



## **Сьюзен Джефферс**

**«Бойся ...  
но действуй!»**

как превратить страх  
из врага в союзника

***FEEL THE FEAR...  
AND DO IT ANYWAY®***

**Susan Jeffers, Ph. D.**

Ballantine Books  New York



**«София»**

**2008**

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к 20-му юбилейному изданию

Вступление. Дверь открывается

1. Чего вы боитесь... и почему?
  2. Помогите от него избавиться!
  3. От Боли к Силе
  4. Хотите вы того или нет - но отвечать вам
  5. Полианна снова улыбается
  6. Когда «они» не хотят, чтобы вы росли
  7. Как принимать Без-Проигрышные решения
  8. Когда без «полноты жизни» нет жизни вообще 142
  9. Просто кивни головой и скажи «да»!
  10. Выбирая любовь и доверие
  11. Заполняя внутреннюю пустоту
  12. Времени предостаточно
  13. Благодарности
  14. Отзывы о книге
- Об авторе

# ПРЕДИСЛОВИЕ К 20-му, ЮБИЛЕЙНОМУ ИЗДАНИЮ

Ну скажите, как тут не верить в чудеса... Для меня успех книги «Бойся... но действуй!» - самое настоящее чудо! После стольких отказов от разных издателей я и впрямь готова была сдаться и поверить им, что мне «не светит» увидеть свою книгу опубликованной. А что бы вы сделали на моем месте, если бы уважаемое издательство ответило вам: «Даже если леди Ди будет нагишом разъезжать на велосипеде по улицам, раздавая эту книгу каждому встречному, все равно ее никто читать не станет» - вы бы не опустили в отчаянии руки?

Вот так и я - засунула рукопись в ящик письменного стола с глаз долой, где она и пролежала несколько лет. Я про нее уже и думать забыла, пока однажды не решила навести порядок... и вот, как раз в том самом ящике... лежит моя рукопись и меня дожидается. Я села и снова прочитала ее от начала до конца. Пока читала, не могла избавиться от чувства, что есть в моей книге что-то важное, чем я просто обязана поделиться. И в этот раз я не просто решилась - я дала себе слово: «Вы как хотите, господа издатели, а я все-таки найду способ, чтобы моя книга увидела свет!» Так что я снова, «боясь... но действуя», начала просматривать списки издательств. На этот раз глубокая внутренняя решимость, помноженная на помощь моего литературного агента Доминики Абель, сделала свое дело - и я в конце концов нашла **своего** издателя!

С тех пор как первое издание книги «Бойся... но действуй!» увидело свет, прошло уже **двадцать лет**. Она опубликована более чем в ста странах и переведена на тридцать пять языков. И, судя по постоянно растущим тиражам, можно сделать вывод, что слова, написанные мною столько лет назад,

актуальны сегодня ничуть не меньше, чем тогда... если не больше!

Какую бы форму страх ни принимал, он всегда будет частью нашей жизни, и исключений из этого правила не бывает. Ко мне приходят письма с благодарностями из самых разных уголков земли. И если судить по ним, то становится ясно: каковы бы ни были жизненные обстоятельства каждого из нас, все мы **чувствуем** страх.

Но вовсе не обязательно, чтобы это мешало нам жить прекрасной и полноценной жизнью.

Как раз в этом и заключается моя задача - предложить вам действенные методы, которые помогут не только преодолеть страх, но и превратить его из врага в помощника.

Я благодарю всех, кто нашел время написать мне. Спасибо за ваши истории о том, какую огромную роль эта книга сыграла в улучшении качества вашей жизни. Поверьте, это совершенно неповторимое чувство - знать, что мне удалось коснуться судеб столь многих людей.

Ну а вам, «новички», открывающие эту книгу в первый раз, скажу следующее: поверьте мне, страх вовсе не обязательно должен заставлять вас цепенеть. Вы в состоянии научиться преодолевать свои страхи - **все** свои страхи - и не растерять при этом ни силы, ни восторга, ни, тем более, любви. Как раз об этом и пойдет речь в нашей книге.

Вам предстоит узнать, что те идеи и методы, которые мы с вами вскоре начнем изучать, предназначены не для одноразового использования - их необходимо прорабатывать и «носить с собой» на протяжении всей жизни.

И когда очередная проблема бросит вам вызов, просто **переключитесь** с самой слабой своей части на ту, что сильнее всех остальных. Вы испытаете потрясающее чувство восторга от осознания того, какое невероятное количество силы заключено в вас: силы любить, силы добиваться успеха, силы помогать окружающим так, как это можете сделать

только вы и никто другой. Путешествие к лучшему в себе увлекательно и щедро вознаграждается.

А я буду рада сопровождать вас на этом пути, пока вы делаете первые, самые важные шаги.

Не ошибусь, если скажу, что это будет путешествие от сердца к сердцу.

От моего сердца - к вашему.

*Сьюзен Джефферс*

# Вступление. Дверь открывается

Что из этого вам знакомо?

Страх...

- ...выступать перед аудиторией
- ...отстаивать свое мнение
- ... принимать решения
- ...интимной близости
- ...одинокчества
- ...старения
- ...садиться за руль автомобиля
- ...потерять любимого человека
- ...разрыва отношений?

Что-то одно из этого списка или он весь, целиком?

Думаю, вы могли бы добавить к этому списку кое-что и от себя. Так не стесняйтесь... не вы первая! В нашем обществе страх превратился в настоящую эпидемию. Мы боимся начать и боимся ставить точку; боимся поменять работу и боимся

«застрять» на ней; боимся, что у нас получится, и боимся, что не получится.

Мы боимся жить - и умереть тоже боимся.

Однако независимо от того, чего именно боитесь вы, эта книга поможет вам гораздо уверенней почувствовать себя в любой ситуации.

Вы начнете свой переход из пространства боли, скованности и депрессии (эти чувства нередко сопровождают страх) туда, где вас ждет сила, энергия и восторг.

Полагаю, вас может удивить и обрадовать следующий факт: хотя неспособность обуздать страх часто воспринимается как проблема "психологическая, в большинстве случаев она таковой не является. Я уверена, что это, в первую очередь, проблема обучения. «Переучив» свой ум, можно научиться воспринимать страх скорее как нечто нормальное, ничуть не препятствующее успеху (не сомневаюсь, в этот момент те, кто прежде ломал голову: «Что же со мной не так?» - вздохнули с облегчением).

Моя убежденность в том, что со страхом можно справиться, *изменив отношение к нему*, во многом основана на моем собственном опыте.

Когда я была моложе, мне не нужно было объяснять, что такое приступы страха.

Назойливый голос в моей голове без устали твердил: «ОСТАВЬ ВСЕ, КАК ЕСТЬ, ТЫ ВСЕ РАВНО НИЧЕГО НЕ СМОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ. ТАМ ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ. САМА ТЫ ТОЧНО НЕ СПРАВИШЬСЯ».

Думаю, вы знаете, о чем я говорю, - да-да, о том самом голосе, который назойливо повторяет и в вашей голове тоже: «ДРУЖИЩЕ, ТЫ ЛУЧШЕ ТУДА НЕ ЛЕЗЬ - НЕ ТВОЕГО УМА ЭТО ДЕЛО. СМОТРИ, ПОТОМ ПОЖАЛЕЕШЬ!»

Страх привязался ко мне настолько, что я не знала ни минуты покоя. Даже моя докторская степень по психологии ничуть мне не помогла.

Но однажды, - я как раз одевалась, собираясь на работу, \_ мой взгляд случайно поймал отражение в зеркале (внимание, мы подошли к моменту истины!). Я увидела свои глаза: да, хорошо знакомые глаза, покрасневшие от слез жалости к себе. Внезапно во мне закипел гнев - и я что было силы заорала той, в зеркале: «ХВАТИТ!.. СЛЫШИШЬ, ХВАТИТ!.. ДОВОЛЬНО!»

Наконец, когда силы (или, может быть, голос) изменили мне, я перестала кричать. Внезапно пришло удивительное чувство облегчения и покоя, - словно я вдруг соприкоснулась с какой-то очень сильной частью себя, о существовании которой не подозревала прежде. Я еще раз пристально посмотрела на свое отражение в зеркале, но на сей раз улыбнулась ему и приветливо кивнула. Старое привычное внутреннее брюзжание - «плохо, а будет еще хуже» - куда-то испарилось, и на первом плане зазвучал совсем другой голос. Он говорил о силе, любви, радости и других приятных вещах. Теперь я твердо знала, что не позволю больше страху связывать все лучшее во мне. Я найду способ избавиться от того негативизма, что дамокловым мечом нависал над моей жизнью. Вот с этого и началась моя одиссея.

Один древний мудрец как-то сказал: «Когда ученик готов, учитель появится». Ученица была готова, и оказалось, что в учителях тоже нет недостатка. Я начала читать, посещать семинары, общаться с огромным количеством людей и задавать множество вопросов - у меня едва хватало времени на все это. Прилежно следуя всем рекомендациям и советам, я постепенно **отучила** себя от того способа мышления, который столько лет держал меня в плену сомнений и тревог. Я стала воспринимать мир в более радужном свете, сумела увидеть в жизни цель и впервые понять, что означает слово **любовь**.

На этом этапе ко мне пришло понимание, что многие люди сталкиваются с теми же трудностями, которые я в конце концов научилась преодолевать. И главной из них был,



конечно же, страх. Могу ли я чем-то помочь им - и если да, то **как?**

Понимая, что процесс, изменивший мою жизнь, по сути своей носил образовательный характер, я пришла к выводу, что техникам, которыми я пользовалась, можно научить любого, - независимо от возраста, пола или происхождения.

Мне представилась возможность испытать свою теорию на практике, прочитав курс в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке. Краткое описание курса, который так и назывался: «Бойся... но действуй», выглядит так:

Мы испытываем страх всякий раз, когда вторгаемся на незнакомую территорию или начинаем что-то делать в этом мире по-новому. Очень часто этот страх отнимает у нас силы и не позволяет изменить жизнь к лучшему. Но есть способ справиться с ним. Фокус в том, чтобы **БОЯТЬСЯ, НО В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ДЕЛАТЬ** то, что вы решили сделать.

Вместе с вами мы исследуем преграды, мешающие нам увидеть жизнь такой, какой бы мы хотели ее видеть. Многие из нас, выбирая в жизни путь наименьшего сопротивления, просто заходят в тупик. Лекции, диспуты в классе и интересные упражнения помогут вам узнать, как и почему мы оправдываем свое нежелание «сдвинуться с места», и научат пользоваться техниками для изменения своей жизни.

Мой эксперимент - **переместить представление о страхе из области психотерапии в сферу образования и обучения** - оказался исключительно удачным. Помню, как потрясены были мои студенты, когда чудесным образом меняли весь ход своей жизни, начиная мыслить по-новому. Все это происходило очень скоро - пока они вместе со мной работали в аудитории, изучаемые техники работали на них. И не удивительно, что мои студенты стали также и моими учителями. Внимательно выслушивая их истории, я немало узнала сама и еще раз удостоверилась в том, что выбранный

мною подход к работе со страхом работает, и работает эффективно.

Я уверена: если вы читаете эту книгу, значит, вы тоже пришли к убеждению, что что-то в вашей жизни идет совсем не так, как вам хотелось бы. Что-то нужно менять, но вплоть до этой минуты вы просто не знали, какие шаги предпринять, чтобы эти перемены стали реальностью. И вы уже готовы взять в свои руки контроль над своей жизнью.

Я не обещаю, что измениться - легко. Нужна смелость, чтобы лепить из своей жизни то, чем хочешь ее видеть. На этом пути будет немало всевозможных препятствий - и реальных, и воображаемых. Но пусть они не пугают вас. В своем путешествии по этой книге вы познакомитесь с множеством правил и упражнений, которые помогут вам распутать клубок давних и новых страхов, а значит, и эффективно работать с ними.

Вы узнаете, как:

- не совершать ошибок и принимать правильные решения;
- избавиться от негативного программирования;
- не допускать, чтобы вами управляли другие;
- говорить «да» всем обстоятельствам своей жизни;
- поднять самооценку;
- стать уверенным в себе;
- подключаться к своей внутренней силе;
- создавать вокруг себя больше любви и доверия;
- относиться к критике со стороны окружающих, когда вы учитесь быть самостоятельным;
- получать больше удовольствия от жизни;
- делать мечты реальностью;
- сделать свою жизнь осмысленной и обрести цель.

По ходу чтения подчеркивайте те ее разделы, которые словно обращаются к вам, - потом легче будет найти важную подсказку, как поступать в изменившихся обстоятельствах. Понадобится немало усилий, чтобы новые идеи стали сутью вашего поведения, так что серьезно относитесь к выполнению упражнений.

Успех будет напрямую зависеть от вашей активности. К тому же, чем больше втягиваешься, тем интересней становится. Вас самих приятно поразит то, сколько удовольствия будет приносить каждый маленький шаг вперед.

И не важно, насколько незащищенными вы чувствуете себя сейчас. Где-то в глубине души вы точно знаете: нечто чудесное внутри вас только и ждет, чтобы ему позволили проявиться. Самый идеальный момент для этого - **СЕЙЧАС**. Так что прямо сейчас откройте дверь, что ведет к скрытой в вас силе и любви!

# Чего вы боитесь... и почему?

Я сижу одна в пустой аудитории - вот-вот начнется очередной мой семинар по работе со страхом. Сейчас сюда войдет новая группа. Моя дрожь в коленках перед каждым их появлением в аудитории уже давно осталась в прошлом - и не только потому, что таких занятий я успела провести немало. Еще до того, как эти люди рассядутся по местам, я хорошо представляю, с кем мне предстоит встретиться. Они точь-в-точь такие же, как и все мы: стараются не отстать от других, но не уверены, что это у них получится. Всегда одно и то же.

Они только входят в класс, а я уже чувствую напряжение. Рассаживаются по одному, подальше друг от друга, пока не останется свободных парт; только тогда решаются сесть рядом с кем-то. Все молчат, нервно ерзая на своих местах в ожидании начала.

И все же я люблю их, люблю за то, что они нашли в себе смелость признать, что не все в их жизни работает так, как должно работать. Само их присутствие в этом классе - знак того, что они готовы что-то изменить.

Я начинаю. Прохаживаясь по аудитории, прошу каждого из присутствующих рассказать всем нам, с какими трудностями в жизни им приходится сталкиваться. Их истории начинают понемногу разворачиваться.

Дон хочет оставить свою карьеру, которой было отдано четырнадцать лет, чтобы целиком посвятить себя своей мечте - стать актером.

Мэри Эллис - актриса. Она хочет понять, почему прибегает к всевозможным оправданиям и уловкам, чтобы не появляться на прослушиваниях.

Сара подумывает о разводе после пятнадцати лет брака.

Тедди хочет преодолеть свой страх старения. А ведь ему всего тридцать два.

Джин - пенсионерка. Она хотела бы выяснить отношения со своим семейным врачом. Он относится к ней как к ребенку и вечно избегает прямых ответов на ее вопросы.

Патти давно думает о расширении своего бизнеса, но ей никак не удается прорваться на более высокий уровень.

Ребекка никак не может напрямую поговорить с мужем, хотя есть много вещей, которые не дают ей покоя.

Кевин хотел бы преодолеть страх перед отказом - ему очень трудно пригласить женщину на свидание.

Лори никак не может понять, почему она чувствует себя такой несчастной, - ведь у нее есть все, чего только можно пожелать в этой жизни.

Ричард только что вышел на пенсию и не знает, чем теперь занять себя. Он боится, что это уже финал.

И так, пока не будет выслушана история каждого.

Честно скажу - всякий раз меня зачаровывает, как меняется атмосфера в классе, пока мы делимся наболевшим. Напряжение ощущимо спадает, а на лице у каждого заметно чувство облегчения.

Первое, что начинают понимать мои ученики, - они не единственные в этом мире, кто испытывает страх. Второе - они воочию убеждаются, как располагает к себе человек, когда открывается и делится своими чувствами. Задолго до того, как будет выслушана последняя история, в классе воцаряется чувство взаимного доверия и понимания, что все мы - в одной лодке.

### ***Мы перестаем быть чужими друг другу.***

Да, житейские обстоятельства участников семинара внешне могут существенно отличаться. Но скоро проступает то, что скрывается под поверхностным слоем их историй, и становится ясно, что у всех есть один общий знаменатель - страх как сдерживающий фактор, который не позволяет ощутить жизнь во всей ее полноте - какой она может и должна быть

Этот сценарий повторяется снова и снова. Возможно, вы захотите спросить: как в рамках одного курса можно совместить работу над столь разными проблемами - ведь цели и страхи каждого, на первый взгляд, очень разные? Они кажутся разными до тех пор, пока мы не копнем чуть глубже и не взглянем на причину, лежащую в основе одолевающих людей страхов.

Все разновидности страха можно условно разделить на три уровня.

**Уровень 1** легко прослеживается в историях вроде тех, что были приведены выше. Этот уровень страха бывает двух типов: ***страх перед действием*** и ***страх перед тем, что должно или может случиться.***

Вот неполный список двух типов *страхов Уровня 1*:

## СТРАХИ УРОВНЯ 1:

*Страх перед действием:*

боюсь учиться чему-то заново  
боюсь принимать решения  
боюсь сменить работу  
боюсь завязать дружбу  
боюсь порвать отношения  
боюсь врачей  
боюсь отстаивать свое мнение  
боюсь садиться на диету  
боюсь собеседования  
боюсь садиться за руль автомобиля  
боюсь выступать публично  
боюсь совершить ошибку  
боюсь интимной близости

*Страх перед тем, что должно или может случиться:*

боюсь стареть  
боюсь инвалидности  
боюсь выхода на пенсию  
боюсь одиночества  
боюсь ухода из дома повзрослевших детей  
боюсь природных катаклизмов  
боюсь бедности  
боюсь перемен  
боюсь смерти  
боюсь войны  
боюсь болезней  
боюсь потерять любимого человека боюсь несчастного случая  
боюсь насилия

Вы вполне можете добавить к списку и кое-что от себя. Думаю, не нужно повторять: вы не окажетесь в гордом одиночестве, если скажете: да, мне знакомо кое-что из этого списка или даже весь этот список. И на то есть своя причина. Коварство страха в том, что он стремится проникнуть во все сферы нашей жизни. К примеру, если вы боитесь знакомиться, несложно сделать вывод, что вы боитесь вечеринок, интимных отношений, собеседований и так далее.

Яснее разобраться в этом нам поможет взгляд на страхи **Уровня 2**. Страхи этого уровня воспринимаются существенно иначе, чем страхи **Уровня 1**. Страхи **Уровня 2** не только ситуационно ориентированы - они непосредственно затрагивают наше эго.

## СТРАХИ УРОВНЯ 2

боюсь быть отвергнутым  
боюсь успеха  
боюсь быть обманутым  
боюсь потерпеть поражение  
боюсь неодобрения  
боюсь собственной уязвимости  
боюсь потерять имидж  
боюсь своей беспомощности

Страхи **Уровня 2** скорее обращены к **внутренним состояниям ума**, чем к внешним обстоятельствам. Они отражают наше восприятие своего «я» и способность выживать в этом мире. Если вы боитесь оказаться отвергнутыми, этот страх скажется почти на каждой области вашей жизни: на общении с друзьями, интимных отношениях, отношениях на рабочем месте и т. д. Вы боитесь, что вас отвергнут, - не важно, в какой ситуации. Поэтому начинаете защищать себя и тем самым значительно себя ограничиваете. Вы начинаете закрываться от



мира. Посмотрите на список страхов **Уровня 2** еще раз, и вы увидите, что любой из них влияет на самые разные сферы вашей жизни.

**Уровень 3** находится у самого основания проблемы, - это самый большой страх из всех. Именно он связывает вас по рукам и ногам. Итак, вы готовы?

### СТРАХИ УРОВНЯ 3: «У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!»

«Ну и что? Что тут такого особенного?» - спросите вы. Понимаю, вы разочарованы и ждали чего-то более драматичного. Но правда - вот она:

В ОСНОВАНИИ КАЖДОГО ИЗ ВАШИХ СТРАХОВ  
ЛЕЖИТ СТРАХ, ЧТО У ВАС НЕ ПОЛУЧИТСЯ  
СПРАВИТЬСЯ С ТЕМ, ЧТО МОЖЕТ ПРЕПОДНЕСТИ ВАМ  
ЖИЗНЬ.

Давайте проверим это. Для примера *переформулируем некоторые страхи Уровня 1:*

У меня не получится смириться со старением.

Я не смогу жить в одиночестве.

У меня не получится выжить без денег.

У меня не получится адаптироваться к переменам.

У меня не получится справиться с болезнью.

Я не смогу жить без нее (него).

Я не перенесу насилия.

Страхи **Уровня 2** теперь выглядят как:

У меня не получится справиться с ответственностью, которая приходит с успехом.

У меня не получится справиться с неудачей.

У меня не получится пережить отказ, и т. д.

Таким образом (если совсем просто), на *Уровне 3* все страхи сводятся к формуле: «*У меня не получится!*»

Но истина вот в чем:

ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО У ВАС ПОЛУЧИТСЯ СПРАВИТЬСЯ  
СО ВСЕМ, ЧТО БЫ С ВАМИ НИ СЛУЧИЛОСЬ, ЧЕГО ВАМ  
БОЯТЬСЯ?

Ответ: *НИЧЕГО!*

Да, я знаю, это еще не повод запрыгать от радости. Но поверьте, вы только что услышали действительно очень важную новость. Вы узнали, что *способны справиться со ВСЕМИ своими страхами*. При этом от вас не требуется что-то контролировать в окружающем мире. Должно быть, это уже само по себе огромное облегчение. Вам больше не нужно контролировать, что делает ваш спутник жизни, что делают ваши друзья, ваши дети или ваш босс. Вам не нужно контролировать, что происходит во время собеседования, на работе, на новом рабочем месте, что происходит с вашими деньгами или где-то еще.

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ  
СТРАХА, - БОЛЬШЕ ДОВЕРЯТЬ СВОЕЙ СПОСОБНОСТИ  
СПРАВИТЬСЯ СО ВСЕМ, ЧТО БЫ НИ ВСТРЕТИЛОСЬ ВАМ НА ПУТИ!

Я опять повторяю эту мысль потому, что она крайне важна. С этого момента, только почувствовав страх, сразу напоминайте себе, что это лишь признак того, что вы не совсем уверены в своих силах. Затем выбирайте парочку методов из этой книги и принимайтесь работать над собой.

Просто ставьте конкретную цель и не отвлекайтесь на сомнения.

Меня часто просят пояснить, почему мы так мало верим в себя. Я не знаю ответа на этот вопрос. Но я знаю, что некоторые страхи являются инстинктивными и здоровыми и помогают нам быть начеку в момент опасности. Остальные -

те, что сдерживают нас в личностном росте - неуместны и деструктивны и, возможно, своим появлением обязаны огрехам в нашем воспитании.

Сколько живу на этом свете, ни разу не слышала, чтобы мать, отправляя ребенка в школу, напутствовала его так: «Вперед, мой малыш, день без риска - это день, прожитый зря!» Скорее всего, она постарается внушить ребенку: «Будь осторожен, ни во что не лезь». Это «будь осторожен» несет в себе двойное послание: «Мир за стенами дома представляет опасность» и... «У тебя не получится с ней справиться».

То, что мамочка на самом деле имеет в виду, конечно же, должно звучать так: «Если что-то с тобой случится, я не смогу помочь тебе справиться с этим». Вы сами видите, что она лишь транслирует ребенку неуверенность в *своей собственной* способности справляться с проблемами.

Помню, как отчаянно мне хотелось в детстве двухколесный велосипед и как мама все отказывалась его купить. Ее ответом на мои мольбы всегда было одно и то же: «Ты знаешь, как я тебя люблю. Поэтому я не хочу, чтобы с тобой что-то случилось». Для себя я это переводила следующим образом: «Ты такая растяпа, куда тебе еще и на велосипед садиться!» Теперь-то я понимаю, что в действительности она хотела сказать: «Если с тобой что-то случится, я этого просто не переживу».

И вот моя сверхосторожная мама оказалась в отделении интенсивной терапии после серьезной операции, с трубками в носу и в горле. Когда мне сказали, что пора оставить ее одну, я прошептала, даже не зная, слышит ли она меня, что люблю ее и скоро вернусь. Уже идя к двери, я услышала ее слабый, почти неслышный голос за своей спиной - едва различимые слова - и угадайте, что это были за слова. Вы угадали: «Береги себя». Даже находясь в полубессознательном состоянии из-за анестезии, она посылала мне сигнал быть осторожной.

Я не сомневаюсь: мою маму можно считать типичным представителем большинства наших матерей. Принимая во

внимание, какое несметное число этих «береги себя» скармливают нам родители в детские годы, можно лишь удивляться тому, что мы вообще решаемся переступить через порог своего дома!

Кроме подобных совершенно очевидных причин, корни нашего страха могут крыться в чем угодно. Но, в конце концов, разве так важно, откуда приходят к нам сомнения в себе? Это совершенно не мой подход - анализировать, «когда», «почему» и «каким образом» появляются страхи. Иногда просто невозможно вычислить реальные причины негативных стереотипов. И, даже узнай мы их, это вовсе не значит, что эти стереотипы возьмут и сами собой изменятся на позитивные.

В нашем случае вы можете сказать себе: мне не нравится, что мое неверие в себя мешает получить то, чего я хочу от жизни. Это знание очень четко фокусирует наше внимание на том, что требуется поменять. Нет необходимости распылять энергию на раздумья «что» и «почему». Это не имеет значения. Важно, чтобы вы начали развивать веру в себя, пока не сможете сказать себе:

ЧТО БЫ СО МНОЙ НИ СЛУЧИЛОСЬ,  
Я МОГУ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ!

Не сомневаюсь, что тут же услышу в ответ от какого-нибудь Фомы Неверующего что-то вроде: «Ну перестаньте - как можно справиться с параличом, смертью ребенка или раком?»

Мне понятен ваш скепсис. Не забывайте, что в свое время и я была таким же Фомой. Что ж, лучший способ убедиться в моей правоте - продолжать читать дальше, и пусть книга говорит сама за себя.

