. Достаточно изменить восприятие реальности, посмотреть на событие под другим углом — и проблема исчезнет.

*Счастье подобно бабочке. Чем больше
ловишь его, тем больше оно ускользает.
Но если вы перенесете свое внимание
на другие вещи, оно придет и тихонько
сядет вам на плечо.*

В. Франкл

Ловушка 12. Борьба с собой

Когда-то одним из моих каждодневных занятий была... борьба с собой. Я старательно пытался переделать себя, свой характер. Стать другим, каким-нибудь героическим. За основу брался образ из кинофильма или ценные для меня качества знакомых. Я строил планы изменения себя, составлял прогнозы, каким я буду через год, два, три. Иногда казалось, что я уже совсем иной. Но рано или поздно вновь возвращался в исходное состояние, только переживалось оно еще ужаснее. В общем, я не любил себя.

У писателя М. Бежина есть рассказ, который произвел на меня сильное впечатление. Называется он «Мастер дизайна». Его главный герой Юра под руководством своего нового знакомого, специалиста по общению (или, как тот себя называл, «мастера дизайна»), за короткий срок стал неузнаваемым: «Не было боль-

ше стеснительного мальчика, бесконечно зависимого от чужих мнений и всякую минуту готового себя презирать. Был артист дизайнера, галантный, остроумный, изящный».

Но лучше жить от этого Юре не стало: «Однажды он изумился, встретив давнего знакомого, начавшего недавно заниматься культуризмом. Был щуплый, хилый мальчик, и вот перед Юрой возвышалась гора мускулатуры. То же самое теперь случилось с ним, только его преобразил душевный культуризм». В конце рассказа герою жаль утраченной застенчивости. Оказалось, он утратил гораздо больше, чем приобрел.

А если причину возникновения защитных барьеров нашего одиночества искать прежде всего в отношении к самому себе, своим качествам? Если я сам себе не нравлюсь, то, кажется, другим и подавно. Поэтому окружающим я себя полностью не показываю, предъявляя им более приятный, более совершенный образ. Зачем другому человеку мои проблемы? Еще засмеют!

Лучше спрятать их подальше. **Моя закрытость и есть выражение того, что я не уважаю себя**, не ценю своей уникальности и неповторимости! Чем больше я себе не нравлюсь, тем сильнее я прячу себя при общении. Кроме того, **«закрытый» человек не уважает других**, поскольку не верит, что они способны воспринять его неповторимость. Отношение к другим всегда бывает с таким же знаком, как и отношение к себе.

Обычно легко и быстро возникают хорошие отношения у людей с противоположными характерами. А с одинаковыми? Посудите сами — зачем веселому человеку весельчак? Они очень скоро утомят друг друга. Также трудно представить себе компанию, состоящую, например, из одних меланхоликов.

Из-за того, что мы не «подаем» себя другим открыто, считая реальные качества не заслуживающими внимания, и начинается невообразимая путаница. Я, считая себя грустным человеком, стараюсь выглядеть веселым и задорным. Какие люди ко мне потянутся? Грустные. Но мне же нужны веселые! Так рядом с нами оказываются люди, с которыми нам тяжело. А нас отталкивают те, к которым мы стремимся. И вот грустная ирония судьбы — «чужих людей соединенность и разобщенность близких душ». Чтобы не заниматься «душевым культуризмом», надо

прежде всего быть собой. Приняв себя, я смогу действительно себя развивать.

Один пример. В практике актеров есть специальные занятия по сценической речи. На любопытную деталь указал мне как-то преподаватель этого предмета. Оказывается, у каждого человека есть как бы два голоса. Один тот, к которому он привык, тот, которым он обычно говорит и который на самом деле — неправильный. Если таким голосом говорить долго и громко, это приводит к болезни. В то же время у каждого есть настоящий, подлинный голос, совсем не похожий на первый.

Главная трудность занятий даже не в том, чтобы показать человеку, как он должен говорить, а в том, чтобы этот человек разрешил себе так разговаривать. «Ужасная речь, я никогда таким голосом говорить не смогу», — так передают свои переживания учащиеся. Со стороны же, когда человек говорит это новым для себя голосом, он слушается гораздо лучше и понятнее. Это и есть его настоящий, естественный голос. Им можно говорить легко, громко и долго. И по-настоящему развить, сделать сильным можно только его. Так и в жизни. Только найдя свой внутренний образ, приняв его, можно думать о том, как стать другим. Без этого все попытки самоизменения — только бегство от самого себя.

*Желание быть кем-то другим — это
потеря самого себя.*

К. Кобейн

Ловушка 13.

Кто я — «гений» или «ничтожество»?

Познай себя. Важность этой истины понимали еще древние. Для того чтобы успешно строить контакты с окружающими, совсем неплохо сначала наладить отношения с самим собой. Но вспомните свои попытки самоанализа — чем больше думаешь о себе, тем сложнее ответить на вопрос: «Кто я?»