Дайте себе шанс, **победный шанс** воспользоваться теми методами, которые вы будете открывать для себя, переворачивая одну страницу за другой. Вы заметите, что ваша вера в себя выросла настолько, что вы больше не сомневаетесь

в своей способности совладать с *любыми* обстоятельствами, которые могут ждать вас на пути.

И пусть в вашей голове постоянно звучат два коротких, но, возможно, самых важных слова, которые вам когда-либо приходилось слышать:

«Я СПРАВЛЮСЬ!»

*Напогите от него  
избавитесь!*

---

Джанет все ждет и ждет, когда же наконец она перестанет бояться. Она всегда хотела завершить свое образование - пусть только дети чуть подрастут и станут ходить в школу. Но вот ее младший сын уже в четвертом классе. И что же? Тут же нашлись новые оправдания: «Кто-то должен встретить их из школы? Мне все равно нужно быть дома»; «Ко всему прочему, у нас нет на это денег»; «Муж обидится, подумает, что я потеряла к нему интерес».

Никто не спорит, при принятии подобных решений не обойтись без своего рода «логистики» - как пройти путь от задуманного до его воплощения в жизнь, - однако это совсем не повод для колебаний. Муж Джанет готов оказать ей любую поддержку, какая только в его силах. Он сам обеспокоен тем, что жена никак не найдет себя, и не раз говорил ей, что всегда поддержит ее в осуществлении ее мечты - стать модельером одежды.

Всякий раз, когда Джанет начинает всерьез задумываться о том, чтобы пройти собеседование в местном колледже, что-нибудь непременно ее остановит. «Вот успокоюсь, тогда и позвоню им, - утешает она себя. - Надо немного собраться с силами, тогда и звонить». Думаю, при таком подходе Джанет еще долго придется ждать собеседования.

Проблема, собственно, в той неразберихе, что у нее в мыслях. Логика, к помощи которой она прибегает, автоматически программирует ее на неудачу. И если Джанет не осознает свой «пораженческий» способ мышления, она никогда не сумеет преодолеть барьер страха. Она не понимает такой, казалось бы, очевидной вещи: ***просто бери и делай то, что считаешь нужным.***

Мне это хорошо знакомо - я рассуждала как Джанет, пока нужда не заставила мыслить и действовать по-иному.

До развода с первым мужем я была инфантильна, как ребенок, и совершенно не вмешивалась в практическую сторону нашей жизни. После развода у меня не осталось другого выбора, как засучить рукава и всего добиваться самой. Оказалось, что огромное удовлетворение может принести даже такая мелочь, как самой почистить пылесос. За первую вечеринку, которую я устроила для своих друзей самостоятельно, я готова была памятник себе поставить. А тот день, когда я сама, не обращаясь за помощью к мужчине, разобралась со всеми своими счетами, стал для меня настоящим праздником.

Начав ***ДЕЛАТЬ*** все сама, я стала понемногу чувствовать вкус - и притом очень приятный вкус - появившейся уверенности в себе. Нельзя сказать, что все шло как по маслу - на деле многое было крайне непросто. Я чувствовала себя ребенком, который только учится ходить - а значит, случалось и падать. Но с каждым новым шагом росла моя убежденность в том, что в своей жизни я способна навести порядок самостоятельно.

Немного оперившись, я ожидала, что исчезнет и мой страх. Но всякий раз, когда я отваживалась шагнуть на незнакомую территорию, самоуверенность улетучивалась и я чувствовала, что ***боюсь***. «Ладно, - говорила я себе, - пока что иди вперед и не оглядывайся. Ведь когда-нибудь ты перестанешь бояться?» Но это «когда-нибудь» все никак не хотело наступать! Но однажды в моей голове будто лампочка вспыхнула, осветив следующую «истину»:

## ИСТИНА 1

ВСЕ ТО ВРЕМЯ, ЧТО Я БУДУ ПРОДОЛЖАТЬ РАСТИ,  
СТРАХ БУДЕТ ИДТИ ЗА МНОЙ ПО ПЯТАМ.

И пока я продолжала пробивать себе дорогу в этом мире, применять на практике свои способности и рисковать снова и снова ради того, чтобы мои мечты сбывались, я неизбежно испытывала страх.

Ну и ну, вот это откровение!

Как Джанет и многие, очень многие из вас, кто сейчас читает эту книгу, я успела вырасти и повзрослеть, всё ожидая, что вот сначала наберусь смелости, а потом попробую что-то сделать в своей жизни. «Когда я перестану бояться... вот тогда-то и...!» Всю жизнь я по большей части играла в эту игру ТОГДА - КОГДА-И, понятное дело, постоянно проигрывала.

Не думаю, что вы сейчас запрыгаете от радости. Я не сомневаюсь, что это прозрение - не совсем то, что вы ожидали услышать. Если вы похожи на моих студентов, то, скорее всего, надеялись, что мои «советы знатока» рассеют все ваши страхи как по мановению руки. Вынуждена сообщить вам, что так не бывает. Но вместо того, чтобы разочаровываться, попробуйте принять это как хорошую новость, - ведь теперь вам нет нужды так напрягаться, чтобы раз и навсегда избавиться от страха. Да, он не собирается уходить! Ну и пусть, это не причина для беспокойства. Возвращая уверенность в себе с помощью упражнений, предложенных в этой книге, вы увидите, что ваши отношения со страхом изменятся самым радикальным образом.

Вскоре после того, как я открыла ИСТИНУ 1, меня ждало еще одно исключительно важное открытие:



### ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО - ПОЙТИ И СДЕЛАТЬ ЭТО!

На первый взгляд, такое утверждение противоречит *Истине 1*. Однако это не так. Страх перед какими-то **конкретными** ситуациями рассеивался, когда я в конце концов решалась разобраться с ними. **Сначала** - наша **решимость** разобраться со страхом, и только **потом** страх уходит.

Чтобы проиллюстрировать это, расскажу вам о своем первом преподавательском опыте. Тогда я еще училась в аспирантуре, была лишь на год-другой старше своих студентов, а мою компетентность в предмете, который я должна была читать, можно было назвать весьма сомнительной - это была **психология старения**.

Я ждала начала занятий с неподдельным ужасом. В те три дня, что предшествовали началу лекций, в животе у меня творилось такое, будто я лечу вниз головой по «американским горкам». Материала у меня было заготовлено на восемь часов - для лекции, которая должна была продлиться всего час. Я написала такой конспект, будто собиралась читать не одну лекцию, а целый курс. И при этом страха нисколько не убавилось.

Наконец пришел первый день лекционных занятий. Я шла в свой класс словно на гильотину. Я стояла перед студентами и чувствовала, что у меня подкашиваются ноги и немеет язык. Каким-то образом мне удалось продержаться, но нечего и говорить, что от следующей лекции я тоже была далеко не в восторге.

К счастью, во второй раз все прошло куда более гладко (в противном случае я точно бы поставила крест на преподавательской карьере!). Я начала узнавать некоторые лица в аудитории и даже запоминать имена. Третье занятие оказалось еще лучше, и я понемногу расслабилась, - можно

сказать, втянулась в процесс общения со студентами. К шестой лекции я уже с нетерпением ждала момента, когда начнутся занятия. Взаимный обмен мнениями со студентами стимулировал и развивал. Однажды, открывая дверь в аудиторию - ту дверь, за которой прежде меня ждало столько ужасного, я поняла, что **больше не боюсь**. Мой страх превратился в предвкушение удовольствия.

Мне пришлось прочесть несколько различных тематических курсов, прежде чем я стала чувствовать себя уверенно, входя в класс без пространных конспектов. И наконец, наступил день, когда все, что у меня было в руке, - одна страничка учебного плана на весь лекционный период. В тот день я взглянула на свою аудиторию новыми глазами. Да, я все еще боялась... поэтому пришлось взять себя в руки и заставить переступить порог аудитории. Результат - я избавилась от своего страха публичных выступлений.

Однако когда меня пригласили сделать цикл телепередач по проблемам психологии, мне пришлось в очередной раз «бояться, но действовать», пока в какой-то момент страх не ушел, и тогда я перестала бояться появляться перед телекамерой.

И так каждый раз.

Еще одна часть моей привычной игры КОГДА - ТОГДА, в которую я неоднократно с собой играла, имела отношение к самооценке. «Вот когда я буду чувствовать себя немного уверенней... тогда этим и займусь». Но это недоразумение, которое лишь запутывает логику происходящего. Я все думала: вот если бы мне стать раскованней, уверенней в себе, если бы мой имидж в глазах других был весомее, - вот тогда-то я бы занялась настоящим делом. Но вот **как именно** этот самый имидж будет улучшаться - этого я не знала. Может, стану старше и мудрее, а может, люди начнут мне говорить, что я замечательный человек, или произойдет чудо, и я полечу, как на крыльях. Дошло до того, что я даже купила себе ремень с пряжкой, на которой было написано «Я потрясная!», ожидая,

что реакция окружающих уж точно поможет мне настроиться на нужную волну.

Не исключаю, что все это тоже мне в чем-то помогло. Но что подействовало на самом деле - так это чувство, что я чего-то добилась сама и своими силами. И это чувство приходит всякий раз, когда преодолеешь страх и видишь конкретный результат своих усилий. Наконец стало совершенно очевидно, что:

## ИСТИНА 3

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ВЫРАСТИ  
В СОБСТВЕННЫХ ГЛАЗАХ – НЕ ИСКАТЬ ОТГОВОРОК,  
А ЗАСУЧИТЬ РУКАВА – И СДЕЛАТЬ ЭТО.

Вот как это должно происходить в действительности - **сначала** «добиться», а потом почувствовать, что ты в этом мире чего-то стоишь. Когда благодаря вам происходит что-то позитивное, не только исчезает страх, вы еще и получаете бонус - в вас пробуждается уверенность в себе.

Но, предположим, вы овладели чем-то досконально, давно забыли про прежние страхи и неуверенность и чувствуете такой прилив сил, что решили попробовать себя в чем-то еще, - угадайте, что будет тогда?

Впрочем, можно и не гадать - правильно, страх появится в тот же момент, когда вы начнете испытывать себя на новом поприще.

По ходу всех тех тренингов и семинаров, что я посещала, когда только начала работать со своим страхом, я с огромным облегчением узнала одну вещь, благодаря которой у меня просто гора с плеч свалилась:

НЕ ОДНА Я ИСПЫТЫВАЮ СТРАХ, ОКАЗАВШИСЬ НА  
НЕЗНАКОМОЙ ТЕРРИТОРИИ, - ТО ЖЕ КАСАЕТСЯ И  
ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ.

Я сказала себе: *«Так что же получается, все эти люди, которым ты так завидовала прежде, потому что они не боялись идти вперед по жизни, все-таки боялись? Почему же никто не сказал мне об этом раньше?»* Думаю, причина в том, что я просто *не спрашивала*. У меня и сомнений никаких не было, что я - единственный человек на земле, который чувствует себя не в своей тарелке при любых переменах. И, поверьте, мне действительно полегчало, когда я поняла, что не одна такая. Оказалось, что составить мне в этом компанию может весь мир.

Мне вспоминается статья, которую я прочитала несколько лет назад. Человек, которому все нипочем, - таким в глазах окружающих представал Эд Кох, мэр Нью-Йорка. В статье рассказывалось о том, как ему пришлось научиться отбивать чечетку, - было задумано, что по ходу одного публичного мероприятия он выйдет на сцену вместе с кордебалетом из бродвейского шоу. По словам учителя танцев, который взялся обучить его чечетке, мэр до смерти боялся плясать перед народом.

Кто бы мог в это поверить! Человек, спокойно выходивший к рассерженной толпе, принимавший сложные решения, от которых зависела судьба миллионов людей, - в конце концов, прошедший через публичную избирательную кампанию, чтобы стать мэром.... И этот человек боялся такой простой вещи, как чечетка!

Однако тех, кто уже успел познакомиться с *Истинами о Страхе*, боязнь мэра нисколько не удивит. Станцевать чечетку - это был поступок, который оказался для мэра непривычным испытанием, и, конечно, тут не обошлось без робости. Но,

потренировавшись, он научился танцевать чечетку без особого труда. Страх прошел, зато вера в свои силы только укрепилась, так что мэр вполне мог добавить в свою коллекцию еще один побежденный страх.

Немало историй, похожих на историю с мэром Кохом, появляются в газетах, журналах, в книгах и на телевидении. Но если вам не известны *Истины о Страхе*, вы будете читать подобные истории в прессе, смотреть по телевизору и не замечать, какие тут задействованы принципы. И конечно же, даже не подумаете о том, чтобы соотнести опыт других людей - особенно знаменитостей - со своей собственной жизнью.

Они могут показаться вам счастливыми, потому что не боятся идти туда, куда вам, по вашему мнению, путь заказан. ***Все как раз наоборот!*** Чтобы подняться на ту высоту, где мы видим их сейчас, им пришлось пробиться через огромные завалы страха. И они продолжают пробивать свой путь...

Тем, кто - сознательно или нет - нашел свой способ успешно работать со страхами, похоже, известна основная мысль этой книги: ***не может быть так, чтобы ты не боялся... но все равно действуй.***

У меня есть один приятель, очень успешный человек, который всего добился сам и который не признает никаких преград на своем пути. Узнав, как называется мой учебный курс, он чуть подумал, согласно кивнул и сказал: «Да, похоже на то, что я иду по жизни именно так. Просто не задумывался, почему так поступаю. Не помню случая, чтобы у меня не было страха перед каким-то новым начинанием. Но мне и в голову не приходило, что страх может помешать мне рискнуть и получить то, что я хочу. Я шел и шел вперед и делал все, чтобы заставить свои идеи работать, - был у меня при этом страх или нет».

Возможно, ваши собственные попытки обуздать страх пока что были безуспешными - просто вам не удалось открыть свои собственные *Истины о Страхе* и вы считали свой страх

сигналом к отступлению, а не зеленым светом к движению вперед.

Вы были склонны играть в те самые игры КОГДА - ТОГДА, о которых я упоминала раньше. Все, что вам нужно сделать, чтобы выбраться из тюрьмы, в которую вы сами себя заточили, - это научить себя мыслить по-новому.

Первый шаг к переучиванию своего ума - вслух проговаривать **Истины о Страхе** не менее десяти раз в день весь следующий месяц. Как вы вскоре откроете, для перепрограммирования ошибочных взглядов требуется постоянное повторение. **Недостаточно узнать, что представляют собой Истины о Страхе.** Вам нужно подкармливать себя этой информацией, пока она не станет частью вас самих, - пока вы не начнете изменять свое поведение и двигаться **в направлении** желаемых целей, а не пятиться от них.

Позже мы еще обсудим, почему повторение так важно. Пока же просто поверьте мне и повторяйте **Истины о Страхе** снова и снова.

Однако, прежде чем вы начнете, я бы хотела добавить к этому списку еще одну важную **Истину**. Не исключено, что вы уже задаете себе вопрос: «А зачем мне, собственно, это нужно - рисковать, подвергая себя неудобствам? Почему я не могу и дальше жить так, как я привык?»

Возможно, ответ на этот вопрос удивит вас. Вот он:

# БОРОТЬСЯ С ЯВНЫМ СТРАХОМ НЕ ТАК СТРАШНО, КАК ЖИТЬ С БЕЗОТЧЕТНЫМ СТРАХОМ, КОТОРЫЙ РОЖДАЕТСЯ ИЗ ЧУВСТВА БЕСПОМОЩНОСТИ.

Прочитайте это еще раз. Независимо от того, насколько «защищенными» мы чувствуем себя в том маленьком коконе, который сознательно или бессознательно успели свить, мы живем со страхом, что рано или поздно наступит мгновение, когда придется за все платить.

Чем беспомощней мы себе кажемся в собственных глазах, тем ощутимей в нашей жизни становится подводное течение страха.

Отдавая себе отчет, что есть ситуации, которые нельзя контролировать, - смерть спутника жизни или потеря работы, мы начинаем переживать о том, чему еще только предстоит случиться, - о всяческих грядущих катастрофах. «Если вдруг...» Как быть тогда? Страх проникает в малейшие уголки нашей жизни.

Вот в чем горькая ирония *Истины 5* о страхе: люди, которые боятся рисковать, все равно живут с постоянным чувством страха. Причем со страхом, более подавляющим, чем в случае, когда приходится идти на риск, но не чувствовать себя беспомощными. Увы, мало кто задумывается об этом.

Иллюстрацией может служить случай Дженис, домохозяйки средних лет, которая «распланировала» свою жизнь так, чтобы как можно меньше подвергаться какому бы то ни было риску. Она вышла замуж за успешного бизнесмена, в буквальном смысле вручив ему свою жизнь. Это вполне устраивало Дженис - ей было гораздо удобнее жить в тени своего супруга. Но не зря говорится, что «жизнь - это то, что *случается*, когда мы строим совсем другие-планы!» В возрасте пятидесяти трех лет у ее мужа Дика случился инсульт, частично его парализовавший. Вот так и вышло, что Дженис,

которая прежде была во всем **окружена** заботой, однажды оказалась вынуждена взвалить **бремя** забот на себя.

Этот переход дался ей нелегко. За первой ослепляющей вспышкой гнева - «Почему это случилось именно со мной?» - последовало осознание того, что их выживание, и ее, и мужа, теперь зависит только от нее. Словно в каком-то оцепенении делая необходимые шаги, чтобы вникнуть в бизнес мужа, научиться принимать решения, связанные с его лечением, она засыпала и просыпалась с мыслью о том, что помощи ждать теперь неоткуда, - нужно полагаться только на свои силы.

Шло время, и оцепенение прошло, туман рассеялся, и на нее снизошло чувство глубокого покоя, какого Дженис никогда не испытывала прежде. Она начала осознавать, какую цену платила за то, что прежде была такой беззаботной.

До инсульта мужа любая мысль Дженис начиналась и заканчивалась фразой «а что, если?». Она постоянно беспокоилась о будущем, не зная, что значит наслаждаться сегодняшним днем. Она жила, боясь сказать себе те слова, которые не давали ей покоя всю их совместную жизнь: «О Боже, а что, если с Диком что-то случится?» В разговоре с друзьями она нередко роняла фразы вроде «Надеюсь, я умру раньше, чем он. Я не смогу жить без него». И была убеждена, что не сможет, - вот он, классический пример наихудшего способа строить свою жизнь. Все изменилось, когда ей удалось найти в себе силы, о которых она и не подозревала. Теперь ей известен ответ на вопрос, который она так часто задавала себе в прошлом: «А что, если?..» Вот он: **«Я справлюсь!»**

Дженис не отдавала себе отчета в том, какой кошмар отравлял ее жизнь, пока не исчезли прежние страхи. На смену им пришли другие - но это было ничто в сравнении с ее прежней неуверенностью в себе. К тому же к настоящему моменту ее муж достаточно оправился, чтобы они могли вместе жить нормальной жизнью. Ему тоже пришлось столкнуться с одним из своих самых больших страхов - страхом потерять работоспособность. И он получил ответ на



свой вопрос «что, если?». И этим ответом тоже оказалось **«Я справлюсь»**. Они оба справились. Более того, пройдя через все испытания, они не на словах, а на деле открыли для себя, что это такое - любовь.

Итак, картина теперь вам ясна. Мы не можем убежать от страха. Мы можем лишь превратить его в попутчика, сопровождающего нас во всех наших увлекательных путешествиях. Тем не менее это вовсе не якорь, который держит нас на приколе, не давая сдвинуться с места.

Мне приходилось слышать от некоторых людей, что они никогда не боятся. Но когда я начинаю подробнее расспрашивать их, выясняется, что они просто называют страх другими именами. Да, соглашаются они, иногда им случается **нервничать** или **беспокоиться** - а ведь это и есть проявления страха!

Насколько мне известно, страх в той или иной мере испытывает каждый из нас. Я совершенно не исключаю, что есть такие продвинутые души в этом мире, которые абсолютно бесстрашны и всегда были такими. Но мне с ними встречаться не доводилось. Если встречу - обещаю, что стану их самой прилежной ученицей и потом передам вам все их секреты. Понятно, на некоем глубинном уровне я «знаю», что бояться нечего. Убеждать приходится как раз поверхностный уровень. Пока же я научилась вот чему: когда «я боюсь... я все равно делаю» то, что нужно! И когда берусь за дело, мне уже не важно, испытываю ли я страх или нет. Мои усилия в любом случае самым позитивным образом отражаются на моей жизни... И в вашей жизни будет то же самое.

Итак,

## ПЯТЬ ИСТИН О СТРАХЕ

- ИСТИНА 1:  
ВСЕ ТО ВРЕМЯ, ЧТО Я БУДУ ПРОДОЛЖАТЬ РАСТИ,  
СТРАХ БУДЕТ ИДТИ ЗА МНОЙ ПО ПЯТАМ.
- ИСТИНА 2: ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПЕРЕСТАТЬ  
БОЯТЬСЯ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО - ПОЙТИ И СДЕЛАТЬ ЭТО!
- ИСТИНА 3:  
ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ВЫРАСТИ В СОБСТВЕННЫХ  
ГЛАЗАХ - НЕ ИСКАТЬ ОТГОВОРОВ, А ЗАСУЧИТЬ РУКАВА  
- И СДЕЛАТЬ ЭТО.
- ИСТИНА 4:  
НЕ ОДНА Я ИСПЫТЫВАЮ  
СТРАХ, ОКАЗАВШИСЬ НА НЕЗНАКОМОЙ  
ТЕРРИТОРИИ, - ТО ЖЕ КАСАЕТСЯ  
И ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ.
- ИСТИНА 5:  
БОРОТЬСЯ С ЯВНЫМ СТРАХОМ НЕ ТАК СТРАШНО, КАК  
ЖИТЬ С БЕЗОТЧЕТНЫМ СТРАХОМ, КОТОРЫЙ  
РОЖДАЕТСЯ ИЗ ЧУВСТВА БЕСПОМОЩНОСТИ.

# От Боли к Силе

В предыдущей главе нам открылась действительно важная истина. Вот она:

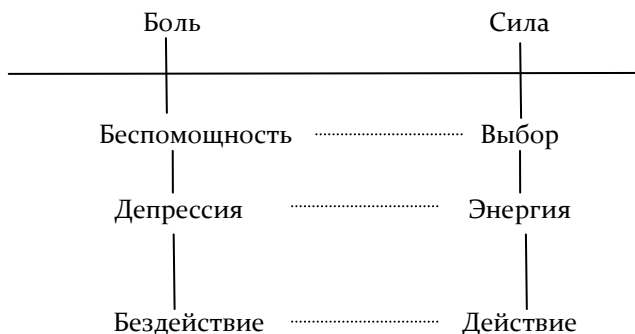
КАЖДЫЙ ИЗ НАС, ПРИНИМАЯСЬ ЗА ЧТО-ТО  
СОВЕРШЕННО НОВОЕ, ИСПЫТЫВАЕТ СТРАХ. НО В  
ЭТОМ МИРЕ ЕСТЬ СТОЛЬКО ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ИДУТ  
И «ДЕЛАЮТ ЭТО», НЕСМОТРЯ НА СТРАХ. ЗНАЧИТ, МЫ  
ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО СТРАХ - НЕ  
ПРОБЛЕМА.

И правда, состояние страха не является сутью проблемы - намного важнее то, как мы ведем себя в этом состоянии. Для одних людей страх не играет практически никакой роли, других же он полностью парализует. Первые воспринимают страх с позиции силы (готовность делать выбор, энергия и действие), а последние - с позиции боли (беспомощность, депрессия и паралич).

Табличка на следующей странице проиллюстрирует эту идею.

Мы увидим, что секрет умения обращаться со страхом - подойти к нему не с позиции **боли**, а с позиции **силы**. Тогда перестает иметь значение факт, что в данный момент вы испытываете страх.

## КАК МЫ ВОСПРИНИМАЕМ СТРАХ



Давайте поговорим о слове «сила». От некоторых людей порой приходится слышать, что им не по душе само это понятие - «с позиции силы», и они так никогда не поступают. Что ж, в нашем мире слово «сила» порой имеет определенную негативную окраску. Под «силой» часто подразумевается контроль над другими, отсюда, к огромному сожалению, и неуместное употребление этого слова.

Тот тип силы, о котором идет речь, совершенно другого плана. Он не только делает вас **более защищенной** от манипуляций со стороны окружающих, но и более открытой и любящей по отношению к ним.

Я говорю о той **силе, что скрыта внутри вас**. Эта сила в том, как вы воспринимаете мир, как вы реагируете на разные ситуации вашей жизни, в том, что вы делаете для вашего личностного роста, в вашей способности творить и радоваться, - в том, чтобы **действовать**, и в том, чтобы **любить**.

Чтобы открыть в себе такую силу, нам не нужен никто другой. Это не эгоизм, а здоровая любовь к себе. На самом деле эгоисты абсолютно не чувствуют в себе никакой силы - отсюда их навязчивая потребность контролировать тех, кто их окружает. Недостаток собственной силы держит их в

постоянном страхе, потому что их выживание зависит от внешнего мира.

Нет на свете человека, менее способного любить, чем тот, кто не способен стать хозяином собственной силы. Такие люди могут устроиться в жизни, лишь «присосавшись» к кому-нибудь. Именно эта потребность создает всевозможные виды манипулятивного поведения.

Та сила, о которой говорю я, предоставляет вам полную свободу. Вы поймете, что мир не обязан давать вам то, чего вы пока лишены. Нельзя ставить знак равенства между этой силой и способностью заставлять других поступать так, как вы хотите. Это, прежде всего, способность заставить самих себя делать то, что вы считаете нужным. Если у вас нет такой силы, вы будете терять самообладание. Вы окажетесь в очень уязвимом положении.

Я заметила, что женщины воспринимают потребность «быть сильной», само понятие **силы** куда более негативно, чем мужчины, - и по вполне очевидным причинам. Мужчин воспитывают в убеждении, что сильная и открыто демонстрирующая силу личность - это хорошо. Что же касается женщин, то их с детства приучают к тому, что сила - это неженственно и непривлекательно. По моему глубокому убеждению, нет ничего более далекого от истины.

Женщина, уверенная в себе и контролирующая свою жизнь, притягивает, словно магнит. Она настолько полна позитивной энергии, что всем хочется быть рядом с ней. Но только когда она станет по-настоящему сильной внутри себя, она сможет стать собой и любить тех, кто ее окружает. Истина в том, что любовь и сила идут рука об руку. Только обладая силой, человек обретает способность открывать свое сердце. Когда нет силы, любовь не может не исказиться.

Для женщин, читающих эту книгу, хороший способ разрешить кажущееся противоречие между женственностью и силой - повторять про себя следующие утверждения-

аффирмации хотя бы по двадцать пять раз, каждое утро, день и вечер:

**Я СИЛЬНА, И Я ЛЮБИМА.**

И еще:

**Я СИЛЬНА, И Я ЛЮБЛЮ.**

А вот еще более заряжающий вариант:

**Я СИЛЬНА, И Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ТАКОЙ!**

Произнесите эти три фразы вслух прямо сейчас. Ощутите энергию, которую несут в себе эти слова. Их постоянное повторение сделает ваши представления о силе и любви более сочетаемыми и, безусловно, более приемлемыми.

Теперь, когда мы выяснили, о какой силе идет речь, давайте исследуем, как применять концепцию «От Боли к Силе» в повседневной жизни.

### **ОТ БОЛИ К СИЛЕ**

Боль -----▶ ---- ▶ ---- ▶ ---- ▶ ---- ▶ ---- ▶ ----▶ Сила

Рассмотрев приведенную выше шкалу «От Боли к Силе», большинство из нас поместят себя где-то посередине. Нельзя сказать, чтобы в этой условной точке наши страхи полностью обездвижили нас, но, с другой стороны, мы едва ли ощущаем такое уж особенное чувство силы и восторга и вряд ли на полном ходу движемся к своим целям. Скорее, это похоже на крутой маршрут в гору, - мы проходим его, таща с собой чемодан без ручки, а не парим на орлиных крыльях. Как сказал один древний мудрец: «Перед тобой лежит гладкий путь. Так зачем же ты сам разбросал на нем камни?»

Используя шкалу «От Боли к Силе» как справочный образец, вы можете начать расчищать завалы перед собой. Следующие шаги помогут вам убрать самые тяжелые камни:

1. Нарисуйте на листе ватмана увеличенную шкалу «От Боли к Силе» и повесьте на стене. Одно это простое действие уже сделает вас чуть сильнее. Ведь это будет значить, что вы, как минимум, не стоите на месте! Помните, именно в действии в значительной степени заключается суть перехода от боли к силе. **ДЕЙСТВИЕ** несет в себе **ЗАРЯД СИЛЫ!** Как только эта шкала будет прикреплена к вашей стене, она станет служить вам постоянным напоминанием о том, куда именно вы прокладываете свой жизненный путь - **ОТ БОЛИ К СИЛЕ**. Кто предупрежден - тот вооружен! Само физическое присутствие этой таблицы станет для вас побудительным мотивом двигаться в правильном направлении.

2. Вколите булавку в том месте шкалы, где вы, по вашему мнению, находитесь на данном этапе жизни. Где вы сейчас? Где-то посередине, временами впадаете в депрессию и не способны сдвинуться с места, но порой чувствуете и прилив сил? Или однозначно на левом краю шкалы - не знаете, чем и как расшевелить себя, чтобы вырваться из привычной колеи? Или, возможно, вы где-то справа, и значит, большую часть времени чувствуете, что действительно идете полным ходом вперед? Я сомневаюсь, что кто-то из тех, кто читает сейчас эту книгу, достиг абсолютного контроля над собой. Даже у будд бывали плохие дни! Мы всегда можем столкнуться с новым опытом, который бросит вызов нашей уверенности в собственных силах.

3. Каждый день смотрите на шкалу и спрашивайте себя: «Я все еще там, где видела себя вчера, или продвинулась вперед?» Соответственно, передвигайте и булавку.

4. Если вы будете постоянно помнить, в каком направлении хотите двигаться, это поможет в принятии решений. Прежде чем предпринять какой-либо важный шаг, решиться на серьезный поступок, спросите себя: «Это тот самый поступок,

который переместит меня в место большей силы?» Если нет, тогда дважды подумайте, прежде чем осуществить свое решение.

**Предостережение:** Если вы все-таки решите сделать шаг, зная, что это действие переместит вас в позицию боли, не сердитесь на себя за это. Просто отметьте, где именно вы не захотели взять на себя ответственность. В следующий раз вы сможете принять другое решение. Используйте свои «ошибки» как опыт, как обучение, дающее свои плоды. Помните, каждый раз, когда вы злитесь на себя за какой-то поступок, вы тем самым задерживаете себя на стороне боли.

5. Превратите работу со шкалой в забаву, в удовольствие. Пусть это будет игра, которая поможет легче воспринимать весь процесс. Если у вас есть дети, они смогут нарисовать такие таблицы для себя - так вы превратите свой опыт личностного роста в настоящую семейную игру.

6. Не исключено, что вам захочется составить несколько шкал для разных областей жизни. Чтобы быть действительно сильным, вам необходимо управлять всеми аспектами своей жизни - работой, личной жизнью, физической формой и т. д. Нередко бывает так, что люди очень сильны в одних областях жизни и до слез беспомощны в других. К примеру, я сильна в том, что касается карьеры, но мне нужно хорошенько поработать над своей физической формой.

Обратите внимание, что ваш прогресс вдоль обозначенной шкалы определяется исключительно вашим интуитивным чувством того, как далеко вы продвинулись в обретении большей силы. Кроме вас, судить об этом не в силах никто. Даже если в глазах окружающих ваша жизнь не меняется, чувство внутреннего спокойствия и роста подскажет вам, где именно вы сейчас находитесь на шкале.

Вы можете спросить себя: неужели и впрямь нужно прибегать к таким трюкам, чтобы расшевелить себя? Поверьте



мне - нужно! В самом начале вам понадобятся разнообразные трюки и уловки, чтобы напоминать себе, куда, в какую сторону вы хотите держать путь. Вам не стать сильной, если вы не соберетесь с силами. Возможно, вы и сами уже заметили: само по себе знание того, что нужно делать, еще не означает, что вы это *будете* делать. Или, раз уж на то пошло, что вы тут же об этом не забудете.

Чтобы легче и быстрее преодолеть путь, ведущий от боли к силе, важно, чтобы вы начали развивать свой Словарь «От Боли к Силе». То, какими словами вы пользуетесь, потрясающе влияет на качество вашей жизни. Некоторые слова однозначно деструктивны; другие наделяют реальной силой. Сделайте для себя сознательный выбор, а затем реагируйте на словарь «От Боли к Силе» приблизительно следующим образом:

<b>СЛОВАРЬ «ОТ БОЛИ К СИЛЕ»</b>	
<b>Боль</b> → ..→ ..→ ..→ —→ ..→ ..→ ..→ <b>Сила</b>	
Я не могу .....	Я не стану
Мне нужно .....	Я могла бы
Я не виновата .....	Я ответственна
У меня проблема .....	Это возможность
Я никогда не довольна .....	Я хочу учиться и расти
Жизнь - это борьба .....	Жизнь - это приключение
Я надеюсь .....	Я знаю
Если бы только .....	В следующий раз
А что мне остается <i>делать?</i> .....	Я знаю, что <i>могу справиться с этим!</i>
Это ужасно .....	Это полезный урок

«Я не могу» подразумевает, что вы не властны над собственной жизнью, «я **не стану**» переводит ситуацию в область **выбора**. Начиная с этого момента вычеркивайте «я не могу» из своего словаря. Когда вы направляете в подсознание сигнал «я не могу», ему ничего не остается, как поверить вам

на слово и ввести в свой компьютер: «СЛАБО... СЛАБО... СЛАБО...»

Вы можете сказать «я не могу» в самой простой ситуации, скажем, чтобы отклонить приглашение в гости. Например, «Я не смогу вечером прийти к тебе. Мне нужно готовиться к завтрашнему совещанию». Но ваше подсознание регистрирует: «Это момент слабости! Сейчас она слаба!» На самом деле «Я не могу пойти в гости» - это неправда. Правда - «Я могу пойти, но я выбираю для себя то, что в этот момент для меня *важнее*». Но подсознание не может отличать эту разницу и по-прежнему фиксирует «слабо!».

Не сомневаюсь, что вы, конечно же, подберете более деликатные слова для того, кто зовет вас в гости, - но, как бы то ни было, в ваших силах не прибегать к выражениям вроде «я не могу». «Я охотно бы пришла, но завтра у меня совещание, очень для меня важное. Хочешь не хочешь, а придется к нему готовиться. Так что сегодня я пас - а вот в следующий раз - с огромным удовольствием!» В таком утверждении будут правда, цельность и сила. Подсознание слышит, как четко вы формулируете свои приоритеты, и подбирает выход, который послужит вашему росту. Сделав выбор в пользу такого утверждения, вы не окажетесь беспомощной жертвой на важном для вас собрании.

«*Мне необходимо*» - еще одно словосочетание-лузер. Оно тоже предполагает, что у вас нет выбора. «Я могла бы» - звучит куда сильнее. «Я могла бы зайти сегодня к матери, но выбираю пойти в кино». Такое утверждение переводит ситуацию в плоскость выбора, а не **обязанности**. «Я **могу** пойти в кино, а **могу** навестить свою мать. Пожалуй, съезжу-ка я лучше к матери». Словечки вроде «нужно», «должен», «необходимо» несут заряд вины и огорчения, тем самым опустошая эмоционально. Ваша сила каждый раз убавляется, когда вы произносите слова «мне нужно», «я должна» и т. д.

«*Я не виновата*» - вот еще одна наша фраза-любимица. И вы опять выглядите беспомощной. Лучше принимать на себя

ответственность за все, что происходит в вашей жизни, чем постоянно ходить в жертвах. «Я же не виновата в том, что заболела», «В том, что меня уволили, нет моей вины». Если вы не отказываетесь от ответственности за свою жизнь, вы поймете, что именно вы можете в ней изменить. Скажем, если речь зашла о болезни, говорите: «Причину того, что мне нездоровится, искать нужно **только в себе, и ни в ком другом**. Посмотрим, что можно сделать, чтобы такого со мной больше не случилось. Я могу изменить свою диету, могу поменьше волноваться, перестать курить и подольше спать». И так далее. Смотрите, как у вас на глазах прибавляется сил!

То же самое - в отношении работы, которую вы потеряли. Если не стараться снять с себя ответственность за увольнение, можно в следующий раз лучше подготовиться. В таком случае окажется, что вы, а не кто-то другой полностью контролируете ситуацию. Всякий раз, когда вы принимаете ответственность за свою жизнь, вы перемещаетесь на позицию силы, и это в конечном счете снизит ваш уровень страха.

«**Это проблематично**» - еще одна тупиковая фраза. Она и звучит тяжело, не говоря уже о ее негативном заряде. «Нельзя упускать такой **возможности**» - открывает путь к росту. Если вы способны разглядеть тот дар, что несут вам жизненные затруднения, то сможете обращаться со сложными ситуациями так, чтобы они **превращались в возможности**. Тогда каждая проблема, с которой вам придется столкнуться, будет делать вас только сильнее.

«Я **надеюсь**» - еще одна фраза из уст потенциальной жертвы. «Я **знаю**» - звучит гораздо лучше.

Надеюсь, что найду работу.

Я знаю, что найду работу.

Есть разница? Первое программирует вас на беспокойство и бессонные ночи. Во второй фразе - спокойствие и уверенность в своих силах.

«**Если только**» - еще одна жалостливая мелодия, под которую в самый раз подвывать дворовой собачке. «**В следующий раз**» означает, что вы вынесли урок из ситуации и не преминете им воспользоваться при случае. К примеру, «Ах, не стоило говорить об этом Тому... но если бы я только знала...» можно сформулировать по-другому: «Судя по всему, Том очень болезненно воспринимает разговоры на эту тему. В следующий раз я буду осторожнее подбирать слова».

«**А что мне остается делать?**» - снова тот же скулеж и тот же страх. Вы ничем не хуже остальных и обладаете теми же невероятными запасами силы, которые просто не были задействованы раньше. Мы уже знаем, что в подобных ситуациях не помешает сказать себе: «**Я уверен, что справлюсь**. Мне не о чем волноваться». Вместо «Меня выгнали с работы! Ах, что же мне теперь делать?» гораздо лучше звучит «Я остался без работы. Что ж, мне уже приходилось бывать в таких ситуациях, и я знаю, что справлюсь и на этот раз».

Фразочка «**это ужасно**» то и дело срывается с наших губ, причем в самых неподходящих ситуациях. К примеру: «Представляешь, какой ужас? Я потеряла кошелек». Но что такого ужасного в потере кошелька? Конечно, это неприятно, и даже очень, но едва ли **ужасно**. «Я поправилась на целый килограмм. Просто ужас какой-то!» Один килограмм - это еще не ужас. Тем не менее именно так мы часто говорим о самых заурядных вещах. А наше подсознание фиксирует: **БЕДА... БЕДА... БЕДА**. Замените «это ужасно» на «нужно сделать выводы».

Вполне возможно, фраза «это ужасно» будет казаться вам вполне оправданной, если, скажем, ваш любимый человек болен раком, - но помните и о том, что подобное отношение отнимает у вас силы бороться с этой ситуацией. Есть немало людей, которые прошли через этот опыт и сделали для себя важные выводы. Я знаю, что говорю, потому что я - одна из них.

Мой собственный опыт борьбы с раком открыл мне глаза на многие замечательные вещи в себе и в окружающих меня людях. Самое важное, я открыла для себя, что меня любят, да еще как сильно! Мне открылась нежная сторона моего жениха, теперь моего мужа, которой я не знала за ним прежде, и наша любовь от этого укрепилась безмерно. Мы перестали воспринимать наши отношения как нечто само собой разумеющееся. Кроме того, я во многом изменила свою жизнь в положительную сторону. Я стала уделять гораздо больше внимания здоровому питанию, научилась укрощать гнев, огорчение и стресс, которые были для меня в порядке вещей до того, как я узнала, что больна. Мой опыт борьбы с раком дал мне и моему мужу возможность помочь людям с той же проблемой. Я написала очень позитивную статью об операции грудной железы и знаю, что она очень помогла многим мужчинам и женщинам. Мы с мужем вместе появились на телевидении, чтобы рассказать о том, как мы прошли через это испытание, стараясь подбодрить всех, смотревших передачу. Так что, как видите, даже рак может быть ценным опытом и предоставлять возможность сделать для людей что-то хорошее.

Одним словом, картина вам ясна. Начинайте исключать «ужасы», «невозможности», проблемы и драмы из своего словаря. Возможно, смысловые отличия могут показаться незначительными, но я уверяю вас, это не так. С более «сильным» словарем изменится не только ваша самооценка, но и ваше положение в мире. Люди, которые демонстрируют внутреннюю силу и самообладание, воспринимаются по-другому, в отличие от тех, кто выглядят и ведут себя как слабаки.

Чем больше силы в ваших словах, тем большей силой будете вы сами для мира вокруг вас.

Начиная отслеживать свой словарь, вы сможете также привнести больше силы в свою жизнь, расширяя зону комфорта. Что это означает?

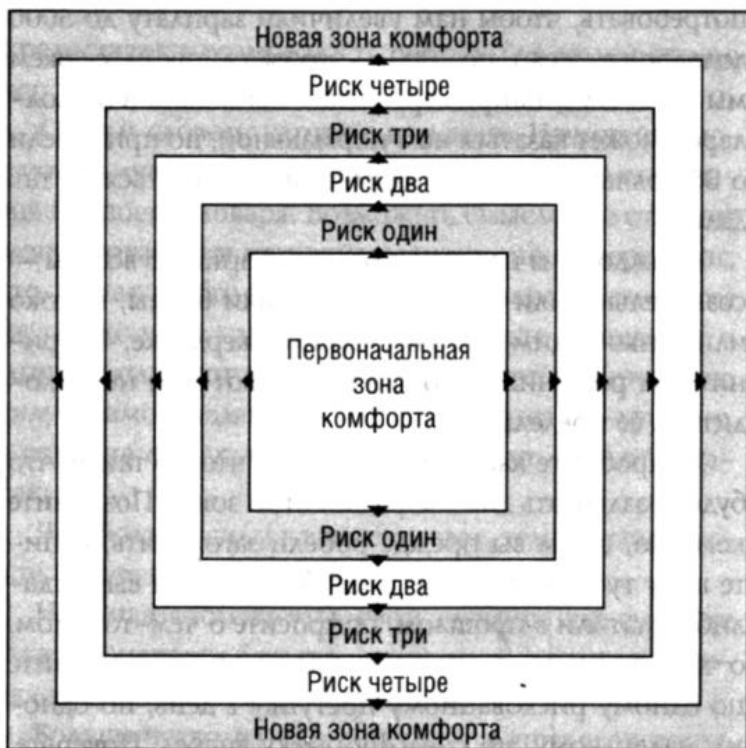
Большинство из нас действует в пределах зоны, которую мы сами для себя очертили соответственно тому, какими видим себя в собственных глазах и за пределами которой начинаем ощущать дискомфорт. К примеру, мы можем потратить семьдесят пять долларов на пару туфель, но от цены в сто долларов уже начинаем нервничать.

Мы не прочь завести дружеские отношения с коллегами, с которыми находимся примерно на одном уровне, но вполне можем чувствовать себя не в своей тарелке, пытаясь быть накоротке с вышестоящим начальством.

Для нас в порядке вещей зайти пообедать в кафе, но, оказавшись в роскошном ресторане, мы будем чувствовать себя непривычно и неловко. Мы можем потребовать, чтобы нам увеличили зарплату до 5000 долларов в месяц, но 7000 - это уж слишком, скажем мы себе. Или, например, почасовая оплата в 30 долларов может казаться нам нормальной, но при мысли о 35 долларах мы уже начинаем сомневаться. И так далее.

У каждого из нас своя зона комфорта, но все мы - сознательно или нет, богаты мы или бедны, высоко или низко сидим на общественной жердочке, - принимаем решения, которые позволяют нам не выходить за ее пределы.

Попробуйте каждый день делать что-то такое, что будет раздвигать для вас рамки этой зоны. Позвоните кому-то, с кем вы прежде робели заговорить, купите пару туфель, которые стоят больше, чем вы когда-либо платили в прошлом, попросите о чем-то таком, о чем даже помыслить не могли прежде. Совершайте по одному рискованному поступку в день, по одному маленькому, но смелому рывку вперед. Поверьте, это доставит вам массу удовольствия. Даже если все сработает немного не так, как вам бы хотелось, вы по крайней мере сможете сказать себе, что попробовали, а не сидели на месте сложа руки. Смотрите, что начинает происходить, как только вы расширяете зону комфорта:



Всякий раз, когда вы выходите за пределы того, что прежде казалось удобным, каждый новый риск, на который вы соглашаетесь, делает вас сильнее. Вся ваша жизнь расширяется, чтобы вобрать в себя новый опыт переживаний. По мере того как растет ваша сила, растет и уверенность в себе. Так что расширять свою зону комфорта становится все легче и легче - и не имеет значения, испытываете вы при этом страх или нет. Степень риска при этом также увеличивается.

Для начала вы можете записаться на вечерние курсы повышения квалификации, и не важно, сколько лет прошло после окончания института. Придет время, и это решение принесет вам еще один диплом. Вы будете расширяться, открываться, расти, не теряя при этом привычной для вас

скорости. Всякий раз, отваживаясь на риск, пусть даже в малом, вы передвигаетесь вправо на нашей шкале «От Боли к Силе».

Каждый вечер, перед тем, как лечь спать, обдумайте тот риск, на который вы готовы пойти завтра. Закройте глаза и в своем воображении проделайте все так, как это может и должно выглядеть. Пусть ваша визуализация будет как можно более четкой. На протяжении дня обращайтесь внимание на моменты, когда чувствуете нерешительность и колебания. И начинайте планировать свои будущие риски, основываясь на этих наблюдениях. Если вы смогли преодолеть нерешительность, как только распознали ее, - что ж, это здорово. Помните, чем больше вы расширяете свою зону комфорта, тем сильнее становитесь.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** *риски, о которых я говорю, не подразумевают физически опасных действий вроде превышения скорости на автомобиле или приема наркотиков. Не подразумеваются и те риски, которые напрямую затрагивают права других людей, - например, не стоит разбивать чужую семью или взламывать дверь банковского сейфа. Это не только может закончиться гибелью, тюрьмой или дурной славой, но тем самым вы можете передвинуть себя на левый край шкалы «От Боли к Силе». Подобные поступки не могут наделять силой, поскольку в них нет целостности, нет любви - к себе или к другим людям.*

*Без этих составляющих невозможно выстроить чувство собственного достоинства, и ваша способность работать со страхом будет значительно ограничена.*

И не важно, ощущаете вы это или нет, - но вы УЖЕ наделены силой большей, чем можете себе представить. И это относится ко всем нам. Когда я говорю о переходе от боли к силе, то не подразумеваю привлечение силы из какого-то внешнего источника. Внутри вас живет и ждет, когда же вы наконец обратитесь к нему, невероятный источник энергии. И ее там более чем достаточно, чтобы создать радостную и



удовлетворяющую жизнь. Здесь нет никакого колдовства. Это не более чем процесс подключения к энергии, которая уже принадлежит вам, хотя вы можете и не подозревать о ее существовании.

Упражнения, приведенные в этой книге, как раз и предназначены для того, чтобы подвести вас к этому замечательному источнику силы. Захотите ли вы их делать или нет - другой вопрос, но ваш выбор покажет, насколько вы готовы принять все то, что есть внутри вас. Если нет - все равно не нужно корить себя. Просто продолжайте работать в этом направлении.

Один из способов - читать и перечитывать не только эту, но и другие книги, посвященные личностному росту, пока вы не освободитесь от системы негативных убеждений, отнимающих вашу энергию. Большинство из нас до сих пор остаются в плену прежней обусловленности и издержек воспитания - это ослабляет и не дает набраться сил. Чтобы новые, более здоровые стереотипы могли по-настоящему закрепиться, нужно возвращаться к ним снова и снова.

Вы созданы, чтобы пользоваться своей внутренней силой. А чувство беспомощности и депрессии может служить подсказкой, что что-то не работает так, как должно. Вы заслуживаете всего, что в этой жизни есть чудесного и восхитительного. И эти чувства проявляются только тогда, когда вы соприкасаетесь со своим сильным «Я».

*Хотите вы того  
или нет —  
но отвечать вам!*

Вопрос: кем вы видите себя в этом мире - «жертвой» или хозяйкой собственной судьбы? Многие из нас думают, что приняли ответственность за свою жизнь, но так ли это? Ментальность «жертвы» - штука очень тонкая, она принимает различные формы. Но, разобравшись с представлениями и идеями, изложенными в этой главе, вы лучше поймете и динамику работы со страхом.

В самой идее принять на себя ответственность за свою жизнь, казалось бы, нет ничего нового. Лично мне на протяжении многих лет то и дело приходилось слышать: ПРИМИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ.

*Но я убеждена, что далеко не все понимают, что же это на самом деле значит.*

Для большинства из нас, «самостоятельных» людей, это привычно означает, что мы должны найти работу, заработать достаточно денег, чтобы обеспечить себя, и ни от кого не зависеть (но я знаю многих «несамостоятельных» людей, которым известен секрет, как брать на себя ответственность за то, что происходит в их жизни). В любом случае суть проблемы не в этом - она гораздо масштабнее и разглядеть ее не так-то просто. Давайте рассмотрим несколько примеров.

Эдвард - исключительно богатый, высокопоставленный руководитель, живущий в постоянной тревоге. Когда я предложила ему обратиться за помощью к профессиональному психотерапевту, он сказал мне, что все в его жизни было бы нормально, если бы окружающие вели себя по-другому. Если бы жена стала чуть больше любить его, босс перестал давить, если бы единственный сын перестал принимать наркотики - вот тогда он вздохнул бы с облегчением. В понимании Эдварда помощь психотерапевта ему ни к чему - ведь это **они** во всем виноваты. Принимает ли он на себя ответственность за все то, что происходит в его жизни? Безусловно, нет!

Мара, судя по всему, должна жить припеваючи. У нее отличная работа, шикарная квартира, она не знает недостатка в друзьях и любовниках. Тем не менее она продолжает перемывать косточки своему бывшему мужу: он сделал ее несчастной, плохо с ней обращался, когда они жили вместе, сейчас не хочет платить алименты. А теперь еще и сын ожесточился против нее, обвиняет ее в эгоизме... и т. д... и т. п.

Можно ли Мару назвать хозяйкой своей судьбы? Нет, и еще раз нет.

Я знаю многих одиноких или разведенных людей, которые все время жалуются на бывших мужей или жен, на начальников, на одиночество, на невозможность при нынешних свободных нравах создать крепкую семью...

Мне знакомы и люди семейные, которые тоже всем недовольны - детьми, нехваткой денег, отсутствием общего языка с супругом (супругой)... Можно ли сказать, что все эти люди целиком и полностью принимают на себя ответственность за свой жизненный опыт? Ни в коем случае!

Все они так или иначе играют роль жертвы. Они передали, сами вручили свою силу кому-то или чему-то еще. Помните - всякий раз, когда вы отдаете свою силу, вы все больше и больше сдвигаетесь в левую сторону шкалы «От Боли к Силе». В итоге вы рискуете быть парализованы страхом в своих попытках работать с ним.

Взгляните объективно: если вы ходите на работу, которую успели возненавидеть, если вы не замужем и только мечтаете о замужестве или никак не можете разорвать оскорбительные для вас отношения, если ваша дочь добавляет вам преждевременных сединок и если ничто в вашей жизни не складывается так, как вы бы хотели, - вы тоже играете роль жертвы.

Не удивительно, что вам сейчас страшно, - ведь жертва всегда беспомощна!

### ИСТИНА В ТОМ, ЧТО ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ - ЦЕЛИКОМ И ПОЛНОСТЬЮ.

Сознательно или бессознательно, по той или иной причине, но выбираете вы сами: неинтересную работу, опостылевшую холостяцкую жизнь, деструктивные отношения, за которые упорно продолжаете цепляться. Это **ваш** выбор - и то, что ваша дочь постоянно выводит вас из себя, и то, что вы сами отталкиваете все, что может быть хорошего в вашей жизни.

Да, я знаю, это нелегко - признать, что не кто иной, как вы сами, и есть причина тех чувств, которые отнимают у вас радость жизни. Сложно тут не огорчиться, когда начинаешь видеть в себе своего злейшего врага. С другой стороны, это понимание - самое большое ваше благословение. Если вы знаете, как испортить себе жизнь, можно сделать логический вывод, что вы также способны творить и свою радость.

Принять на себя ответственность за все, что бы ни случилось с вами в жизни, - легче сказать, чем понять, что же это на самом деле означает. Поэтому давайте рассмотрим составляющие более сильного образа жизни. Обратите внимание, что я не предлагаю вам поверить, что вы ответственны за все, что преподносит **жизнь** (хотя с определенной точки зрения именно так все и обстоит). Скорее я попрошу вас поверить, что в вас скрыта причина всех ваших житейских **переживаний**. Это означает, что вы создаете свои

**реакции** на то, что с вами происходит. Мы еще обсудим это в следующей главе и в главе 9.

Читая следующие семь определений того, что значит принимать ответственность, помните: всякий раз, когда вы не хотите быть ответственной за свою жизнь, вы сдвигаете себя к позиции боли, и, как следствие, уменьшаете свою способность работать со страхом.

**1. Принять на себя ответственность означает никогда никого не винить в том, что вы имеете, делаете, кем являетесь и что чувствуете.**

«Никогда? - скажете вы. - Но это уж точно ее вина (или его вина, или вина босса, или вина моего сына, или вина правительства; тут виноваты моя мать, виноват мой приятель)!» Если я забыла кого-то или что-то вставить в этот список, добавьте от себя этот пункт.

До тех пор пока вы не осознаете, что вы, и только вы, отвечаете за то, что творится у вас в голове, вы никогда не будете полностью контролировать свою жизнь. Хочу познакомить вас с несколькими сценариями, которые мы разбираем на моих семинарах. Людям приходится задать себе эти вопросы, прежде чем они смогут переместиться в место большей силы.

**Мадлен**

«Ну, знаете ли, это все мой муж виноват, этот подлец отравил последние двадцать пять лет моей жизни!»

Тогда почему же ты прожила с ним столько лет? Почему не берешь в расчет то хорошее, что он сделал для тебя, а только винишь его во всех грехах? И почему его попытки найти с тобой общий язык встречают такой гневный отпор с твоей стороны?

**Дэвид**

«Можете говорить все, что хотите, но это все он, мой сын - это из-за него я преждевременно поседел и годами не находил себе места, беспокоясь о нем».

Но почему ты не захотел поверить, что он способен отыскать свой собственный путь? Почему вмешивался в его жизнь? Почему был так уверен, что он - это второй ты, и ожидал от него слишком многого? Почему не мог просто позволить ему быть тем, кто он есть?

### ***Тони***

«Как будто вы не знаете, какая сейчас ситуация на рынке труда... Это правительство виновато в том, что хорошую работу найти невозможно. Приходится держаться за свое место, хотя оно мне давно опостылело».

А почему ты не хочешь замечать, что другие находят для себя работу, несмотря на то что на рынке труда дела действительно обстоят не лучшим образом? И почему не хочешь напрячься, постараться с увлечением отнестись к той работе, что у тебя уже есть? Ты ведь даже не пытался найти эту новую работу? И почему не хочешь просить о повышении или надбавке там, где работаешь сейчас? Ведь ты только жалуешься и совершенно ничего не делаешь!

### ***Элис***

«Мои дети! Это из-за них у меня нет возможностей для карьерного роста».

А почему ты не хочешь замечать, что у других и дети присмотрены, и с карьерой полный порядок? Почему не замечаешь, что твой муж никогда не отказывается побыть с детьми, когда тебе нужно поработать? И почему даже не

пыталась научиться чему-то такому, что помогло бы тебе найти работу по душе? Возможно, тогда ты все успевала бы?

Если что-то шевельнулось у вас душе, когда вы узнали себя в одной из этих историй - это хорошо. Вы просто высветлили ту область, над которой нужно будет поработать. Тут важно запомнить вот что - всякий раз, когда вы обвиняете внешнюю силу в своих переживаниях, то в буквальном смысле отрекаетесь от своей собственной силы и тем самым создаете боль, паралич и депрессию

## **2. Принимать ответственность не означает обвинять себя.**

Я знаю, это звучит противоречиво, но на самом деле никакого противоречия здесь нет. Все, что отнимает вашу силу или ваше удовольствие, превращает вас в жертву. Так не становитесь жертвой самого себя!

Для некоторых не обвинять себя - еще сложнее, чем не обвинять других. Как только вы начнете осознавать, до какой степени сам человек является «кузнецом своего несчастья», у вас может появиться тенденция к самоуничтожению. «Вот, снова я все испортила. И так всю жизнь - нет, я точно неисправима. И когда же наконец я возьмусь за ум?»

Это также не является принятием ответственности за свою жизнь. Важно понять, что вы всегда делали лучшее из того, на что были способны, - как отдельная личность в отдельно взятый момент времени. Теперь же, когда вы учитесь новому способу мышления, вы начнете воспринимать многие вещи иначе, и, вполне вероятно, многое делать по-другому. Нет никакой необходимости расстраиваться из-за своего прошлого, настоящего или будущего поведения. Это просто часть процесса учебы - процесса перемещения себя от боли к силе. И на него потребуется время.

Вы должны терпеливо отнестись к самому себе. И **никогда** - повторяю, никогда! - не следует втапывать себя в грязь. Вы ни в чем не «виноваты». Да, вы делаете себя несчастной, но это

совсем не повод подписывать себе приговор. Вы просто стали на путь большей самореализации, а это путь долгий - в том числе путь проб и ошибок.

**3. *Принять на себя ответственность означает отдавать себе отчет в том, где и когда вы НЕ принимаете на себя ответственности. Только тогда в итоге можно будет изменить ситуацию.***

Лично мне понадобились годы, чтобы понять: чаще всего я играла роль жертвы, когда дело касалось отношений с мужчинами. Помню, сколько вечеров ушло на то, чтобы излить подругам все огорчения, которые причиняли мне мужчины!

Те «ничтожества», как я называла их,- и считала, что имею на это право, - словно сговорились между собой отнять у меня мое счастье. Один постоянно опаздывал, другой оказался невероятно придирчивым; тот мало зарабатывал, а этот любил гольф больше, чем меня; кто-то еще не хотел разводиться с женой ради меня, и так далее. Накрутить себя так, чтобы буквально закипеть от гнева и обиды, мне не составляло особого труда. Не говоря уже о том, чтобы часами висеть на телефоне: «Ты не поверишь, а ведь он-то на самом деле...» Естественно, мои верные подруги всегда были готовы поплакать над моей драмой. Ведь и я охотно сочувствовала тому, как им - как всем нам - не повезло с нашими мужчинами. «Общество Охов и Вздохов», иначе и не скажешь. Что интересно, выслушивать истории о том, как у кого-то что-то не клеится в личной жизни, никогда не надоедало. А что удивляться - мы подкармливали друг друга той жертвенностью, которой сами же упивались. И при этом мы, только мы, были всегда правы! Была тут и своя компенсация - зачем, засучив рукава, работать над созданием своего счастья - ведь куда проще винить мужчин в том, что это они не хотят дать его нам.



И все это время я пребывала в полной уверенности, что сама отвечаю за свою жизнь. Подобно моей подруге Маре, я прекрасно устроена в жизни, у меня чудесная квартира, и я абсолютно «самостоятельна». Но вот принять **на себя** ответственность за то, как выглядела моя жизнь...

Я все ждала и ждала, что найдется мужчина, который «сделает меня счастливой». Но в конце концов я на собственном опыте научилась тому, что сделать меня счастливой может только один человек - и этот человек я сама! Забавно, но лишь после этого я смогла выстроить чудесные отношения, полные тепла и заботы. Сейчас я знаю: если сержусь на мужа, значит, нужно спросить себя: «Чего я в своей жизни не делаю такого, что должна делать, раз обвиняю его в том, что он не делает этого для меня?» (Ну-ка попробуйте прочитать это предложение еще раз!) Теперь-то мне не нужно много времени, чтобы понять, в чем дело. То ли мне не дает покоя наш семейный бюджет, то ли просто нечем заняться, или я рассчитываю, что вот сейчас «твердая мужская рука» возьмет и что-то сделает вместо меня.

Разобравшись, что к чему, я начинаю расставлять все по своим местам. Когда сама делаешь то, что за тебя никто не сделает, раздражение как рукой снимает. Моя дочь Лесли недавно заметила, каким фантастически удачным оказался мой брак. «Да, - сказала я, - Марк становится просто на удивление безупречным, когда я перестаю от него ждать, что он все решит за меня в моей жизни!»

Разумеется, я не имею в виду, что вам не следует ждать от партнера вовсе никакой помощи - это нормально, что супруг поддерживает вас в вашем личностном росте, время от времени берет на себя ваши заботы и вообще - на вашей стороне. Но если вы сами не хотите хоть немного напрячься, то вам не хватит никакой поддержки и никакой заботы. Вы станете все равно что тот кувшин без дна. Мужчина может вывернуться ради вас наизнанку, как это пытались делать

некоторые мужчины в моей жизни, но вам все будет казаться мало.

К этому могу лишь добавить: если кто-то не удовлетворяет вашей основной психологической потребности быть любимой, то, без сомнения, вы окажете себе услугу, если расстанетесь с ним. Но прежде вы должны спросить себя: «В самом ли деле он недостаточно любит меня? Или все дело в том, что я сама не хочу отвечать за свою жизнь?» Если вас удовлетворит ответ, что вы просто не хотите дальше жизнь с этим человеком, тогда это тоже ваш выбор - принять на себя ответственность двинуться по жизни дальше и найти более подходящего спутника.

Один из признаков того, что вы принимаете ответственность за свою жизнь, - когда вы больше не гневаетесь на человека, а если и гневаетесь - то совсем чуть-чуть. Просто понимаете, что в прошлом ваш выбор остановился на нем, а теперь вы выбираете уйти. И никто ни в чем не виноват. Ваши отношения исчерпали себя. Так бывает. И все, ничего страшного. А гнев - ваша подсказка, что вы не хотите принимать ответственности.

Отношения с другим человеком - это единственная область, в которой вы можете отдавать свою силу и разделять ответственность. Но важно также просмотреть и все остальные области вашей жизни, чтобы определить, где именно вы не принимаете на себя ответственности. Подсказкой может быть один из следующих сигналов:

Гнев  
Огорчение  
Обвинение других  
Боль  
Рассеянность  
Жалость к себе  
Зависть  
Чувство беспомощности Постоянное состояние  
неопределенности  
Нетерпеливость  
Безрадостность  
Усталость  
Попытка контролировать  
других  
Одержимость Привязанности Склонность давать оценки  
Разочарование  
Ревность

Это неполный список, но мысль вам ясна. Всякий раз, когда вы замечаете за собой что-то подобное, выясните, откуда идут эти звоночки. Вы будете удивлены, как просто на самом деле определить, где именно вы уклоняетесь от ответственности.

**4. Принять на себя ответственность означает поставить на место Внутреннего Говоруна.** Иначе говоря, взять под контроль тоненький голосок внутри вас, тот самый, который все накручивает и накручивает вас - и часто это у него получается! Могу поспорить, что некоторые из вас даже не знают, что он там есть (помню, как я была потрясена, когда впервые осознала его существование). Уверю вас, что в нем все ключи к вашим страхам. Этот голос - предвестник уныния, нужды и поражений. Мы так привыкли к его комментариям, что часто даже не замечаем, что к нам обращается именно он.

Если вы еще не обратили внимания на то, как «звучит» голос **Говоруна**, знайте, это выглядит приблизительно так:

«Если я позвоню ему, то он, чего доброго, решит, что я назойливая, но, если я ему не позвоню, тогда он будет считать, что он мне не интересен. Но вот я звоню, а в ответ слышу не его голос, а автоответчик, тогда я вообще места себе не найду, и это испортит мне весь вечер, потому что я постоянно буду думать, что он с другой женщиной... но ведь если не позвоню, то все равно буду ломать голову, чем он сейчас занимается. Лучше, если я весь вечер просижу дома, - а вдруг он сам позвонит, а меня не будет, и он подумает, что меня тоже кто-нибудь пригласил, и решит, что это он мне безразличен. Но если я позвоню сама, он поймет, что я к нему равнодушна, и начнет меня сторониться. Ну почему же он не звонит? Может, я перестаралась сегодня, показав ему, что мне все равно, когда столкнулась с ним во время обеда. Наверное, мне стоило быть чуточку потеплее. К тому же одета я была как-то не очень, нужно было что-то понаряднее выбрать, что ли, а этот костюм меня полнит однозначно. И макияж - почему, ну почему я всегда так безобразно его накладываю? Вот поэтому он и был такой сдержанный, даже вроде холодный. Или потому, что прознал, что я встречалась с Алланом прошлым вечером. Ну а что он себе думает - я так и буду тут сидеть одна, ждать, когда он соизволит позвонить? Надо же быть таким самоуверенным, вообразить себе такое! Нет, в следующий раз, когда его увижу, сама спрошу, куда он пропал или что-то вроде того. Тем более мы же собирались в кино пойти на этой неделе, а он даже не вспомнил... Вот, то, что надо! Напомню ему, какой он необязательный. Не стану на него набрасываться, нет, просто дам ему понять, что он мне...»

Или так:

«Нет, мой начальник меня просто достал! Сегодня даже не пригласил на утреннее совещание. Он даже не замечает, сколько для него делаю. Другие сутками точат ласы, но их почему-то приглашают. Наверно, и я начну себя вести так же - посмотрим, как ему это понравится. Нет, не зря говорят, что от работы кони дохнут. Пашешь, пашешь, и никакой тебе благодарности. Важно уметь создавать видимость работы - умные люди так и поступают. А если работать с полной отдачей - этого никто не оценит. Ну да я ему покажу. Вот возьму и уйду на другую работу. Хотя где ее найдешь сейчас, в наше время, да еще чтоб хорошая была... эх, надо было все-таки получить еще одно высшее образование, тогда было бы побольше возможностей найти что-то поприличнее.. . а тут только время теряешь зря... но, опять же, кто ж тебя позовет на это приличное, к тому же если тебе за сорок... да с тобой никто и разговаривать не захочет... опять же, все в наше время решают связи... эх, вот если бы у моих родителей были нужные связи, наверное, мне было бы куда проще устроиться в жизни... а так - работай, работай, а все достается другим... надо же, прямо перед носом взяли и закрыли дверь - нет, это все он - он вычеркнул меня из списка выступающих... надо же... ну как мне не везет... и вечно у меня так...»

Не удивительно, что многие из нас не переносят одиночества; быть одному в комнате и не включить при этом радио или телевизор оказывается непосильным испытанием. Все что угодно, лишь бы подальше от этого сумасшествия в голове! Не сомневайтесь, что это «сумасшествие» - неизбежная фаза роста. В какой-то момент жизни мы все становимся жертвами этих **Говорунов**.

Теперь, когда вы знаете, что он существует, вы заметите также, что вы не в силах выключить его - по крайней мере сейчас. Но есть и хорошая новость - существуют очень эффективные способы избавиться от подобного рода негатива, мы обсудим их с вами подробнее в следующих главах. Пока просто отметьте для себя, что **Говорун** превращает вас в

жертву, и поставьте себе задачу заменить его на **любящий голос**. Нечего якшаться со своими врагами, даже если они внутри вас. Кстати, как только вы избавитесь от негатива, который приносит **Говорун**, вы начнете получать удовольствие от уединения и возможности побыть наедине с собой.

**5. Принять на себя ответственность означает также осознавать те скрытые выгоды, которые не позволяют вам «сняться с якоря».**

Эти **скрытые выгоды** и объясняют, почему мы соглашаемся терпеть все то, чего не хотели бы видеть в своей жизни. Как только вам станет понятен принцип **выгоды**, куда понятней будет и ваше поведение. Позвольте привести несколько примеров.

### **Джин**

Джин не могла отделаться от чувства, что на своей нынешней работе бессмысленно теряет время. Пределом желаний для нее было закрыть за собой дверь кабинета и никогда туда больше не возвращаться. Ей казалось, что она стала заложницей ситуации. Бедняжка Джин! **Говоруны** удалось втянуть ее в безнадежную игру «если бы только...». Вот если бы только подвернулась подходящая вакансия, она бы и горя не знала. Или если б у нее была другая, более востребованная профессия, тогда и возможностей найти что-то по душе было бы больше. Но что реально удерживает Джин на этой работе?

Без всякого сомнения, она устроилась очень удобно, выбрав для себя роль жертвы. Если нет поисков новой работы, значит, нет и тех неприятных минут, которыми сопровождается отказ. Она действительно терпеть не может свою работу, но справляется с ней легко. В ее компетентности никто даже не усомнится. Так что Джин просто отбывает свои часы, ведь ей не нужно прикладывать никаких дополнительных усилий. К тому же у нее прочное положение и увольнение ей не грозит.

Как только Джин осознала все свои «выгоды», у нее появилась возможность выбора по меньшей мере из трех

вариантов. Первый - и дальше сидеть на месте и продолжать быть несчастной. Второй - та же работа, но попробовать получать от нее удовольствие. Третий - найти более удовлетворяющую работу.

Как же она в конечном счете поступила? Осознав, какие именно **скрытые выгоды** препятствуют ее уходу, она нашла в себе силы уволиться и заняться поисками новой работы. Пока ее устраивала роль «жертвы», она не предпринимала никаких усилий найти для себя что-то более подходящее. Но, осознав, что просто делает выбор в пользу **выгод** и все ее «вот если» не имеют никакого смысла, она нашла в себе силы уйти.

### **Кевин**

Кевин уже пять лет не живет со своей женой. И хотя он встречается с другой женщиной, на которой хотел бы жениться, он не может сказать своей жене и детям, что хочет развода.

Когда же эта женщина пригрозила ему, что уйдет, он обратился за помощью к психотерапевту. Прежде **Говорун** раз за разом скармливал ему очередную порцию «жертвенности»: его жена повесится, дети перестанут с ним общаться, а родители больше не будут считать его своим сыном. Бедный Кевин! Он верил всему этому на сознательном уровне и был просто парализован чувством вины.

Но когда за дело взялся психотерапевт-профессионал, Кевину не понадобилось много времени, чтобы понять: его настоящей проблемой был страх **отпустить**. Действительно, он больше не любил свою жену, но в его подсознании она была воплощением всего, что связано «с местом, которое можно назвать своим домом», и он боялся разрубить эту связь раз и навсегда. Это была его **выгода**, позволявшая ему избегать решительного шага.

Как только Кевин увидел, что причина его нерешительности кроется в иррациональных страхах, он немедленно подал на развод. Естественно, жена не покончила

с собой, дети не перестали с ним общаться и родители тоже не отвернулись от него. Наоборот, они удивились, почему он ждал так долго! По существу, как только Кевин осознал, какие **выгоды** были причиной того, что он предпочитал сохранять брак, его вина улетучилась и он занялся разводом.

### **Таня**

Таня все время жаловалась на здоровье. Именно оно было виной тому, что ей приходилось отказывать себе во всем, чего так хотелось. Таня совершенно искренне считала, что ей «крупно не повезло в жизни», что у нее такое слабое тело и болезни вечно к ней липнут. Классический пример жертвы! Как-то раз, во время одного семинара, я попросила каждого в своей группе составить список всех **выгод**, из-за которых они не могли выбраться из своих проблем. Таня не смогла найти ни одной **выгоды** в том, что все время болела... пока ей в этом не помогла группа.

Они показали ей, что ее болезни привлекают к ней массу внимания и сочувствия, а с другой стороны - оправдывают ее нежелание напрягаться и рисковать. Поначалу она это отвергала, но в конце концов сумела признать, что во всем сказанном есть изрядная доля истины.

Никогда прежде Таня не воспринимала свое нездоровье как манипулятивное поведение, хотя на подсознательном уровне прекрасно знала, что и зачем делает. В детские годы болезнь была единственным способом привлечь к себе хоть какое-то внимание. Осознание своих **выгод** послужило для Тани толчком, которого ей так недоставало, чтобы полностью преобразить свою жизнь. Открыв, что она сама в значительной степени **делала себя больной**, Таня смогла осуществить множество положительных перемен в своей жизни.

Первым делом она полностью изменила диету и записалась в клуб здоровья. Кроме того, она сделала еще одну вещь - возможно, даже более важную. Таня попросила своих близких



помочь ей следующим образом: «поощрять» вниманием только тогда, когда она будет себя хорошо чувствовать, и игнорировать, когда она будет больна. Нельзя сказать, чтобы это сразу у них получилось, но вскоре друзья стали относиться к ней так, как она того хотела. Таня стала намечать для себя рабочие цели и заставляла себя выполнять задуманное, даже когда ей нездоровилось. Она также начала делать многие упражнения из этой книги - например, использовать аффирмации и мотивационные аудиозаписи.

Когда Таня полностью осознала, почему ей **выгодно** оставаться больной, она смогла поставить себя перед выбором: чего ей больше хочется от жизни? Чтобы люди и дальше жалели ее или все же найти для себя более удовлетворяющий способ отношений и разобраться со своими планами на жизнь? И дальше оставаться наблюдателем - или стать творцом собственной судьбы? Она выбрала второе... И теперь болезни больше не проблема в ее жизни.

На этих примерах вы можете видеть, какую силу имеют эти **скрытые выгоды**. Выявить их - задача совершенно несложная. Все, что для этого нужно, - взять карандаш и лист бумаги и составить список. Порой наши **выгоды** совершенно очевидны для других людей, но прячутся от нашего внимания. Если вы не в состоянии найти их, попросите кого-либо из друзей помочь вам в этом. Вы будете удивлены, узнав, что ваши друзья подчас куда более осведомлены о ваших мотивах, чем вы сами.

**6. Принять на себя ответственность означает определить для себя, чего вы хотите в жизни, и действовать соответственно. Четко сформулируйте свои цели, а затем беритесь за работу по их достижению.**

Решите для себя, в какой обстановке вы хотели бы жить... а затем создайте ее для себя. Для того чтобы обзавестись спокойным, уютным домом, нужно совсем не так много денег.

Оглянитесь вокруг - кого бы вы хотели видеть в своем кругу друзей... а затем наберите номер их телефона и договоритесь о встрече. Не сидите и не ждите, пока они сами позвонят вам.

Проверьте свое тело. Определите, что вам нужно сделать, чтобы оно выглядело здоровым - и было здоровым... и сделайте это для себя.

Мы по большей части далеки от того, чтобы «лепить» свою жизнь. Ждем, пока что-то не свалится нам на голову... а потом начинаем с этим бороться. Многие из нас всю жизнь чего-то ждут - идеального спутника жизни, идеальной работы, идеальных друзей. Не нужно ждать, что кто-то что-то даст вам в этой жизни. У вас есть сила творить то, что вам нужно. При наличии упорства, ясных целей и решительных действий все это - просто вопрос времени.

***7. Принять на себя ответственность означает осознавать множество вариантов решений, которые есть у вас в каждой ситуации.***

Один из моих учеников так высказался об этом:

«С момента, когда зазвенит будильник, в моем распоряжении остается полтора часа, чтобы побыть одному. И я понимаю, что только мне решать, как именно начнется день. Все зависит от меня - захочу ли я осветить тени и впустить свет или буду барахтаться в потемках. Это мой выбор: лежать в постели и говорить себе: «Эх, неохота мне вставать и идти на работу. Отчет я не закончил, а ведь сегодня последний срок». Или же, еще лежа в постели, я выберу позитивный настрой, проговорив про себя варианты грядущего дня. Это мой выбор - включить музыку и ходить по квартире пританцовывая, вместо того чтобы прислушиваться к негативу, которым меня будут запугивать телевизор или же мой ***Внутренний Говорун...*** Все зависит от меня - беспокоиться о том, что теряю физическую форму, или сказать себе, что я на пути к созданию

великолепного тела. Весь мой день зависит только от меня!»

На протяжении всего дня тоже важно не забывать, что каждую минуту вы совершаете выбор. Когда вы оказываетесь в непростой ситуации, вполне возможно настроиться на нужную мысленную волну и сказать себе: «Итак, что мы выберем?» Сделать себя несчастным или радостным? Представлять возможные лишения и нищету или же изобилие? Наказывать себя за то, что рассердилась на мужа, или просто отметить, что порой чувствуешь себя незащищенной, - и обсудить это с ним? Выбор за вами. Из всех возможных вариантов остановитесь на том, что вселяет оптимизм и способствует личностному росту.

Вот, к примеру, какие могут быть варианты выбора в различных ситуациях:

Ваша подруга передумала ехать вместе с вами в отпуск, который вы запланировали провести вместе. Вы готовы убить ее от злости... ИЛИ... вы понимаете, что у нее были на то свои причины, и находите кого-то другого, кто составит вам компанию. Или же едете одна - и оказываетесь в центре всеобщего внимания!

Из-за простуды вам пришлось пропустить важное совещание, на котором вы просто обязаны были появиться. Нет никаких сомнений, что это конец вашей карьеры... ИЛИ... вы понимаете, что в любом случае у вас масса возможностей создать для себя успешную карьеру.

Ваш муж - алкоголик. Всю жизнь вы маетесь, бьетесь, пытаетесь переделать его или пристыдить... ИЛИ... отправляетесь на собрание «Анонимных Алкоголиков» и учитесь, как нужно вести себя в такой ситуации, и - меняетесь сами.

Отпуск в солнечной Калифорнии безнадежно испорчен постоянными проливными дождями. Вы проклинаете свое невезение, тот день, когда решили ехать сюда... ИЛИ...

находите способ чудесно провести время, несмотря ни на что.

Как видите, на самом деле выбор за вами, и только за вами. В процессе чтения вы все более будете расширять свою способность извлекать максимум пользы из каждой возможной ситуации. При этом не забывайте, что подобный способ мышления вовсе не означает, что принимать нужно все без разбору, в том числе когда кто-то из вашего окружения начинает вести себя неподобающим образом.

Мы сейчас говорим о том, как создать более эффективный образ жизни. Полагаться только на себя и полностью принимать ответственность за все, что жизнь преподносит нам, - это длительный процесс, требующий сил и времени. Я по-прежнему продолжаю работать в этом направлении ежедневно, уже много лет... и с каждым днем моя жизнь становится все лучше и лучше. Главное здесь - просто начать. Вы сразу же почувствуете результат.

Следующие шесть упражнений заметно прибавят вам сил перед лицом всевозможных страхов:

**1. Составьте список всех скрытых выгод, которые вы получаете, отказываясь предпринимать решительные шаги в какой-то сфере своей жизни.** От чего вы тем самым ограждаете себя? Что вам не придется делать? Какие **выгоды** это приносит? Возможно, вы продолжаете держаться за какой-то образ себя - какой именно? Будьте максимально честны с собой. Отдавая себе отчет в том, что и почему вы делаете, вы тем самым все меньше будете походить на робота. Вы сами поведете себя по жизни, вместо того чтобы быть ведомым.

**2. Не упускайте из виду ни одного из возможных вариантов развития событий, которые приносит с собой каждый новый день.**

Когда вы сталкиваетесь с какой-то непростой ситуацией, сядьте и запишите в блокноте, как вы можете поступить в том

или ином случае и что при этом почувствуете. Закройте глаза и представьте, что такой поворот событий делает вас счастливым... а вот вы опечалены... разозлились... воспринимаете все с юмором... а этот вариант оставил тяжелый осадок... облегчение... итак далее. Вы начнете видеть, как на самом деле легко поменять свою точку зрения - а следовательно, и свои эмоции. Вы контролируете ситуацию и свое поведение.

Всякий раз, когда вас что-то огорчает или раздражает, напоминайте себе о том, что у вас есть выбор. Превращайте все в игру. И, в любом случае, никогда не нужно наказывать себя за то, что все-таки не сдержались или расстроились. Это будет для вас отличной подсказкой, где именно нужно взять на себя ответственность.

**3. Начните обращать внимание на то, что вы говорите и как ведете разговор с друзьями.** Отмечайте, нет ли в ваших словах жалоб на других людей вроде: «Ты не поверишь, но Джилл снова опоздала на обед. Мы с ней поскандалили на глазах у всех, прямо в ресторане». Если вам это знакомо, посмотрите, возможно ли повернуть ситуацию таким образом, чтобы вы могли узнать что-то новое о себе. К примеру: «Знаешь, я уже замечал за собой: когда Джилл опаздывает, я начинаю просто с ума сходить. Сам не пойму, из-за чего так завожусь. Похоже, она даже не задумывается, есть ли у меня время общаться с ней. С другой стороны, мне даже нравится, мне удастся держать себя в руках, несмотря ни на что».

**4. Записывайте для себя разные варианты, которые помогут вам изменить негативное на настоящий момент восприятие какой-то ситуации на позитивное.** Скажем, в том же примере с постоянно опаздывающей Джилл - на каком варианте остановились бы вы?

Можно вообще перестать с ней общаться; приходить позже, зная, что она все равно опоздает; захватить с собой что-нибудь интересное почитать; просто немного отдохнуть в это время. Если же по каким-то причинам важно встретиться вовремя, тогда просто поставьте ее в известность заранее, что вы не станете ждать, если ее не будет к оговоренному сроку. Причин же злиться нет.

**Ключ к ситуации - никого не винить в том, что вы огорчились или разозлились.** Речь не идет о попустительстве, просто не позволяйте чьему-то негативному поведению стать источником ваших огорчений.

В каждой ситуации есть как минимум тридцать способов изменить свою точку зрения. Сделайте это еще одной игрой-«Измени свою точку зрения». Пригласите кого-нибудь из друзей стать ее участником. «Подключив» кого-то к работе по личностному росту, вы и сами начнете развиваться быстрее.

**5. Начните видеть дары, полученные вами в ситуации, которая прежде казалась неблагоприятной.** Если вы не оправились от болезненного развода, начните сосредотачиваться на том хорошем, что было у вас в браке, и положительных сторонах развода - например меньшей зависимости, новых знакомствах, новых возможностях распоряжаться деньгами.

**6. А вот это действительно круто! Попробуйте вот что: продержитесь ли вы, скажем, неделю, никого не критикуя и ни на кого не жалуясь?** Вы удивитесь, до какой степени это сложно. Вас также удивит, как много и как часто вы жалуетесь и критикуете.

Кстати, когда вы в конце концов перестанете обсуждать своих знакомых, может оказаться, что у вас просто не останется тем для разговоров. Привычка судить, как и всякая негативная привычка, нуждается в замещении чем-то более позитивным. Здесь не обойтись без изобретательности и

терпения, но зато результат окажется куда более удовлетворяющим и приятным.

## СЕМЬ СПОСОБОВ ВЕРНУТЬ СЕБЕ СВОЮ СИЛУ

1. Не следует возлагать вину на внешние обстоятельства за то, что ваша жизнь вызывает у вас негативные эмоции. Нет ничего «внешнего», что могло бы контролировать ваше мышление или ваши поступки.

2. Не стоит винить себя в том, что вы не всё способны контролировать в своей жизни. Вы делаете максимум из того, что можете, и пока только находитесь на пути к возвращению своей силы.

3. Осознавайте, где и когда вы играете роль *жертвы*. Изучите подсказки, которые указывают вам, где вы избегаете ответственности: в поступках, эмоциях, образе жизни или личных взаимоотношениях.

4. Присмотритесь к худшему из своих врагов - к своему *Говору*ну. Используйте упражнения, изложенные на страницах этой книги, чтобы заменить его любящим внутренним другом.

5. Уясните для себя, какие скрытые выгоды держат вас «на привязи». Как ни парадоксально, стоит только обнаружить их - и окажется, что сделать тот смелый шаг, на который вы так долго не решались, не так уж сложно.

6. Определитесь, чего вы хотите от жизни, и действуйте соответственно. Перестаньте ждать, что кто-то принесет вам это в готовом виде. Ждать придется очень долго.

7. Не упускайте из виду ни одного из возможных вариантов выбора - и как поступать, и как реагировать - в любой ситуации, которая может с вами случиться. Выбирайте тот путь, который поможет вам расти, чувствовать себя в гармонии с собой и с окружающими.

# Полианна снова унывается

Не будь как Полианна\*!»

Согласитесь, кто-нибудь обязательно попытается выбить вас из седла этими словами, когда вы начинаете видеть мир с его более яркой стороны. Многие годы я и сама была уверена, что быть Полианной - плохо. Убеждение, которое мне вколачивали в голову с раннего детства, пустило в моем подсознании глубокие корни.

Но однажды я упорно пыталась убедить свою подругу взглянуть с положительной стороны на что-то такое, что она столь же упорно считала негативным. Не вытерпев, она отрезала с раздраженной гримасой: «Судя по твоим словам, можно подумать, что ты просто Полианна какая-то». К ее удивлению, да и к своему собственному, я выпалила в ответ: «А что такого ужасного в Полианне? Что плохого в том, чтобы получать удовольствие от жизни, несмотря на все препятствия на твоём пути? И что плохого в том, чтобы просто радоваться жизни, а не нагнетать страсти? Скажи, чем плохо видеть во всем положительную сторону? **Ничего** в этом нет плохого! - воскликнула я. - На самом деле, - прибавила я уже спокойней, - непонятно как раз то, почему все

---

\* «Полианна» - это очаровательная история о юной девушке, которая играла в поиск «чего-нибудь радостного» в любой негативной ситуации, в ее жизни. Через годы ее имя стало нарицательным для наивного и нереалистичного типа мышления.



*противятся* тому, чтобы смотреть на вещи именно с положительной стороны?»

И ведь мы противимся! Позитивное мышление - одна из тех концепций, воспринять которые сложнее всего. Стоит мне только завести разговор о позитивном мышлении на своих лекциях и семинарах, как многие из моих учеников тут же" вздыхают: «Ну, это все нереально!» Когда же я спрашиваю их, что есть такого в негативном мышлении, что делает его более для них реальным, они, как правило, не знают, что ответить. Просто существует неписаное правило, что негативное - реально, а позитивное - нет. Если вдуматься, это просто паранойя какая-то.

По заключению исследователей, более 90 % из того, о чем мы беспокоимся, никогда не случается. Это означает, что наши тревоги имеют степень точности менее 10 %. В таком случае не является ли позитивное **более реальным**, чем негативное? Скажем, как обстоят дела в вашей жизни? Могу поспорить, большинство из того, о чем вы беспокоитесь, никогда не происходит. Так можно ли сказать, что вы реально смотрите на вещи, когда все время беспокоитесь и переживаете? Нет, и еще раз нет! Если задуматься, то на самом деле важно не то, что реально, а что нет, но скорее **«Зачем быть несчастными, когда можно быть счастливыми?»**. Если быть Поллианной означает создать более счастливый мир для себя и окружающих нас людей, то есть ли смысл усомниться в этом хоть на секунду?

Рассмотрим эти две жизненные позиции на примерах.

Джоан и Мэри было по сорок с небольшим, обе были домохозяйками, когда и у одной, и у другой скоростижно скончались мужья. Джоан сразу же с головой ушла в свою трагедию. Шли годы, а она продолжала искать сочувствия у других, пока не дошло до того, что люди начали сторониться ее. Она сделала для себя «вывод», что одинокую женщину никто не хочет приглашать в компанию. Джоан убедила себя,

что никогда уже не сможет найти человека, который полюбит ее. Само собой, с таким поведением и отношением к жизни ничего другого не стоило и ждать. Средств, оставшихся у Джоан после смерти мужа, хватало, только чтобы сводить концы с концами. Для себя она решила, что ей придется ограничиться этим скромным доходом, - по надуманной причине, что в таком возрасте уже никто не возьмет ее на работу. Она все же сходила на пару собеседований, но на ее лице было написано такое откровенное безразличие, что, ясное дело, никто ничего ей не стал предлагать. Ее негативизм создал для нее несчастную - вполне «реальную» - жизнь.

Мэри, напротив, после смерти мужа выбрала для себя позицию Полианны. После непродолжительного траура она взяла себя в руки и решила начать жизнь заново. Мэри относилась к тому типу людей, которым не занимать веры в свои способности добиться успеха, начав с нуля. Она тоже оказалась стеснена в средствах, поэтому решила, что пришло время засучить рукава и браться за дело.

Хотя раньше ей не приходилось работать, она не сомневалась, что найдет для себя достойное место. В прежние годы ей случалось заниматься на добровольных началах сбором средств для благотворительных фондов, и это занятие очень нравилось ей. Основываясь на своем опыте работы волонтером, Мэри подала заявку на должность заместителя начальника отделения сбора средств одного небольшого благотворительного общества. Вскоре она уже знала эту профессию как свои пять пальцев. И все это время она испытывала небывалый душевный подъем и чувство личностного роста, какого никогда не знала прежде. Хотя Мэри, конечно же, не хотела смерти мужа и порой тоскует о нем, она понимает, что добилась таких успехов лишь потому, что ей во всем пришлось полагаться только на собственные силы.

Не в пример друзьям Джоан, друзья Мэри не забыли к ней дорогу. Да и зачем им было сторониться ее? Ведь она несла в

себе невероятный заряд оптимизма и искрометного веселья. То, как она превратила свою трагедию в триумф, послужило вдохновляющим примером для всех ее друзей. Ее позитивный взгляд на вещи создал очень реальную жизнь, полную радости и удовлетворения.

Нет ничего реального или нереального - есть только наше мнение о каждой отдельно взятой ситуации.

***Мы сами создаем свою собственную реальность.***

Какое все это имеет отношение к страху? Самое прямое! Не забывайте, работать со страхом - это двигаться от позиции боли к позиции силы.

Хотя у обеих женщин были определенные страхи, Джоан воспринимала свои с позиции боли, в то время как Мэри работала со своими с позиции силы. Страхи Джоан привели к застою, страхи Мэри стали толчком к росту.

Джоан по-прежнему поглощена своими переживаниями о том, что ей не хватает друзей, что она умрет в одиночестве, что ей грозит нищета. Ее угнетенность приняла угрожающий хронический характер. Она действительно живет на левой стороне диаграммы «От Боли к Силе» - беспомощная, подавленная, парализованная страхом.

И напротив, страхи Мэри привели к тому, что она привлекает более чем достаточно денег для своей организации, хорошо зарабатывает сама, готовит программы для местного телевидения и еще много чего может положить в копилку своих успехов. Ее страхи имеют абсолютно другое качество, чем страхи Джоан. Она живет на правой стороне диаграммы, чувствуя себя как рыба в воде в созданном ею для себя мире и получая от него удовольствие. Так что тут не может быть никаких сомнений - научиться мыслить более позитивно означает продвигаться все ближе и ближе к обретению своей силы.

От Джека Кэнфилда, соавтора серии книг «Куриный супчик для души»<sup>\*</sup> и президента «Семинаров самоуважения», я узнала один замечательный способ наглядно продемонстрировать преимущество позитивного мышления перед негативным. Этот прием я нередко использую в своих практических занятиях. Я прошу кого-нибудь подняться и стать лицом к классу. Убедившись, что у человека нет проблем с подвижностью рук, я прошу добровольца сжать ладонь в кулак и вытянуть руку в сторону. Затем я, стоя лицом к нему, пытаюсь опустить его руку своей вытянутой рукой, причем прошу моего ассистента сопротивляться изо всех сил. Крайне редко у меня получалось с первой же попытки опустить его руку.

Затем я прошу его расслабиться и опустить руку, закрыть глаза и повторить про себя десять раз негативное утверждение: «Я слабое и ни на что не годное существо». Я прошу его по-настоящему прочувствовать суть этого утверждения. Когда мой помощник повторит это десять раз, я прошу его открыть глаза и снова вытянуть руку. Напоминаю, что ему опять нужно изо всех сил сопротивляться. И тут уже я способна опустить его руку сразу же! Все выглядит так, будто силы оставили его.

Нужно видеть выражение лиц моих добровольцев, когда они обнаруживают, что сопротивляться моему давлению не выходит и все тут. Бывало, некоторые просили меня повторить опыт. «Я просто не был готов!» - жалобным голосом повторяли они.

Мы пробовали еще раз, и снова повторялось то же самое - рука резко шла вниз, почти не оказывая сопротивления. В этот

---

<sup>\*</sup> Сейчас «София» готовит к печати четыре книги из этой всемирно известной серии. - *Прим.ред.*

момент смятение на лицах моих «подопытных» было самым неподдельным.

Затем я прошу добровольца снова закрыть глаза и повторить десять раз позитивное утверждение: «Я сильная и достойная личность». Опять прошу моего помощника прочувствовать содержание и смысл этих слов. И снова он протягивает руку и готовится сопротивляться моему нажатию. К его удивлению (а также к удивлению окружающих), я не могу согнуть его руку. Она становится даже менее податливой, чем в первый раз, когда я пыталась опустить ее.

Если мы продолжаем чередовать позитивные утверждения с негативными, результат всегда оказывается одним и тем же. Я могу опустить руку после негативного утверждения и не способна сделать это после утверждения позитивного.

Кстати - для тех, кто прочитал эти строчки со скептической улыбкой, - я пробовала проводить этот эксперимент, не зная, какое именно утверждение произносит в данный момент мой доброволец. Я выходила из комнаты, а класс решал, будет ли утверждение позитивным или негативным. И всегда мы получали одно и то же: сильные слова - сильная рука, слабые слова - слабая рука.

Это потрясающая в своей наглядности демонстрация силы тех слов, которые мы используем. Позитивные слова делают нас сильными, негативные - слабыми. И не важно, *верим* мы словам или нет. Сам факт их произнесения заставляет наше внутреннее «я» поверить в них. Все выглядит так, будто наше внутреннее «я» не знает, что правда, а что нет. Оно не анализирует, а просто реагирует на то, что ему предлагают. Когда транслируются слова «у меня нет сил», оно наставляет все наше существо: «Он хочет сегодня быть слабым». Когда поступают слова «я полон сил» - инструкция для нашего тела выглядит соответствующим образом: «Он хочет сегодня быть сильным».

О чем все это говорит? **ПЕРЕСТАНЬТЕ ПОДПИТЫВАТЬ СЕБЯ НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ!** Негативные мысли

отнимают вашу силу... и тем самым дают страху возможность еще сильнее сковать вас.

Как вам известно, представление о позитивном мышлении не ново. Помимо Полианны, можно вспомнить еще несколько имен, связанных с этой идеей, - Норман Винсент Пил, Наполеон Хилл, Максвелл Малтц и другие, популяризовавшие позитивное мышление еще много лет назад. Их книги можно свободно купить и сегодня.

Так, спросите вы, почему же люди до сих пор не склонны мыслить более *позитивно*? Мое предположение - они не понимают, что именно нужно сделать, чтобы стать позитивно мыслящим человеком. Для этого необходимо *принять твердое решение и держаться его*. А еще - время и работа. Как только вы поймете все как следует, насущной необходимостью для вас становится программа поддержки. Я не знаю никого, кто был бы способен овладеть позитивным мышлением без практики. Возможно, такие люди есть - я их просто не встречала. Могу судить по своему опыту: если не работать над этим, скоро утратишь навык. И этого, похоже, большинство людей просто не понимают.

Я знаю, кажется несправедливым, что, перестав работать над позитивным мышлением, автоматически начинаешь мыслить негативно. Могу лишь провести параллель с физическими упражнениями. Как только ваше тело наберет нужную физическую форму, вы просто *не можете бросить тренировки*. В противном случае пройдет немного времени - ваши мышцы начнут терять тонус, и если вы могли раньше сделать, скажем, пятьдесят приседаний, двадцать будет вашим максимумом. Бросать нельзя, нужно идти только вперед.

Ум действует подобным же образом. Если вам приходится постоянно решать непростые проблемы, участвовать в стимулирующих дискуссиях или много читать, ваш ум будет острым. После двухнедельного отпуска, понежившись на солнышке, «шевелить извилинами» станет куда сложнее. И

чтобы вернуть их в прежнюю форму, понадобится несколько дней, не иначе.

Совершенно очевидно, определенные аспекты нашего «я» требуют постоянного подкрепления, и позитивный умственный настрой - всего лишь один из них. В качестве подтверждения могу привести следующий хороший пример: много лет назад я стала участником одной замечательной, основанной Дианой и Полом фон Веланетц команды под названием «*The Inside Edge*»\*. Группа существует и поныне и состоит - во всяком случае, я так считаю - из успешных и позитивных людей. На каждой из встреч один из членов группы или кто-то из приглашенных выступает с вдохновляющей речью, одновременно мотивирующей и заряжающей энергией. Никто в нашей группе не сомневается в том, что нужно не только практиковать позитивное мышление, но и находиться в окружении позитивных людей.

Показательно, что среди членов «*The Inside Edge*» вы можете увидеть и авторов книг-бестселлеров в области психологической самопомощи. Эти люди владеют большинством существующих техник самостоятельной психологической практики, однако неделя за неделей они собираются вместе (чтобы быть совсем точной, скажу, что это происходит в 6:15 утра), чтобы предложить друг другу подобную форму духовной поддержки. Не сомневаюсь, что каждый из них ежедневно практикует какую-то из форм позитивного мышления. Они знают, что стоит пропустить хотя бы один день и в ум непременно проскользнет какая-нибудь негативная мысль.

Большинство людей неохотно соглашаются с тем, что практика должна быть постоянной, - иначе мы бы уже все как один мыслили позитивно. В таком случае не помешает напомнить себе, что вы принимаете душ, делаете макияж или

---

\**Inside* (англ.) - внутренний, круг приближенных, (*разг.*) - душа, дух, сущность; *Edge* - кромка, край; грань, граница, бородачка ключа. - *Прим. ред.*

бреетесь тоже ежедневно - и при этом не ощущаете никакого внутреннего сопротивления. Это занятия, которые заряжают вас бодростью на целый день, - но ведь позитивное мышление тоже относится к их числу. На самом деле, это просто восхитительная вещь!

Итак, предположим, что вы - сгусток негативности. С чего хотя бы начать разворачивать вспять самоуничижительные мысли, отнимающие у вас силы?

Начинайте с того же, с чего бы начали, если бы ваше тело утратило форму. Разработайте для себя комплекс упражнений - в данном случае, чтобы заново натренировать ум. И тут **не обойтись без решительных действий**.

Прежде чем предложить вам возможный план действий, а еще - чтобы ваши ежедневные упражнения были результативнее и, несомненно, приятнее, я рекомендую вам иметь под рукой следующее:

1. Небольшой аудио- или CD-плеер, ipod или что-то подобное для «портативного» прослушивания.

2. Позитивные записи на аудиокассетах или компакт-дисках. Нам в наше время крупно повезло: мы не знаем недостатка в аудиоматериалах для создания позитивного взгляда на жизнь. В их число входят кассеты и диски с начитанными фонограммами и текстами аффирмаций, релаксации, медитации, мотивации, визуализации и одухотворяющие послания. Немало вдохновляющих книг в наше время доступны также и в аудиоформате. Как только вы поймете, какую пользу получаете от прослушивания подобного материала, вы с радостью приметесь создавать для себя обширную аудиобиблиотеку.

3. Позитивные книги, которые вдохновляют и мотивируют. Рекомендую вам покупать их, а не брать в библиотеке. Причина - возможно, вам захочется что-то подчеркнуть для



себя или вписать на странице, а также снова и снова перечитывать их. Вы захотите сделать их «своими» во всех смыслах этого слова. Эти книги предлагают самую лучшую систему поддержки, которая когда-либо была доступна. Возможно, вы решите, что все эти книги и аудио стоят слишком дорого, - и будете правы. И все же я не могу представить себе лучшего вложения средств, которое помогло бы вам создать лучшую жизнь. Если деньги для вас проблема, начинайте не спеша. Главное - НАЧАТЬ!

4. Карточки-напоминалки или стакеры.

5. Позитивные цитаты. Выпишите те из них, которые чем-то вас затронули. Вот некоторые, показавшиеся мне самыми сильными:

«Кораблю безопасно в гавани, но не для этого строят корабли» (*Джон Шедд*).

«Путь к выходу лежит через вход» (*Хелен Келлер*).

«Неудача не делает человека неудачником. Попытка делает его победителем» (Неизвестный автор).

«Все настолько опасно, что ничто и впрямь может напугать до смерти!» (*Гертруда Стайн*).

Выпишите каждое такое выражение на отдельную карточку или стакер. Затем прикрепите их, где только можно: на зеркалах, на рабочем столе, на дверце холодильника, в машине, в дневнике и т. д. Возможно, вы захотите сделать несколько карточек с какой-то из цитат, которая словно обращается непосредственно к вам. Теперь, куда бы вы ни глянули, она всегда будет у вас перед глазами, служа постоянным напоминанием. Вы заметите, что ваши цитаты довольно часто станут меняться по мере того, как вы будете идти вперед по жизни. Разные идеи нужны для разных

моментов жизни. Продолжайте менять цитаты. Будьте креативны, попробуйте привнести в задачу элемент игры. Как говорил юморист Ян Маршалл: «Пока еще никто не доказал, что жизнь - штука серьезная!» Так что, если даже немного хватите через край, - ничего страшного! Главное, чтобы это занятие приносило вам только удовольствие.

6. Утверждения-аффирмации. Я упомянула кассеты и диски с аффирмациями в главе 2. Что такое аффирмация? Это разговор с самим собой в его наивысшей форме. Помните, какую силу имело словесное обращение к себе в эксперименте с рукой? Убеждение - один из самых эффективных инструментов, и при этом самый простой и дешевый из тех, к каким только можно прибегнуть.

Аффирмация - это **позитивное утверждение, что что-то уже происходит в настоящем времени**. Не завтра, не когда-то в будущем, а сейчас. Вот несколько аффирмаций:

Я оставляю прежние стереотипы и иду вперед.

Я расслабляюсь, зная, что способна со всем справиться.

Я уверен в себе, мои плечи расправлены, я принимаю на себя ответственность за свою жизнь.

Я знаю, что я не последний человек в этой жизни, мои поступки энергичны и результативны.

Куда бы я ни шла, я несу с собой любовь и тепло. Я перестаю беспокоиться и не сомневаюсь, что все идет как надо.

Это вам несколько штук для начала, чтобы было с чем работать. Я до такой степени верю в силу аффирмаций, что создала три аудиокассеты аффирмаций: **«Внутренний монолог для уверенного дня»**, **«Внутренний монолог для душевного спокойствия»** и **«Внутренний монолог для любви, которая действует»**. Прослушивание этих аудиокассет, несомненно, поможет вам создать свой комплекс

аффирмаций - точно так же, как вы выстраиваете свои чувства уверенности в себе, спокойствия и любви.

Вот что нужно помнить об аффирмациях:

***Всегда формулируйте аффирмаций в настоящем времени.***

***Неправильно:*** Я справлюсь со своими страхами.

***Правильно:*** Сейчас я справляюсь со своими страхами.

***Всегда формулируйте аффирмаций с положительной, а не с отрицательной нагрузкой.***

***Неправильно:*** Я больше не буду принижать сама себя.

***Правильно:*** С каждым днем я все больше уверена в себе.

***Подберите аффирмаций, которые будут поддерживать вас каждую минуту.*** Меняется ваше настроение и ситуация, и вы меняете аффирмацию на ту, которая способна поддержать вас в данный момент.

Что вам делать дальше с этими методами? Давайте проиллюстрируем, как использовать все эти инструменты позитивного мышления, на примере одного обычного дня. Собственно говоря, суть программы можно свести к трем словам:

***ПЕРЕГОВОРИТЕ СВОЮ НЕГАТИВНОСТЬ.***

А это, как вы, наверное, уже поняли, совсем не просто.

Помните, мы говорили с вами о ***Внутреннем Говоруне?*** Трудно найти что-то более приставучее, чем он. Чтобы сохранить свою власть над вами, он пойдет на любые уловки. Но как только вы научитесь контролировать этот тоненький голосок внутри вас, можете считать, что дело сделано. С этой минуты позитивное мышление станет для вас более привычным, так что даже парочки «напоминалок» в течение дня будет достаточно, чтобы сохранять приподнятое настроение. Но сначала - полный вперед, и не сбавлять скорости! Итак, давайте шаг за шагом пройдем ваш первый день ***переговаривания*** вашего негативного ***Говоруна***.

## . ИНТЕНСИВНЫЙ КУРС ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

1. Едва проснувшись, сразу же включите свой аудиоплейер. Не забудьте накануне вечером выбрать нужную кассету и вставить ее в проигрыватель, чтобы оставалось только нажать кнопку **play**. Аффирмационная запись дает вам отличную возможность начать свой день с позитива («Внутренний монолог для уверенного дня» в данном случае подходит просто идеально). Или, как вариант, вы можете выбрать надиктованный текст для медитации, мотивации, или одухотворяющие послания, или аудиокнигу. Ну как тут не восхититься тому, в какое замечательное время для учения и роста мы живем! Итак, после того как вы включили плейер, просто полежите немного с закрытыми глазами и позвольте мощным и любящим мыслям напитать вас. Согласитесь, это ни в какое сравнение не идет с тем, чтобы просто лежать в кровати и думать, как не хочется вставать, когда опять предстоит долгий и полный всяческих неприятных дел и событий день.

2. Встав с постели, пройдитесь взглядом по позитивным цитатам - на стенах, холодильнике, на зеркале. Не исключено, что вы не сможете сдержать усмешки, - на какие только ухищрения не идет род людской, чтобы хорошо себя чувствовать!

3. Вы одеваетесь - и сейчас самое время включить музыку, от которой запоет ваше сердце. Это может быть музыка для релаксации, рок-музыка или классика - та, что соответствует вашему настроению в данный момент.

4. Пока одеваетесь, начинайте проговаривать аффирмаций, которые вы выбрали для этого дня. Отличное место для повторения аффирмаций - перед зеркалом. Повторяйте аффирмаций хотя бы десять минут и делайте это в течение всего дня, как только негативные мысли постараются проникнуть в ваш ум. Тут не обойтись без бдительности - вот они, негативные мысли, - так тихо они подкрадываются.

Как только заметите негативность, тут же начинайте замещать ее аффирмациями. Не позволяйте ехидному тихому голосу заговорить вас. *Переговорите своего Говоруна!* Обещаю, что с практикой негативный голос станет редкостью, а позитивный - нормой. Просто верьте: постоянное повторение аффирмаций в конечном счете сделает эту работу для вас.

**ВНИМАНИЕ:** Советую вам поначалу не включать телевизор или радио со сводкой последних новостей, если вы обычно это делаете по утрам. Сказать, что новости подаются *негативно*, - значит вообще ничего не сказать. Пока вы готовитесь к событиям нового дня, пусть единственной новостью с этой минуты будет выбранный вами позитивный голос. Если у вас есть привычка читать газету за завтраком, прочитайте вместо этого что-нибудь из вашей вдохновляющей или мотивирующей книги по психологической самопомощи.

Во время одного из моих нью-йоркских семинаров, посвященных страху, я в порядке эксперимента предложила студентам вообще не включать программы новостей. Они были поражены, сколько пользы им это принесло. В разговорах с друзьями они перестали постоянно возвращаться к тому, как все вокруг плохо, и начали делиться позитивными идеями, которые узнали на семинаре и из популярных книг по психологии самопомощи, а их беседы стали оживленней и увлекательней.

Как только появится стойкий навык к позитивному мышлению, можете снова читать газеты и слушать новости. Окажется, что за это время у вас сформировался более конструктивный подход к медиа: «плохие новости» откроют перед вами возможность в чем-то взять на себя ответственность за свою жизнь и жизнь общества.

5. Если по утрам вы делаете зарядку, это будет отличным временем для «зарядки» и вашего позитивного мышления. Аффirmаций вроде «Я чувствую, как энергия вливается в мое тело» или «Я создаю для себя прекрасный день» сделают ваш комплекс упражнений еще более эффективным.

6. С завтраком покончено, настало время браться за работу. Я живу в Лос-Анджелесе и постоянно слышу жалобы на то, сколько времени приходится проводить в машинах. Пусть на это жалуется кто угодно, только не я! Мой автомобиль стал для меня «храмом учения», и я всегда с радостью сажусь за руль. Заводя двигатель, тут же включаю одну из моих кассет или компакт-дисков. Я слушаю мотивационные или вдохновляющие послания, духовно пробуждающую музыку. Время, которое многие считают потраченным зря, я воспринимаю как исключительно продуктивное. Если бы не было этих поездок в машине, у меня просто не нашлось бы такого количества времени на прослушивание вдохновляющих записей.

**ВНИМАНИЕ:** По вполне очевидным причинам не включайте в машине аудиозаписи, предназначенные для медитации или релаксации.

Если до работы вы можете пройти пешком, прослушивайте аудиозаписи на ходу - современная техника сделает это возможным... Или просто еще и еще раз проговаривайте свои аффirmаций. Ну а тем, кто работает дома, можно считать, просто повезло. Занимаясь своими

хозяйственными делами, проигрывайте вдохновляющие записи на протяжении всего дня. К тому же, если с вами дома еще и маленькие дети, только подумайте, какое позитивное воздействие эти кассеты окажут на их молодой и впечатлительный ум.

7. Зайдя в рабочий кабинет, окиньте взглядом те позитивные послания, которые вы уже разместили там, - еще раз улыбнитесь. Это поможет вам легче воспринимать **абсолютно всё**.

8. Подберите одну особую **аффирмацию дня**. Запишите ее в своем ежедневнике. Если вы не знаете, где можно найти аффирмаций, выберите самую подходящую для вас из моих книг или аудио **«Внутренний монолог»**. Также заходите на мой веб-сайт и пользуйтесь аффирмациями дня, которые я там размещаю. Каждый раз, когда вы открываете страницу своего ежедневника, проговаривайте аффирмацию по меньшей мере десять раз. Вы также можете поместить особую аффирмацию на своем рабочем столе, чтобы она была постоянно на виду. Вот и сейчас на моем столе одна такая аффирмация: **«Все идет превосходно»**. Она здесь для того, чтобы напоминать мне: что бы ни случилось со мной в этот и в любой другой день моей жизни - это все для того, чтобы помочь мне учиться и расти. Действительно, о таком нельзя забывать!

9. Если вы не законченная мазохистка, вам, безусловно, не захочется растерять ту высокую энергию бесстрашия, к которой вы подключились в своем утреннем ритуале. Заметив, что за день немного вымотались и в голову начинают просачиваться негативные мысли, просто «подзарядитесь» позитивной энергией. Все, что для этого нужно делать, - это повторять аффирмации снова и снова, пока не почувствуете, как к вам возвращаются прежние силы и оптимизм. Само собой, **Говорун** тоже будет весь день искать лазейку, чтобы вернуться в ваше сознание; не забывайте - вам нужно

**переговорить** его. Если понадобится, устраивайте себе такие подзарядки и днем, и ночью.

10. Перед сном вставьте в плеер релаксационную кассету и прослушайте успокаивающее послание. **«Внутренний монолог для душевного спокойствия»** или любая другая запись, которая поможет сбросить напряжение дня, - отличный выбор, чтобы настроиться на спокойный и счастливый сон... Это куда лучше, чем выслушивать монологи **Говоруна**, способного бесконечно втолковывать вам, чего именно вам не хватает в вашей жизни и что вам этого не видеть как своих ушей. Б-р-р! Лучше уплывайте в блаженный сон под записи, подпитывающие вас посланиями любви и заботы.

Поверьте мне на слово, - если вы поработаете над этой программой с полной самоотдачей, ваш мир непременно повернется к вам своей солнечной стороной. Позитивное мышление изменит вашу жизнь. Избавившись от негативного **Говоруна**, вы с удивлением спросите себя: «Как я прежде могла жить в таком страхе?» У вас появится энергия, о которой вы прежде даже помыслить не могли. Вы будете куда больше смеяться, любить и привлекать к себе все больше позитивных людей. Вы станете здоровее физически и научитесь по-настоящему радоваться жизни.

Путь в таком ритме пройдет какой-то непродолжительный промежуток времени. Через некоторое время (вы сами почувствуете, когда будете готовы) можно будет чуть сбавить темп и перейти к **программе поддержки**. Но дайте себе по крайней мере месяц полной нагрузки, прежде чем позволить себе расслабиться. Если же в какой-то из дней этого месяца вы не будете так усердны, как вам хотелось бы, **не позволяйте Говоруноу отчитывать вас за это**. Я так и слышу, как он занудствует: **«Вот видишь, даже такая простая программа оказалась тебе не по зубам. Нет, ты никогда не станешь человеком. Можешь сразу ставить на себе**



**крест**». Помните, просто помните о том, что это всего лишь Говорун, но в ваших силах **переговорить** его. «Я все делаю безусловно!» - отличная аффирмация, когда Говорун попытается убедить вас, что вы все бездарно испортили.

Даже не знаю, какие слова подобрать, чтобы вы запомнили раз и навсегда - **позитивное мышление нуждается в ежедневной тренировке**. Я уже много лет практикую позитивное мышление и по-прежнему какую-то часть дня отвожу на то, чтобы сконцентрироваться на устранении негатива из своих мыслей. Но я знаю, что стоит мне остановиться - а такое тоже бывает, - и постепенно я перестану чувствовать себя так хорошо. К счастью, не составляет особого труда вернуть себе прежнюю форму, продолжая работать все с той же программой. В таких случаях я всегда спрашиваю себя: «Не пойму, чего ради я перестала делать то, что приносит мне столько удовольствия?»

Еще одна важная мысль о позитивном мышлении: важно, чтобы оно не стало для вас поводом замкнуться в своем мире. Мы начинаем чувствовать себя превосходно, ощущая силу положительных мыслей, и тут сложно не поддаться искушению вообще отгородиться от печали и боли, которых хватает не только в нашей жизни, но и во всем мире.

Да, в нашей жизни **есть** боль. Мы все испытываем разочарования и Переживаем утраты. Никто от этого не застрахован. По-настоящему позитивное мышление не запрещает слезам течь, но при этом не забывайте, что рано или поздно мы непременно перейдем на другую сторону боли и жизнь снова наполнится смыслом и радостью.

Да, в мире хватает боли... и подлинно позитивное мышление не сдерживает наших слез и о мире тоже. Голод. Расизм. Войны. Проблемы с окружающей средой. Не сдерживайте своих слез - а затем возьмитесь за решение этих проблем. Подойдите к их решению с позитивным чувством: вы в силах что-то сделать, даже если нет под рукой готовых

ответов на трудные вопросы. Отказ воспринимать боль мира порождает пассивность... и в этом ничем не отличается от безнадёжности.

Нет никого, кто был бы застрахован от боли, и не нужно отвергать ее, когда она появится. Ключ здесь - знать, что, **какими бы ни были внешние обстоятельства, вы продолжаете мыслить позитивно.** Это дает вам заряд сил, помогая справиться со всем, что преподносит вам жизнь. «Черные полосы» не являются доминантой вашей жизни; главное в ней - неукротимая сила. И когда вы почувствуете ее, вы сможете разобраться с любым своим страхом с позиции силы. Той непреодолимой силы, которая может изменить вашу жизнь к лучшему.

*Когда «они» не хотят,  
чтобы вы росли*

И туман и мрак постепенно рассеиваются. Теперь, когда взгляд на мир с позиции «Полианны» стал для вас более привычным, жизнь перестает казаться такой неуправляемой. Вы все больше задействуете свою свежееобретенную позитивность, совершаете перемены, к которым давно стремились, - и вдруг начинаете замечать, что окружающие реагируют на это не совсем так, как вы ожидали. Причем и дома, и за его пределами - всюду одно и то же; вы вдруг понимаете, что не все люди, которые что-то значат для вас в жизни, положительно реагируют на происходящие с вами изменения. Но не они ли прежде называли вас размазней? Так что же происходит?

А вот что происходит: у окружающих успел сложиться стереотип отношения к вам, и когда этот стереотип вдруг рушится, без недоразумений, как правило, не обходится. И даже если вы все понимаете, недоразумения эти могут принести с собой немало тревог. Вы не только боитесь идти вперед, теперь вы стоите перед угрозой вообще потерять налаженные отношения с близкими. Именно теперь, когда вам нужнее всего группа поддержки, вы оказываетесь лицом к лицу с передовым отрядом противника!

Прежде чем мы с вами обсудим, как выстраивать отношения с членами семьи, для которых ваш рост может оказаться не самым простым испытанием, давайте-ка без обиняков поговорим о людях, которые вас окружают. Поддерживают ли они ваш рост или тянут вниз? Вам уютно в их компании или же вы чувствуете, как они «заражают» вас своей негативностью? Та новая вы, которая только начинает проявляться, - встречают ли они ее с радостью или предпочли бы иметь дело со своей старой знакомой, которую вы-то уже начинаете перерастать? Если правда последнее, значит, самое время что-то серьезно менять.

Не забывайте, что ваша цель - переместить себя от боли к силе и преодолеть свои страхи, и поэтому помните:

НИЧТО ТАК НЕ ПРИДАЕТ СИЛ, КАК ПОДДЕРЖКА  
ОБЩЕСТВА ЛЮДЕЙ СИЛЬНЫХ,  
ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ И ВДОХНОВЕННЫХ.

Если же вас бросает в дрожь от того, что близкие вам люди принадлежат к категории слабых, беспомощных и задавленных депрессией, не стоит поддаваться панике. Даже если это и так, то ключ к разрешению ситуации - **не прятаться от этого знания**. Большинство из нас совершенно не осознают, что, пока мы не встряхнемся и не перестанем лить слезы, мы тоже принадлежим к команде «Слезы и Стоны». Когда мы это поймем, все вокруг нас само собой начнет становиться на свои места.

Но как? Да очень просто. Когда вы начинаете расти, вы вдруг замечаете, что знаться с депрессивными людьми вам больше совершенно не хочется.

Негативизм - штука заразная, и, пообщавшись какое-то время с негативным человеком, невольно ловишь себя на мысли, что на душе делается как-то тоскливо. Позитивизм тоже «передается по воздуху», поэтому в компании с позитивным человеком не можешь не ощутить, как за спиной разворачиваются крылья и ты готов взлететь. Скоро вы и сами

начнете четко различать, что к чему. Энергия - вещь вполне осязаемая, и вы непременно научитесь улавливать «вибрацию» человека и чувствовать, позитивная она или нет... И вас автоматически будет тянуть к более позитивному. Люди, которые вас окружают, - хороший индикатор, который показывает, чем вы живете на эмоциональном уровне. Подобное притягивается к подобному. С наступлением перемен и вас потянет к людям совершенно другого рода, и они к вам будут тянуться.

Когда мы на семинарах начинаем обсуждать эту тему, всякий раз мне задают один и тот же вопрос: «Все это, конечно, хорошо, но как мне теперь быть со старыми друзьями и подругами, которых я переросла?» Многие из моих студентов не могли отделаться от чувства вины при мысли о неизбежном расставании. Это понятно и объяснимо, но вовсе не закономерно и уж тем более не обязательно. Мои студенты нисколько не сомневаются, что старым друзьям просто не вынести тяжести разлуки. Я думаю, с их стороны немного самонадеянно и порядком высокомерно так воспринимать своих друзей. Даю гарантию, если вы все реже будете появляться в их жизни, они без труда найдут себе новую компанию. Общество «Слезы и Стоны» и далее будет процветать, его двери всегда открыты для новых членов.

Есть и другой вариант: вновь обретенная вами энергия сможет пробудить к открывающимся возможностям и вашим друзьям, они захотят присоединиться к вам в этом путешествии к силе, действию и любви. Это, конечно, было бы просто идеально. Здесь важно помнить, что, даже поддерживая отношения со старыми друзьями, вы все равно захотите расширить свою систему поддержки, включив в нее максимум «продвинутых» ролевых моделей, соответствующих вашему новому уровню.

О какой системе поддержки идет речь? О той, которая даст вам возможность чувствовать себя *просто потрясающе*. И когда вы скажете друзьям, что снова хотите учиться, или

найти новую работу, или что-то в этом роде, они ответят: «Это отличная мысль. Не сомневаюсь, у тебя все *получится!* Кому, как не тебе, попробовать и рисковать... ведь у тебя есть для этого все данные!»

Вот какую поддержку я имею в виду, а вовсе не увещевания вроде: «Зачем тебе рисковать? Уйдешь с работы, а что потом? Далеко не факт, что сможешь найти что-то приличное. Почему бы тебе не оставить все как есть?» Когда вы услышите из чьих-то уст такие слова, знайте - самое время вашим путям разойтись в разные стороны. В числе новых друзей, которые у вас обязательно появятся, будут и те, кто успел опередить вас на этом пути. Или, если вспомнить слова Мерилин Фергюсон из ее знаменитой книги «Заговор Водолея» (*The Aquarian Conspiracy*):

«Если нам предстоит переправиться через бурные воды, в этом нам лучше всего поможет общество тех, кто уже построил мосты, кто преодолел отчаяние и инерцию».

Да, это великолепное чувство - знать, что ты можешь вести за собой людей к чему-то лучшему! Но, уверена, вы с великим облегчением воспримете и то, что вас поведут другие - те, кто в состоянии указать путь. Жизнь становится более радостной и перестает быть борьбой за место под солнцем, когда нет необходимости грудью прокладывать себе дорогу. Позитивным людям присуща какая-то легкость, умение не воспринимать себя слишком серьезно. Быть рядом с ними - одно удовольствие. Хотя это вовсе не значит, что позитивно мыслящие люди легкомысленны.

«*The Inside Edge*» - группа людей, о которых я упоминала в предыдущей главе, - сторонники не только позитивного мышления, но и взгляда на мир в более широкой перспективе, поддержки людей в их усилиях создать более здоровую планету. Когда нас волнует нечто большее, чем мы сами, для прежних страхов почти не остается места. Мы воспринимаем

себя как неотъемлемую часть чего-то большего - теперь мы не одиноки и, возможно, впервые замечаем, что у нас появилось **чувство цели**.

Для душевного спокойствия и ощущения силы крайне необходимо иметь группу поддержки. Не могу передать, насколько важно начать **сейчас** искать и находить сильных людей - будь то формальная организация или просто дружеский круг, сознательно сделавший выбор в пользу личностного роста. И не беспокойтесь о том, как быть с вашими негативными друзьями. Когда вы перестанете за компанию с ними играть роль жертвы, они, вероятнее всего, или исчезнут из вашей жизни, или присоединятся к вам на пути к силе и любви.

Так с чего же начать? Вспомните, с кем вы встречались недавно из тех людей, кем по-настоящему восхищаетесь. Заставьте себя придумать способ, как узнать их телефонные номера. А потом позвоните и просто расскажите о том неизгладимом впечатлении, которое произвела на вас первая встреча, и о своем желании познакомиться поближе. Пригласите их на обед или на ужин. Только не говорите мне, что вы **не решаетесь** это сделать. Первый раз, когда я поступила так много лет назад, у меня, без преувеличения, тряслись руки, пока я набирала телефонный номер.

К моему огромному удивлению, та женщина, которую я решила сделать своей новой подругой, была просто в восторге, что я ей позвонила. На тот момент моя самооценка была настолько низкой, что я не сомневалась - вот сейчас мне на голову выльется ушат холодной воды. Ничего подобного - в ответ я услышала, что она будет очень рада встретиться со мной еще раз. «Правда?» - не сдержавшись, выпалила я. Мы провели замечательный вечер вместе и до сих пор остаемся хорошими друзьями. Со временем завязывать новые знакомства стало для меня делом гораздо более простым, и сегодня я счастлива и горжусь тем, что обрела круг совершенно фантастических друзей.

В чем тут секрет? Главное - сделать над собой усилие. Люди сидят безвыходно дома и ждут, когда им позвонят, а потом удивляются, почему они одиноки. Ничто само не упадет вам в руки - особенно поначалу. Нужно идти к людям и создавать ту систему поддержки, которую вы хотите. Даже если вам страшно, **все равно действуйте!** Даже если вы получили парочку отказов, продолжайте набирать номер за номером. Один положительный ответ из десяти - это уже здорово! Помните, что людям льстит ваш интерес, даже если по каким-то причинам они откажутся от вашего приглашения. Вы доставите им удовольствие уже тем, что просто позвонили.

Кстати, не стоит звонить всем подряд. Выбирайте тех, кто, по вашему мнению, на несколько шагов опережает вас на пути личностного роста. Не сомневайтесь, ваша вера в себя взлетит до небес, когда однажды вы откроете, что это **вы** во многом опережаете их. Обычно мы склонны сильно себя недооценивать.

Хорошее место для поиска таких друзей - семинары по саморазвитию, тренинги или лекции. Там вы встретите людей, которые уже встали на путь личностного роста. Скорее всего, вы не сможете не заметить, что они гораздо более открыты, чем люди из вашего прежнего круга. И не удивительно, ведь у вас с ними так много общего.

Теперь, когда мы разобрались с друзьями и подругами, перейдем к следующему вашему вопросу: **«А что мне делать, если вниз меня тянет мой партнер?»**

Это важный вопрос. Именно наши супруги или спутники жизни чаще всего и более всего противятся нашему росту. Отсутствие поддержки со стороны самого близкого человека может нас потрясти, но на самом деле здесь нет ничего удивительного. Наши супруги нередко обнаруживают, что им есть что терять, когда мы начинаем раскачивать лодку. Должно пройти какое-то время, чтобы они смогли понять, что скорее выиграют от нашего роста.



Следующие две истории - крайние примеры того, насколько сложно супругам принять подобную перемену, даже если эта перемена - *от болезни к здоровью*.

### *Дорис*

Дорис была одной из моих самых первых учениц. Она жила в городке Гарден-Сити в Лонг-Айленде и на протяжении восемнадцати лет боялась и шагу ступить за порог своего дома. У нее была агорафобия, как вы уже, наверное, догадались. Я же на своих семинарах делаю упор на работу с повседневными страхами, а не с фобиями. Однако что-то привлекло ее внимание именно к моему курсу.

Для того чтобы она могла посещать мои занятия, ее мужу Теду приходилось привозить ее в Нью-Йорк, заводить в классную комнату, а потом ждать у выхода. Она боялась даже на секунду остаться одна. Когда в ходе опроса наступил черед Дорис, я увидела, как ее лицо исказил ужас. Она испугалась, что сейчас с ней случится приступ паники.

Я решила прибегнуть к помощи психологического приема, известного как «парадоксальное намерение». Если не вдаваться в нюансы, он заключается в том, чтобы подбодрить человека сделать именно то, чего он больше всего боится. Сопротивление порождает ответное давление. Поэтому я попросила ее *не сопротивляться* и показать нам, что собой представляет панический приступ. Как и следовало ожидать, у нее ничего не получилось, несмотря на все старания, так что под конец она даже рассмеялась - а заодно и все остальные. Вот с этого и началось ее выздоровление. Дорис усердно выполняла все задания, которые давались на дом, и уже совсем скоро начала водить машину, ходить за покупками и даже ездить в метро. Она преображалась буквально на глазах у меня и всего нашего класса.

Однажды она вошла в класс немного встревоженная. «Да, мне становится все лучше и лучше, - начала она, - но вот мой муж... я начинаю понимать, что он пытается саботировать все

мои усилия. Всякий раз, когда я собираюсь выйти из дома, он начинает внушать мне всевозможные страхи. Или вот, возвращаюсь я домой, радуясь какой-то своей очередной победе, - а он отстраняется и начинает вести себя очень замкнуто. Если бы вы знали, как я сержусь на него! Не могу понять, что происходит? Почему он вдруг так переменялся ко мне?»

Для всех нас, прошедших через столь же драматические изменения привычных стереотипов в отношениях с людьми, ответ был очевиден. Причин, побудивших Теда поступать таким образом, было несколько. Во первых, он стал бояться тех резких перемен, что произошли в жизни его жены. Раньше, пока Дорис не решила стать на путь выздоровления, у него была жена, которая всегда ждала его дома. Чем она может заниматься без него, во внешнем мире, - подобные мысли ему и в голову не приходили. Во всем этом была некая колоссальная для него безопасность, пусть даже их совместная жизнь оказывалась во многом ограниченной ее фобией.

Во-вторых, для его беспокойства были, вероятно, и вполне реальные причины. На протяжении многих лет Дорис жила словно птичка в золотой клетке. Едва ли что-то могло приключиться с ней в стенах их дома. Но теперь, когда она сделала шаг в открытый мир, научилась обходиться без провожатого на нью-йоркских улицах, он беспокоился о том, как бы с ней чего-нибудь не случилось. Точно так же, как мы беспокоимся о своих детях, - как они переходят улицу одни, без нашего присмотра, - Тед беспокоился о своем «ребенке», который во многих смыслах впервые сам переходил на другую сторону улицы.

И, наконец, ему не давала покоя ее неизвестно откуда взявшаяся тяга к независимости. Прежде она и шагу не могла ступить без его поддержки и помощи. Теперь же у Дорис появилась своя жизнь. И неизвестно, будет ли он ей вообще нужен, когда больше нет потребности, чтобы он всегда был рядом?

Вот такие мысли роились в голове у Теда. И нечего удивляться, что у него не было особого желания поддерживать Дорис в ее росте. Когда мы поговорили с ней о том, что мог чувствовать Тед, она начала понимать, что теперь в поддержке нуждается ее муж. Дорис признала, что ее гнев и досада только все усложняют. Как она сама выразилась: «Сложно утешать того, кому так и хочется съездить по физиономии!»

Не сразу, но у Дорис и Теда, к счастью, хватило сил совершить те перемены, которые должны были произойти, чтобы их брак развивался на более здоровой основе. Главное: Дорис твердо решила для себя, что никогда больше не вернется к трагикомической роли «затворницы», какой была прежде. Если это будет стоить ей мужа - что ж, пусть так и будет! Она чувствовала, что имеет полное право быть здоровой после стольких лет страданий. Соответственно, и Теду стало ясно, что его манипуляции больше не пройдут. Он или изменится сам, или потеряет жену. Но он оказался достаточно сильным, чтобы справиться с чувством угрозы, которая виделась ему в переменах, происшедших с его женой. В итоге он стал огромной поддержкой для Дорис.

## **Рона**

История Роны и Билла во многом похожа на предыдущую. Теперь Рона - красавица, выглядит так, словно сошла со страниц журнала мод. Три года назад она весила 130 кг. Врач предупредил ее, что, если она не сбросит вес, ее здоровье может непоправимо ухудшиться. Обладая невероятной силой воли, Рона смогла похудеть и вернуть себе прежнюю стройную фигуру. Потеря веса сделала Рону новым человеком.

Как и в случае Дорис, отношения Роны с ее мужем прошли через значительные перемены. Понадобилось время, чтобы он смог принять тот факт, что у него - красавица-жена, которая привлекает внимание мужчин всюду, где бы она ни появлялась. Сам того не сознавая, он делал все, чтобы принизить жену в ее собственных глазах, упрекая ее в том, что

она флиртует с другими мужчинами, отказывая ей в сексе, выбирая для нее в ресторанах еду, которая полнит, и прибегая к другим подобным уловкам.

По характеру Билл - добрый человек. Поэтому он был просто потрясен, когда наконец осознал, что **видит для себя угрозу в том, что его жена стала здоровее**. Когда он понял, до какой степени деструктивно его беспокойство для него самого и для Роны, он обратился за помощью к психологу. Их брак процветает и поныне.

Не все отношения имеют настолько здоровую основу, как у Дорис и Роны, и перемены в неписаном договоре партнерства могут знаменовать собой конец этих отношений. Да, сама мысль о том, что ваш рост может означать и конец прежней близости, может быть очень пугающей. Но до сих пор мне не приходилось видеть, чтобы **хоть один** из тех, кто отказался от отношений, которые успел перерасти, пожалел об этом выборе!

Для примера - еще два случая:

### **Ричард**

Ричард был не из тех, кто склонен к риску. Он был бухгалтером, раз в две недели получал зарплату, которой вполне хватало ему, его жене и двум их детям. К сорока годам Ричард решил, что жизнь способна предложить ему нечто большее, чем то, что есть у него сейчас. Одна из компаний, для которой он выполнял значительную часть работы, была выставлена на продажу. Это была небольшая компьютерная фирма, выглядевшая очень многообещающе. Когда Ричард решил обсудить с женой идею взять кредит и купить компанию, его жена заняла резко отрицательную позицию - ведь ее финансовая безопасность оказалась бы под угрозой. Но совершенно очевидно, что реальная причина крылась в ее неверии в способность мужа справиться с задачей.

Но Ричард все же решил попробовать - хотя бы ради того, чтобы не казнить себя потом из-за утраченной возможности.

Неудачи он тоже не исключал. Но откажи он себе в этой попытке - и до конца своих дней будет обречен делать работу, которая давно перестала его увлекать. Несмотря на неодобрение со стороны жены, Ричард, как только удалось собрать необходимый капитал, тут же совершил покупку.

За то время, пока шла подготовка к приобретению фирмы, ситуация у него дома изменилась самым радикальным образом. К тому же на первых порах для руководства новым бизнесом потребовалось немало времени. Упреки со стороны жены теперь посыпались градом. Ричард предложил и ей принять участие в делах компании - тем более что выросшие дети уже могли позаботиться о себе сами. Но она отказалась.

Их дом превратился в настоящее поле боя. Однажды Ричард честно признался себе, что с радостью уходит из дома утром и с тоской возвращается туда вечером. И он решил, что пришла пора им с женой расстаться окончательно. По сей день в глазах бывшей жены Ричард предстает черствым и эгоистичным - и все потому, что не захотел играть по *ее* правилам.

Ричард наконец получил развод, который совпал с моментом наивысшего подъема его бизнеса. Он рос, а его жена не смогла расти вместе с ним. Ричард и сейчас с содроганием вспоминает свое прошлое и то, где бы он был сейчас, если б не воспользовался возможностью, которая сама плыла в руки. Да, он *боялся...* но все равно *действовал*, хотя это могло означать конец брака. В настоящее время он снова женат - на женщине, которая поощряет его рост, как и он способствует ее росту. Они *растут вместе*.

## **Шейла**

Шейла также сделала выбор в пользу роста, а не нездоровых отношений. Она вышла замуж очень рано и за первые четыре года замужества родила двух дочерей. Но вскоре положение домохозяйки перестало ее удовлетворять, и, заручившись поддержкой своего мужа Роджера, она решила

закончить образование. Поначалу Шейла боялась, что за пять лет семейной жизни вконец растеряла свои способности к учебе. Тем не менее она стала лучшей на своем курсе и получила диплом с отличием. Этот успех окрылил ее, и Шейла решила получить магистерский диплом, а затем поступила в аспирантуру.

Пока она была студенткой, Роджер, судя по всему, тоже был всем доволен. Он с гордостью отзывался о своей «студенточке» и был просто незаменимым помощником с детьми. Когда же она повесила на стену и свой докторский диплом, ее отношения с мужем во многом стали другими. Шейла больше не была «студенточкой». В своей области она стала признанным специалистом с высококлассным образованием - в действительности более серьезным, чем у ее мужа. С этого момента начались и семейные ссоры с унижениями, и размолвки, и его поздние задержки на работе. К тому же Роджер затеял интрижку с другой женщиной, которая, что совсем не удивительно, особой образованностью не отличалась.

Роджер оказался не способен принять тот огромный скачок, который его жена сделала как профессионал и как человек, поэтому Шейла приняла решение расстаться с ним. Поначалу это казалось болезненным - ведь они прожили вместе двенадцать лет, - но постепенно Шейла узнала радость открытия себя самой и своих способностей. Она никогда не раскаивалась в своем выборе продолжить образование и сделать блестящую карьеру.

Ее дочери, поначалу огорченные распадом семьи, сейчас очень гордятся ее успехами. Она служит им замечательным примером. Сегодня Шейла замужем за человеком, который откровенно восхищается тем, что женат на женщине, добившейся таких высот и прекрасно справляющейся на своем высоком посту. Ее энергичность только украшает их жизнь, и он любит Шейлу за то, что она такая интересная личность. Совершенно очевидно, что новый муж не считает, будто ее

постоянный рост может чем-то угрожать их семейному счастью.

Я понимаю, насколько важны для вас отношения с партнером и какое мужество нужно иметь, чтобы «раскачивать лодку». Да, это всегда риск, но я убеждена, что на этот риск **стоит** пойти. Вы можете «оставить все как есть», просто чтобы не огорчать своего партнера, - и это ваш выбор. Но в свое время вы непременно пожалеете о том, что не воспользовались возможностью роста. В конечном счете ваша совместная жизнь станет очень напряженной, и не будет ничего удивительного в том, если все закончится разрывом.

Вот что я могу вам предложить:

ПОВЕРЬТЕ, ВАШ СПУТНИК ЖИЗНИ ХОЧЕТ ДЛЯ  
ВАС САМОГО ЛУЧШЕГО, И В КОНЦЕ КОНЦОВ ОН  
С ЛЮБОВЬЮ И РАДОСТЬЮ ПРИМЕТ ВАШИ  
ПОЗИТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ.

Вероятнее всего, ваш партнер вздохнет с облегчением - ведь сила, проявившаяся в вас, снимает с него определенную долю ответственности.

Большинство из нас рады видеть своих близких сильными, здоровыми и заботливыми, а не больными, слабыми и беспомощными. Подумайте вот о чем: если вдруг окажется, что вашему спутнику жизни предпочтительней, чтобы вы были бедной, слабой и беспомощной, стоит ли вам и дальше оставаться с ним?

Когда новые возможности начинают зажигать наши сердца, сложное время наступает не только для супругов. Другие члены семьи тоже почувствуют это. Дети тут же начнут капризничать, а родители непременно начнут вас критиковать. Ведь они смотрят на нашу жизнь и поступки со своей колокольни и тут же начинают противиться переменам в нас.

Дети - настоящие мастера манипуляции. Можете мне поверить, они будут из кожи вон лезть, лишь бы заставить вас почувствовать себя виноватой перед ними. У родителей свой подход - обычно их «наезды» незаметны и ласковы, скажем: «Дорогая, ты уверена, что тебе это нужно? Ты ведь знаешь, что сама ни на что не способна, ведь так?», или «Дорогая, еще раз хорошенько подумай, прежде чем решаться на развод. Ну кому в наше время нужна женщина за тридцать, да еще с двумя детьми?», или же «Ты в последнее время стала такой эгоисткой, я тебя просто не узнаю...»

Родители не задумываются о том, что такими словами подрывают у детей веру в себя. Но если обратить их внимание на это, они, как правило, перестают критиковать.

Однажды я так и сделала - сказала своей матери, что она постоянно беспокоится обо мне, потому что ни чуточки в меня не верит. Она только засмеялась в ответ, возразив, что нисколько не сомневается в том, что я - самая умная и самая толковая женщина из всех, кого она знает. Раз так, парировала я, тогда ее тревоги просто не имеют под собой никакой почвы. Мама сначала удивилась, но потом ей впервые в жизни стало ясно, что ее привычный тон по отношению ко мне - не более чем пережиток того времени, когда мне было два года. Этот разговор дал чудесный результат: она стала одной из самых надежных моих сторонников.

«Я знаю, ты справишься. Ты способна осуществить все, что задумала!» Да, именно так она со мной с тех пор заговорила.

Некоторым повезло настолько, что их семьи готовы оказать им поддержку в любом начинании. Но так бывает не всегда. Обычно в каждом из членов семьи прежде всего говорит собственник, и отсюда - значительная часть манипулятивного поведения. А значит, нам не помешает овладеть психологическими техниками, чтобы создавать ситуации «победитель - победитель», тогда каждая из сторон не будет чувствовать себя ущемленной.



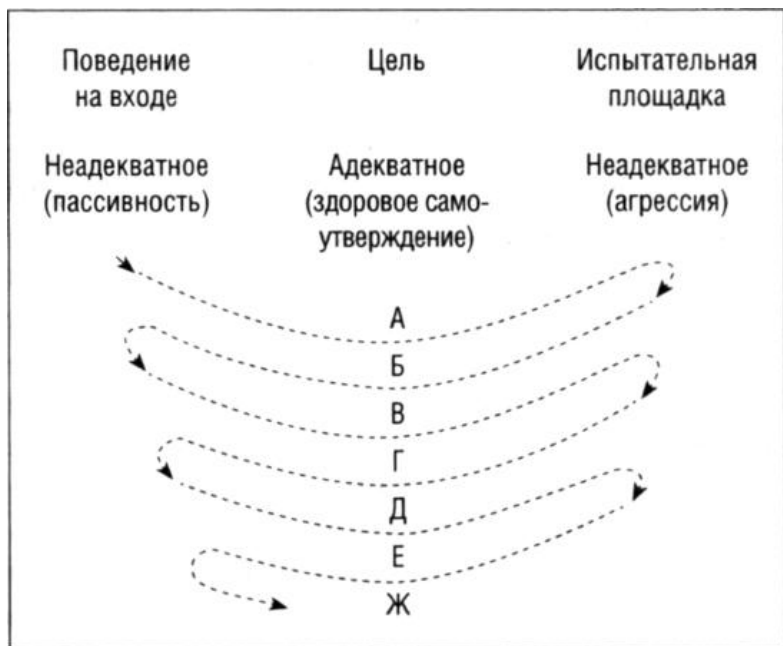
Согласитесь, это легче сказать, чем сделать. Изменить поведение наших близких бывает достаточно сложно; кажется, в ответ на наши попытки они просто начинают сходить с ума.

И опять я говорю из собственного опыта. Когда я вернулась в колледж, казалось, меня осуждают решительно все - и мать, и мой тогдашний муж, и дети, и подруги. Матери было непонятно, как я могла «бросить детей», мужу не понравилось, что у меня появилась своя жизнь. Ну а дети, чуть что, старались упрекнуть меня в том, что я перестала возиться с ними, как прежде. Что же касается моих подруг, тоже домохозяйек и матерей - других тогда у меня не было, - они тоже не замедлили стать на сторону моей семьи!

Сказать, что это не прибавляло мне веры в правильность выбора, что в конце концов просто действовало на нервы, - значит не сказать ничего. Я готова была наброситься на каждого, кто не так посмотрел в мою сторону. Словом, время больших перемен, да и только.

Тогда я была еще недостаточно зрелой, чтобы понять, в чем причина их недовольства, и выстроить свое поведение соответственно. На самом деле, все наши семейные дразги были вызваны моими нервными перегрузками. И нередко именно я вела себя по-настоящему нетерпимо. Я поступала по принципу, который сама же впоследствии назвала «синдром маятника». Сейчас объясню, как он работает.

Стремясь к здоровому самоутверждению, мы поначалу «пролетаем» нужную отметку и перескакиваем от «пассивного» к «агрессивному» много раз, прежде чем сможем попасть на «здоровое». Если точнее, подобную раскачку можно назвать синдромом «от пассивного - через агрессивное - к здоровому».



Стадия нетерпимости узнается по следующим фразам (честно говоря, это смягченный вариант того, что слетало с моих уст на самом начальном, и самом болезненном, этапе синдрома маятника):

«Да как ты смеешь!»

«Да мне плевать на то, что ты думаешь. Я буду делать то, что сама посчитаю нужным и правильным».

«Обойдусь без тебя. Всегда обходилась, и сейчас обойдусь!»

«Ты зовешь меня эгоисткой? Ты?! Да на себя лучше посмотри!»

Конечно же, мы сами себе неприятны, когда начинаем огрызаться в ответ на чьи-то упреки. Но нам кажется, что лучше отреагировать хотя бы таким образом, чем

возвращаться к своему прежнему положению человека пассивного и слабого, настоящей «тряпки». Иногда это вполне объяснимая часть процесса перемен. Мы еще не уверены в себе, и наша реакция - защищаться изо всех сил.

Стрелка маятника летит к «агрессии», когда мы жадно ловим первые проблески поведения, которое свидетельствует о нашем переходе к столь желанному для нас образу жизни, и боимся снова вернуться к «пассивному». Однако новый тип поведения тоже пока страшит нас, и маятник делает мах назад, обратно к безопасному месту. Вот так он раскачивается вперед-назад, пока мы будем учиться новому для нас языку здорового самоутверждения. Много раз мы перескакиваем от одной крайности к другой, от пассивности к агрессии, пока не определим для себя приемлемый поведенческий диапазон.

Придет время, и мы уже не будем испытывать дискомфорта, выражая свои потребности и стремление делать то, что считаем нужным в этом мире, и найдя для этого приемлемые рамки поведения. Но поначалу нам неизбежно придется иметь дело с синдромом маятника, причиняющим массу неудобств и затруднений не только тем, кто нас окружает, но и нам самим.

И хотя наше поведение часто бывает неадекватным, главное - **не наказывать себя за него**. Любопытный факт: мы не отказываем своим детям в возможности проб и ошибок, когда они начинают искать свой путь в жизни, но себя, когда нужно пройти через аналогичный процесс, привычно втискиваем в жесткие рамки. На практике подобные переходные стадии придется осваивать на протяжении всей жизни. И всякий раз мы постоянно будем спотыкаться и барахтаться, пока не научимся, как нужно вести себя в каждой данной ситуации.

И ключ здесь - ОСОЗНАНИЕ. Начав расти, пробуя рисковать, вы должны помнить: вас почти наверняка ожидает сопротивление со стороны близких в той или иной форме. Это данность. Если это будет не ваш супруг, то родители, или дети, или друзья. Когда вы начнете «раскачивать лодку», кто-то обязательно посоветует вам сесть и не рыпаться. И это не должно вас шокировать или удивлять. **Это их способ защищать свою безопасность.** Нередко они просто не отдают себе отчета в том, что делают. В их глазах эти наставления и советы кажутся абсолютно оправданными «ради твоего же блага». Главное - чтобы **вы понимали**, что в действительности происходит.

Будет очень кстати, если поддержку окружающих вы встретите с **благодарностью**. Если они в чем-то проявили заботу о вас, не забудьте и вы о знаке внимания. Пошлите им доброе письмо со словами благодарности, или цветы, или воздушный шарик - все что угодно, что может сделать их счастливыми. Это подкрепит тот тип реакции с их стороны, которого вы от них ждете, **а вам** поможет увидеть в их поведении скорее проявление поддержки, а не критику.

Знание о том, как работает синдром маятника, даст вам возможность избежать многих досадных промахов и реагировать на «наезды» со стороны других людей спокойнее и в целом более адекватно. Всегда есть возможность свести конфликтную ситуацию к варианту **«Победитель - Победитель»**. Вы можете научиться, каким образом реагировать на негатив со стороны значимых для вас людей, не унижая их при этом.

Вот несколько примеров:

**Мама:** «У тебя силенок не хватит со всем этим справиться самой».

**«Проигравший - Проигравший»:** «А ты не суй нос не в свое дело! Как хочу, так и поступаю!»

**«Победитель - Победитель»:** «Мама, спасибо за заботу, но я уверена в своих силах. И в этом случае, думаю, я тоже справлюсь. Мне будет намного легче, если и ты решишь меня поддержать».

Вариант ответа **«Победитель - Победитель»** говорит сам за себя. Он демонстрирует вашу уверенность в своих силах (ведите себя так, словно «на все сто» убеждены в успехе, даже если и не совсем уверены, что все будет так, как вам хочется) и дает ей знать, какой именно реакции вы от нее ждете.

**Муж:** «Посмотри, в кого ты превратилась! С этой твоей новой работой ты стала такой эгоистичной, интересуешься только собой, больше никем! Тебе что, нравится быть такой?»

**«Проигравший - Проигравший».** «Только не надо говорить об эгоизме. Кто, скажи, все эти годы обхаживал тебя? Хватит с меня!»

**«Победитель - Победитель»:** «Я все понимаю, дорогой, тебе кажется, что я отдалилась, но на самом деле это не так. Мне тоже сейчас нелегко, но без этой работы я просто не смогу. Если я не попробую, то буду всю жизнь жалеть и винить себя - и тебя тоже. Ты ведь всегда и во всем меня поддерживал, правда? Теперь мне тоже не мешает немного твоей поддержки. И не надо дуться, я от тебя никуда не денусь. Да, мы меньше времени стали проводить вместе, но ведь это естественно. Не сомневайся, я тебя люблю как прежде, так что лучше давай подумаем, как нам выйти из этой ситуации».

**Дети:** «Ты перестала нами интересоваться, думаешь только о себе».

**«Проигравший - Проигравший»:** «Вы всегда были неблагодарными. Я пашу на вас с самого вашего рождения,

как рабыня, а стоит хоть что-то сделать для себя - вы тут как тут со своими жалобами!»

**«Победитель - Победитель»:** «Я все понимаю, вы скучаете, пока меня нет дома. Но ведь вы уже совсем взрослые! Не сомневаюсь, вы придумаете, чем себя занять на те пару часов, что меня нет. В конце концов, родители тоже люди и не могут всю жизнь сидеть дома».

Диалог не обязательно должен заканчиваться на этом, но сама тональность **«Победитель - Победитель»** выглядит приблизительно так.

Есть отличная книга по теме психологической самозащиты без агрессии - «Айкидо в повседневной жизни» Терри Добсона и Виктора Миллера. Ее лейтмотив - «Лучшая из побед та, где нет побежденных». В книге описывается мягкий способ добиваться победы, приводится множество диалогов-примеров с пояснениями, почему именно такой стиль общения дает желанный результат.

В свою очередь, и я могу предложить вам изучить некоторые техники для восстановления внутреннего баланса, чтобы вы, почувствовав, что смещаетесь к той или иной крайности, могли вернуться в положение равновесия и гармонии. Чтобы достичь умиротворенного состояния, можно использовать релаксационные аудио, медитацию и позитивные аффирмации, описанные в предыдущей главе. В последующих главах вы найдете для себя больше техник и методов для обретения самоконтроля, чтобы добиваться желаемого, не травмируя никого своими действиями.

Нам станет гораздо легче общаться с людьми, если мы уясним для себя еще один важный момент: почему мы с такой враждебностью реагируем, когда другие отказываются нас поддерживать? Причина - наша **потребность в одобрении**. Если нас огорчают замечания со стороны тех, кого мы любим, это очевидное свидетельство, что мы продолжаем вести себя по-детски.

**Чувство вины** - еще одна подсказка. Вина и враждебность часто маскируют гнев на себя и других за нашу неспособность разорвать **нездоровые** связи со своими близкими. Сам факт обмена колкостями в «синдроме маятника» - следствие этой болезненной привязанности.

Если вы четко, в полном смысле слова по-взрослому, осознаете, что вам нужно для дальнейшего роста, близкие могут говорить все что угодно - их слова не заденут вас. Вы просто чмокнете их в ответ и скажете: «Я люблю тебя, но это **моя** жизнь». И точка. Без упреков и обид. Никаких истерик: ты, такой-сякой, не хочешь меня понять, и т. п. В определенном смысле, эта потребность угождать или сопротивляться показывает нам, над чем еще следует поработать: наступило время в эмоциональном плане перейти от роли ребенка к роли взрослого.

Да, это сложно, но если вы сумеете изменить инфантильные отношения с близкими людьми на отношения более ответственные, это позволит вам гораздо заботливее относиться к ним же. Парадокс, иначе не скажешь.

**Чем меньше ваша потребность в поддержке со стороны близкого человека, тем больше ваша способность любить его.**

Посмотрите на отношения с людьми как на «практику» - ваши реакции позволят увидеть в себе то, над чем еще нужно поработать. Благодаря этому вы сможете практиковаться в избавлении от неадекватных реакций и развивать в себе стереотипы поведения, способствующие большей ответственности.

Словом, когда любимый человек усложняет вам жизнь, не нужно сначала создавать импульс задушить его, чтобы потом подавлять в себе этот импульс. Гораздо лучше - смотреться в него как в зеркало, чтобы узнать что-то новое о себе самой, над чем еще нужно поработать ради своего же личностного роста.

Возможно, вы пока не в состоянии объяснить своим близким, насколько деструктивно их поведение по отношению к вам. В таком случае лучше всего будет установить между ними и вами определенную дистанцию, пока вы не научитесь общаться с ними на более взрослом уровне.

Нечто подобное было у одной моей студентки, Шарлотты. Ее отец прямо в лицо говорил ей, что она бестолковая, ни к чему в жизни не приспособлена, - открытым текстом! Но пришло время, и она нашла в себе силы сказать ему: «Знаешь, папа, я тебя очень люблю, но, пока ты не научишься уважать меня, мы с тобой видеться не будем. Сейчас мне нужнее всего люди, которые будут поддерживать меня. А свои колкости лучше оставь при себе». Она переехала из его дома, ограничившись только формальными визитами по праздникам, пока не почувствовала в себе достаточно внутренней силы, чтобы спокойно реагировать на его замечания.

Это на самом деле непросто. Чтобы сказать «прощай» устоявшимся отношениям с родителями, нам придется пройти через период печали, пока старая дверь остается закрытой, а новая еще не открылась. Мы, по существу, оплакиваем целую эпоху в своей жизни, ушедшую безвозвратно. К удивлению Шарлотты, когда она в конце концов снова стала общаться с отцом, его язвительные замечания прекратились.

Не исключено, что раньше у отца Шарлотты действительно были причины считать ее беспомощной. Когда же все стало по-другому, изменилась и его реакция. Внутреннюю силу в человеке обычно встречают с уважением - мы получаем обратно то, с чем сами идем к людям.

Будьте своим собственным лучшим другом - вот что для вас самое важное. Что бы вы ни делали, чем бы ни занимались - не принижайте себя сами. Постепенно начинайте открывать путь, у которого «есть сердце». Какая дорога в этой жизни поможет вам расти в своих талантах и дарованиях? На эту дорогу и нужно становиться. Возможно, в свое время вам еще предстоит



удивиться тому, что близкие поймут и оценят ваш выбор. Если нет, ваша новая сила позволит вам разорвать истощавшие себя связи и установить новые, более здоровые отношения.

# Как принимать Без-Искусственные Решения

Один из наибольших страхов, который не дает нам двигаться вперед по жизни, - страх принятия решений. Как жаловалась одна моя студентка: «Порой я чувствую себя как осел между двумя копнами сена из поговорки: не могу решить, какую из них выбрать, а сама умираю от голода». По злой иронии, даже не выбирая, мы все равно делаем выбор - умереть с голоду. В итоге мы сами отказываем себе во всем том, что делает жизнь роскошным пиршеством.

А проблема вот в чем: в свое время нас научили: «Берегись! Ты можешь принять *неправильное решение!*» Неправильное решение! От одних только этих слов мурашки по коже. Мы боимся, что результатом неправильного решения неизбежно станет потеря денег, друзей, любовников, статуса или чего-то такого, что принесло бы нам решение *правильное*.

Тесно связан с этим и наш панический страх совершить ошибку. По каким-то своим соображениям мы убеждены, что все у нас должно получаться идеально, забывая, что учимся-то мы **на ошибках**. Наши потребности соответствовать идеалу и получать только ожидаемый результат работают в одной связке, сковывая нас по рукам и ногам, стоит нам только

подумать о возможности перемен в своей жизни или какого-нибудь рискованного шага.

Если все это касается и вас, сейчас я докажу вам, что ваши беспокойства напрасны. В действительности мы ничего не теряем - только приобретаем, независимо от того, какой выбор сделали и какой поступок совершили. Как я уже говорила раньше, ***все, что вам нужно сделать, чтобы изменить свой мир, - это изменить свои представления о нем.*** Эта мысль применительно к данному случаю работает как нельзя лучше. Вы реально можете сместить акценты в своем мышлении таким способом, что неправильное решение или ошибка станут **невозможными**.

Давайте начнем с самого процесса принятия решения.

Предположим, вы в своей жизни находитесь у Точки Выбора. Если вы такой же, как большинство из нас, вы привычно останавливаетесь на **Без-Выигрышной Модели**, прикидывая возможные варианты. Эта модель выглядит следующим образом:

#### БЕЗ-ВЫИГРЫШНАЯ МОДЕЛЬ



На душе у вас нелегко - ведь предстоит сделать непростой выбор. Стоит лишь подумать о возможных последствиях, да

еще в категориях жизни и смерти, как невольно опускаются руки. Вы колеблетесь, хмуритесь, изводите себя сомнениями:

Стоит или не стоит?

Поступить вот так или совсем по-другому? Если пойду туда, что меня там ждет? А вдруг все получится совсем не так? А что, если... ?

Вот оно, классическое «что, если» во всей своей красе. *Внутренний Говорун* снова включился на полную громкость. Вы вглядываетесь в неизвестное и пытаетесь предсказать будущее. Вы пытаетесь контролировать *внешние силы*. Однако и то, и другое невозможно. В такой момент вы не сможете не заметить, что сами сводите себя с ума.

После того как решение принято, *Без-Выигрышная Модель* заставляет вас снова и снова обыгрывать ситуацию в надежде, что все-таки обошлось без ошибки. Вы все время озираетесь назад, попрекая себя: «Ах, надо было вот как все повернуть...» Вы теряете драгоценную энергию, не говоря уже о том, что сами делаете себя несчастными.

Если все пока идет по плану, вы облегченно вздыхаете - но только на минуту. А потом вас снова начинают терзать мысли: а вдруг ситуация переменится и в конце концов окажется, что вы все-таки ошиблись? К тому же следующее решение, которое вам предстоит принять, заранее угнетает вас - ведь придется еще раз проходить через весь этот кошмар.

Знакомо, не правда ли? Очевидно, что при подобном раскладе о каком-то выигрыше и говорить нечего. Но есть и другой путь - это *Без-Проигрышная Модель*.

Вернемся еще раз к нашей *Точке Выбора*. В этот раз ситуация выглядит следующим образом:

## БЕЗ-ПРОИГРЫШНАЯ МОДЕЛЬ



Обратите внимание - перед вами два пути, всего лишь два пути, А и Б. Я **оба они - правильные**. И на каждом из них вас ожидают «конфеты». В этом случае перед вами ситуация, которую можно охарактеризовать как **Без-Проигрышную**. Что же это за «конфеты»? Это возможность поймать новую волну в жизни, учиться и расти, узнавать, кто вы есть, кем хотите быть, что бы хотели сделать в этой жизни.

Каждый из путей изобилует возможностями - **независимо от результата**.

Вы спросите: «То есть? Что значит **независимо от результата?**» Еще минуту назад вы горели желанием идти вместе со мной. Но эти три слова посеяли в вас сомнение, если не откровенное нежелание. «А что, если...» снова проявилось в вашем мышлении. Что ж, позвольте мне привести пример в ответ на ваше «что, если».

Представьте себе, что вы стоите перед выбором: воспользоваться предложением и перейти на новую работу - или остаться на прежней. Если вы становитесь на **Без-Выигрышную Точку Выбора**, включается **Говорун** и на вас обрушивается настоящий шквал:

«Если я останусь здесь, то могу упустить отличный шанс выбиться наверх. Но представим: вот я перешел на новую работу - а вдруг я не справлюсь со своими новыми обязанностями? А вдруг меня уволят и я вообще останусь с пустыми руками? Мне, в общем-то, и здесь неплохо. Правда, там возможностей для карьерного роста побольше, и должность выше, и зарплата лучше. А вдруг не уживусь в том коллективе и буду жалеть, что ушел? Или, скажем... ? Нет, ума не приложу, как же мне поступить! Один неверный шаг - и пиши пропало!»

Если же вы стоите на **Без-Проигрышной Точке Выбора**, то берет верх «бесстрашная» часть вашего «я»:

«Вот это удача! Мне предложили новую работу! Если я соглашусь, у меня появится возможность общаться с новыми людьми, работать совершенно по-новому, в другой рабочей атмосфере, в конце концов - вырасти как профессионал. Если же что-то пойдет не так и на новом месте не сложится, - ничего, я что-то придумаю. Хотя найти хорошую работу сейчас не так-то просто, не сомневаюсь, я смогу найти для себя подходящую. В любом случае это пойдет мне на пользу - интересно, как у меня получится - найти новую работу и справиться с такой проблемой. Ведь в жизни все может быть. Даже на улице можно оказаться. Если же я решу остаться на старом месте, у меня всегда будет возможность углубить те наработки, которые я уже успела сделать. Мне действительно пришлось по душе предложение новой работы, и я прямо загорелась. Но если я все же решу остаться, обязательно потребую, чтобы меня здесь повысили. В любом случае, даже если откажут, я всегда найду, чем себя занять. В какую сторону бы я ни повернула, я точно знаю, что не пропаду!»

Поверьте мне на слово, я знакома с людьми, которые мыслят подобным образом. Одно удовольствие - идти с ними

вместе по жизни. Они поистине живут в *Без-Проигрышном* мире.

Алекс - отличный тому пример. Сейчас он практикующий психотерапевт в Лос-Анджелесе, но первоначально намеревался пойти по стопам отца и стать юристом. Колледж он закончил с превосходными баллами, так что у него не было проблем с поступлением в престижную юридическую школу. Здесь Алекс тоже проявил себя в учебе, и первые два года прошли просто прекрасно. Но за то время, что он провел вне дома, его личные приоритеты начали меняться. Понемногу он стал понимать, что у него нет желания до конца жизни находиться, по его словам, «в зоне боевых действий» - а именно этого требует профессия адвоката. Алекс хотел помогать людям, но по-другому, и поэтому решил, что его складу характера больше соответствует клиническая психология. Он также понял, что решение стать адвокатом отчасти было продиктовано желанием угодить отцу. Но теперь он яснее представлял себе, чего хочет от жизни, и окончательно решил оставить карьеру юриста ради психологии. Отец не возражал против этого выбора, но оплачивать его учебу отказался. Естественно, это добавило Алексу проблем. Но он доверял своему чутью и был уверен, что поступил правильно, решившись на столь радикальную смену жизненных приоритетов.

Эти два года, проведенные в юридической школе, близким, в том числе и его отцу, казались потерянным временем. Но Алекс так не считал. Он попробовал себя на юридическом поприще, понял, что карьера адвоката - не для него. Как это ни парадоксально, уяснить для себя, что вам *не нравится*, не менее ценно, чем узнать, что вам по душе. За то время, что Алекс учился на юриста, он завязал полезные знакомства, и эти люди помогают ему до сих пор. Вдобавок, те знания, что он получил за годы учебы, не раз выручали его во многих личных и профессиональных ситуациях.

Но и это еще не всё. Поскольку отец перестал оплачивать его расходы, ему пришлось два года проработать, чтобы отложить достаточно денег и не думать ни о чем, кроме диплома по психологии. Можно ли считать эти два года потраченными зря? Работа в строительной компании принесла Алексу двойную пользу: он оказался в совершенно новой для себя атмосфере и через одного из своих сослуживцев познакомился с женщиной, которая стала его женой. Наконец, получив стипендию и продолжая работать неполный день еще в двух местах, Алекс смог получить докторскую степень по психологии.

Такое стечение обстоятельств оказалось для него бесценным - это научило Алекса брать на себя ответственность за свою жизнь. Возможно, тогда его отец (как и сам Алекс) даже не подозревал, какую услугу оказывает сыну, вынуждая его прочно стать на ноги. Алекс на собственном опыте убедился: если чего-то очень сильно хочешь, должен быть способ получить это. А значит, такой способ обязательно нужно найти. Он знал - не получи он стипендии, все равно придумал бы, как оплачивать свою учебу. Отсюда вывод: Алекс подходил к своим будущим решениям с чувством силы, энергии и душевного подъема.

Помните, что в основе всех наших страхов лежит **недостаток веры в себя и свои силы**. Каждый шаг Алекса, независимо от того, какие он приносил результаты, - даже если он означал потерю финансовой поддержки и отсрочку в образовании, - оказывался для него возможностью научиться доверять себе и самому обеспечивать свои потребности.

Мне всегда было интересно знакомить своих студентов с **Без-Проигрышной Моделью**. Нежелание принимать ее поначалу очень велико. «Ну перестаньте, такого не может быть. Вы предлагаете что-то нереальное».

Как я уже говорила, мы привыкли верить, что негативное означает реальное и, соответственно, позитивное приравнивается к нереальному. Когда я подбрасываю моим



студентам какую-то задачку, они с большим доверием относятся к **Без-Выигрышной Модели**, чем к **Без-Проигрышной**, притом что последняя может переместить нас из позиции боли в позицию силы. А ведь это, в конечном счете, и есть наша цель, ведь для того мы и учимся работать со страхом.

Еще один момент, над которым стоит поразмыслить, - насколько лучше чувствуешь себя, когда исходишь во всем из **Без-Проигрышной** позиции! Так примите ее! К чему и дальше чувствовать боль, оцепенение и подавленность? Тем не менее мы упорно цепляемся за прежнее видение, и так происходит до тех пор, пока мы не сделаем другой способ смотреть на вещи неотъемлемой частью своего восприятия мира. Только тогда мы потихоньку начнем избавляться от **Без-Выигрышного** мышления, так долго державшего нас в плену.

Решающий фактор в вашем принятии **Без-Проигрышной Модели** - то, как вы воспринимаете результаты своих действий и какие видите возможности. Вероятно, вам непросто будет принять тот факт, что потеря работы - это Без-Проигрышная ситуация.

Традиционно принято считать, что жизненные возможности равнозначны деньгам, статусу и видимым знакам «успеха». Я же прошу вас думать о **возможностях** в совершенно другом свете. Задача этой книги - научить вас справляться со страхом, чтобы вы могли добиваться своих целей. Каждый раз, сталкиваясь с чем-то, что заставляет вас с этим «справляться», вы растете прежде всего в своих собственных глазах. Вы учитесь - учитесь верить в то, что не пропадете в этом мире, что бы ни случилось. И от этого ваши страхи будут таять прямо на глазах.

ЗНАНИЕ, ЧТО ВЫ СПРАВИТЕСЬ СО ВСЕМ, ЧТО ВЫПАДЕТ  
НА ВАШУ ДОЛЮ, - КЛЮЧ К ТОМУ, ЧТОБЫ РЕШИТЬСЯ  
НА ЗДОРОВЫЕ, ЖИЗНЕУТВЕРЖДАЮЩИЕ РИСКИ.

Вернемся к моему примеру. Если в результате вашего выбора сменить старую работу на новую вы вообще останетесь без работы на несколько месяцев, то вы на практике сможете убедиться, как это способно укрепить вашу самооценку.

Вы приняли вызов, перегруппировали свои внутренние резервы, еще раз сделали усилие, чтобы найти новую, возможно более удовлетворяющую вас, работу. А пока вас ждут встречи с новыми людьми и расширение кругозора. Если видеть все в таком свете, потеря работы становится **Без-Проигрышной** ситуацией.

Я не раз говорила своим студентам: возможно, больше всего в этой жизни повезло тем, кто в силу обстоятельств столкнулся с тем, чего каждый из нас рад был бы избежать, - с безработицей, смертью близких, разводом, банкротством, болезнью. Справившись с обстоятельствами, они стали сильнее и мудрее.

Я знаю людей, которые потеряли в своей жизни всё, нашли в себе силы жить дальше, не замкнулись в себе, а открыли свой путь, несмотря на все бедствия и невзгоды.

Они открыли для себя, что безопасность - **это не обладание чем-то, а способность с этим работать.**

Таким образом, когда вы сможете ответить на все ваши «что, если» своим «у меня получится», вы гарантируете **Без-Проигрышность** своего положения, и страх исчезнет, как не бывало.

Теперь, когда вы узнали, что нет правильных или неправильных решений, если пользуешься **Без-Проигрышной Моделью**, вы сможете лучше оценить различные их варианты, если выполните следующие несколько шагов. Такая оценка повысит шансы, что результат совпадет с вашими ожиданиями, а это, в свою очередь, добавит вам душевного спокойствия. Предлагаю вам выполнять эти шаги перед принятием любого решения, а также после того, как решение уже принято.

## ПЕРЕД ПРИНЯТИЕМ РЕШЕНИЯ

**1. Сразу же сосредоточьтесь на Без-Проигрышной Модели.** Настраивайте себя: «Все закончится для меня успешно, независимо от результата моего решения. Мир полон возможностей, и я предвкушаю возможности учиться и расти - на любом из путей». Отбрасывайте мысли о возможности неудачи, оставляя только мысли о том, что вы сможете **приобрести**. Воспользуйтесь упражнениями из главы о позитивном мышлении.

**2. Выполняйте домашние задания.** Каждый из вариантов предстоящего решения нужно как следует изучить. Здесь не помешает выслушать как можно больше советов и мнений. Не бойтесь обращаться за советом к специалистам в области, в которой предстоит принимать решение. Не исключено, что кто-то ответит отказом, но большинство из них будут рады помочь вам. На самом деле им даже лестно будет, что вы обратились к ним за помощью.

Ищите информацию из других источников. Не стесняйтесь заговаривать с людьми на вечеринках, в парикмахерской или в салоне красоты, в очереди у врача - где угодно. Случайные встречи часто помогают по-новому взглянуть на привычные вещи и ситуации, а опыт незнакомых людей нередко становится настоящим откровением.

Важно, чтобы вы общались с «правильными» людьми. Если позволите, поделюсь с вами моим определением **правильных** людей: это те, кто готовы поддержать вас в учебе и росте. Если среди ваших знакомых есть люди, которые во всем видят лишь негатив, лучше держитесь от них подальше. Вежливо скажите им спасибо и найдите себе другого собеседника.

У меня была в жизни замечательная учительница - она очень помогла мне, научив одной фразе: **«Первый раз - как вам не стыдно? Второй раз - как мне не стыдно?»** Если вы обратились к кому-то за советом, а людям и дела нет до ваших

переживаний, пусть стыдно будет им. Но если вы и дальше продолжаете общаться с ними, да еще и раздражаетесь из-за их слов, тогда стыдно уже должно быть вам.

Нет необходимости обсуждать свое решение с человеком, который в ответ постарается занижить вашу самооценку. Поговорите лучше с теми, от кого вы услышите в ответ слова поддержки, например: «Это ты здорово придумала...» или «Уверен, у тебя все прекрасно получится». Одним словом, вы меня поняли. Какой смысл быть творцом своего несчастья, когда на самом деле так просто чувствовать себя отлично и ни на кого не оглядываться?

Кроме того, не стыдитесь делиться своими планами только из опаски, что будете выглядеть «жалко», если у вас ничего не выйдет. Спрячьте свою гордость подальше. Ограничивая свой круг общения, вы сами отсекаете ценные источники информации, которые как раз и могут оказаться нужней всего. Помните:

НЕУДАЧА НЕ ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА НЕУДАЧНИКОМ.  
ПОПЫТКА ДЕЛАЕТ ЕГО ПОБЕДИТЕЛЕМ.

Одна из моих студенток переживала, что у нее сложится репутация, будто она «больше говорит, чем делает», если фальстартов окажется слишком много. Но такой вещи, как фальстарт, просто не существует для тех, кто серьезно настроен добиваться своего. Хороший пример - мои первые опыты в издательском мире.

Когда-то, уже много лет назад, я решила издать книгу своих стихов. О том, что и как делается в издательском мире, мне было ровным счетом ничего не известно. Поэтому я начала обсуждать эту тему со всеми, кто хоть что-то знал о том, как публикуются и продаются книги. Я прошла курсы начинающих писателей, обращалась к совершенно незнакомым людям, работавшим в различных издательствах (к моему удивлению, большинство из них соглашались мне помочь). Наконец, разослала свою рукопись в десяток

издательств, чтобы потом вынимать из своего почтового ящика один отказ за другим. Но я продолжала говорить, что избрала для себя карьеру писателя. Уверена, недостатка в скептиках и скептических оценках моих шансов не было: «Ну зачем она морочит людям голову? Все равно никто этого печатать не будет».

Однажды за ланчем мы с Эллен Карр, моим бизнес-партнером, а теперь близкой подругой, решили написать и издать за свой счет коротенькое пособие для женщин, ищущих работу. Нам не давал покоя тот факт, что многие одаренные женщины, в том числе и те, кого мы с Эллен знали лично, даже и не пытались всерьез заняться своей карьерой. Причина - страх перед отказом и неудачей. И снова я начала обсуждать этот проект со всеми, с кем только можно было. И снова началась целая череда всяких отсрочек и затяжек, и кое-кто стал поговаривать, что из нашей затеи ничего не выйдет. Но мы с Эллен продолжали открыто обсуждать наш проект и по ходу дела перезнакомились с массой интересных людей, оказавших неоценимую помощь в подготовке нашего пособия. И наконец настал тот радостный день, когда мы получили сигнальные экземпляры нашей такой долгожданной книги.

На первый взгляд, в моей писательской карьере один фальстарт следовал за другим. Но так ли это на самом деле? С каждым шагом я чувствовала себя все более готовой идти вперед, хотя на выходе меня далеко не всегда ждало то, что виделось в начале. Ну и, само собой, я научилась спокойно воспринимать отказы! Когда выносишь свои идеи на открытое обсуждение, постоянно говоришь о них - тут, конечно, не обойдется без того, чтобы какой-нибудь скептик не вставил и свое слово. Однако, обсуждая свои намерения, вы не только получаете ценную информацию - **вы четче видите свою цель и легче ее добываетесь!** Намерение - мощный инструмент, который поможет вам создать то, чего вы хотите в своей жизни.

**3. Определите для себя свои приоритеты.** Тут не обойтись без некоторого самоанализа. Внимательно взгляните вглубь себя, дайте себе время обдумать то, чего вы хотите от жизни. Для большинства людей это оказывается далеко не простым занятием, ведь с самого раннего возраста нас приучали выполнять то, что скажут другие. И теперь мы слабо представляем себе, что же на самом деле способно доставить нам чувство глубокого удовлетворения. Чтобы облегчить задачу, спросите себя, , какой путь видится вам наиболее отвечающим глобальным целям вашей жизни - по крайней мере, в настоящий момент.

Важно не забывать, что цели будут постоянно меняться по мере того, как мы будем идти по жизни. Потому время от времени их приходится «переобозначать». Решение, принятое сегодня, через пять лет может перестать быть актуальным. Если же вы пока точно не знаете, что представляют собой ваши глобальные цели, это тоже не повод для беспокойства. Вполне возможно, что, приняв в своей жизни больше решений, поэкспериментировав с различными ситуациями, вы уясните для себя, как лучше выстроить свои приоритеты. Как минимум, вы уже начали осознавать, кто вы и чего хотите от жизни. И если в процессе поиска появится небольшая неразбериха - тем лучше. Именно через неясность и путаницу вы в конечном счете выйдете к ясности и определенности.

**4. Доверяйте своим порывам.** Хотя добраться до «внутренней личности» в процессе самоанализа может оказаться не так-то просто, временами само ваше тело будет давать вам стоящие подсказки, в каком направлении двигаться. Даже после того, как вы сделали домашнее задание, переговорили со многими людьми и логически обосновали для себя свой выбор, вполне может случиться, что ваша интуиция будет советовать вам совершенно другое. Не бойтесь верить ей. Очень часто подсознательный ум посылает нам сигналы, какой выбор для нас лучше в настоящий момент.

Если начнете прислушиваться к голосу интуиции, вы сами удивитесь тому, как много хороших советов будете получать.

Я была поражена, когда, доверившись своему «чутью», неожиданно для себя начала новую карьеру. Получив докторскую степень по психологии, я была настроена открыть частную практику. Прошло всего несколько месяцев, как я начала работать с пациентами в психиатрической клинике, и вдруг мне подвернулась замечательная возможность помочь одному моему приятелю. Он стал руководителем оздоровительной программы, получивший название «Плавучий Госпиталь. Нью-йоркский Корабль Здоровья»\*. Инстинкт подсказывал мне соглашаться на эту работу несмотря на то, что логически это не стыковалось с моими планами. Но что-то во мне продолжало настаивать: «Не упусти свой шанс».

Еще спустя несколько месяцев мой друг перешел на другую работу, и руководить программой назначили меня. Нигде в моих прежних планах не значилось, что я должна стать администратором. Всю свою прежнюю жизнь я зачисляла себя в «последователи», но никак не в лидеры, и мне даже в голову не приходило взять в свои руки «бразды правления». Но каким-то образом мой подсознательный ум знал, что я справлюсь с этой задачей, и подталкивал меня к этой должности.

Не раз я спрашивала себя: «Что я здесь делаю?» - преодолевая страх и неопределенность, неизбежные в моем новом положении. Но по мере того, как я училась и росла на новой должности, я поняла, что мне по душе административная работа и что у меня для этого есть все

---

\* На тот момент «Плавучий Госпиталь» находился на борту корабля, который плавал вокруг Манхэттена, оказывая здравоохранительные услуги неимущим. После 11 сентября 2001 года корабль был продан из-за того, что оказалось невозможным обеспечить для него приемлемый и доступный док. Сейчас «Плавучий Госпиталь» стоит на причале и продолжает лечить нью-йоркских бедняков.

данные. В придачу ко всему, на «Плавучем Госпитале» я получила массу богатых, чудесных, фантастических, веселых, живых и трогательных впечатлений и переживаний, - прежде я и помыслить не могла, что такое может быть в моей жизни. Я - но не мой подсознательный ум. Ему удалось пробиться через голос моего логического, сознательного ума, говорившего: «Не отклоняйся от своего плана» и «Ты не справишься с этой работой».

Здесь, исходя из представления о том, что нет такой вещи, как неправильное решение, необходимо прояснить некоторые вещи: если бы я предпочла остаться психотерапевтом в психиатрической клинике, **этот выбор также принес бы мне богатые возможности узнать жизнь с новой стороны**. Одно решение не отличалось от другого как правильное от неправильного, просто это были два разных решения.

5. **Будьте легче!** Мы живем в мире, где большинство людей относятся к себе и своим поступкам очень серьезно. Но у меня есть для вас новость - в действительности **все обстоит гораздо Проще**. Честное слово! Скажем, если в результате какого-то решения вы потеряли некую сумму денег - что ж, зато научились тому, как вести себя в ситуации с потерей денег. Если потеряли возлюбленного - нет проблем, найдете себе другого. Решили развестись - и это не стоит воспринимать слишком серьезно: попробуете жить одна. Решили выйти замуж - прекрасно: научитесь делить свою жизнь с близким человеком.

Начните думать о себе как о студенте в некоем глобальном университете, учиться в котором предстоит всю жизнь. Учебная программа - вся полнота ваших отношений с окружающим миром, от первого крика до последнего вздоха. Каждый опыт - ценный урок, который нужно выучить и усвоить.



Если вы выберете путь А, вас ожидает одно расписание занятий. Выберете путь Б - будете учиться по другому расписанию. Нет разницы, геология это или геометрия: просто будут другие учителя, нужно будет читать другие книги, выполнять другие домашние задания и сдавать другие экзамены. ***В сущности, это не так важно.*** Пойдете тропой А - насобираете черники. Путем Б - земляники. Если же вы не любите ни чернику, ни землянику - найдете для себя еще какую-нибудь тропу. Фокус лишь в том, чтобы использовать каждую житейскую ситуацию как своего рода образовательный форум и узнать максимум возможного о себе и о мире вокруг вас. Поэтому - не нервничайте и не переживайте. Каким бы ни было ваше решение, ***у вас обязательно все***

## ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

### ***1. Отбросьте заготовленную картинку.***

Вот решение принято, и мы уже начинаем представлять себе, что вслед за этим должно произойти. Эта картинка перед нашим мысленным взором в свое время сыграла полезную роль, чтобы помочь нам принять решение. Но после того как решение принято, выбросьте ее из головы. Вы не способны контролировать будущее, и потому она может лишь расстроить вас, если вдруг все пойдет как-то не так.

Разочаровавшись, вы не заметите то хорошее, что может принести с собой неожиданный для вас поворот событий. Не забывайте о луче надежды в беспросветной тьме! Если для вас результат каждого решения должен непременно выглядеть только так и не иначе, тем самым вы лишь увеличиваете вероятность упустить другие возможности. Неожиданные перспективы могут оказаться даже более ценными, чем первоначальная картинка. Если же заикнуться на том, «как должно быть», можно упустить возможность насладиться тем,

«что есть», не говоря уж о том замечательном ощущении новизны, когда все складывается совершенно непредсказуемым образом.

## ***2. Примите всю полноту ответственности за свои решения.***

Думаете, это так просто? Все мы имеем склонность винить других, если что-то идет не так. Я готова была задушить своего брокера, когда акции, которые он посоветовал мне купить, упали в цене, вместо того чтобы вырасти. И мне понадобилось немало сил, чтобы признаться: «Решение покупать было принято мной, и никем иным. Никто мне рук не выкручивал». Но все равно это злополучное решение продолжало черной тучей висеть на горизонте, пока я не создала из него «возможность».

Спросите, чему же я научилась? Многому! Я пришла к тому, что лучше самой побольше узнать о тенденциях на рынке ценных бумаг, чем полностью полагаться на оценки брокеров. Поняла, что излишне озабочена темой денег и над этим мне тоже нужно поработать. Еще я узнала, что можно потерять деньги на бирже, а жизнь, тем не менее, будет идти своим чередом, словно ничего и не случилось. И если в будущем я снова окажусь в такой ситуации, она не станет для меня катастрофой, - к тому же акции могут снова подрасти в цене. Кстати, так и случилось с теми моими акциями - спустя восемь месяцев они снова подорожали. Когда я вижу свое решение в таком свете, оно кажется мне не таким уж плохим.

Если в каждом своем решении вы способны увидеть ***возможность, то принять ответственность*** за него становится значительно легче.

Не уклоняясь от ответственности за свои решения, вы начинаете куда меньше злиться на мир и, что самое важное, перестаете злиться на себя!

## ***3. Не защищать - исправлять.***

Исключительно важно - отдавать все свои силы осуществлению задуманного, выкладываться полностью. Но если все же ваш план не сработает, **измените его**. Мы порой бываем настолько привержены своему «правильному пути», что, даже когда совершенно очевидным становится, что этот путь - не наш, продолжаем упрямо идти вперед. Я считаю, что это верх неразумия. Поверьте, понять, что твое, **а что нет**, дорогого стоит. И тогда остается только изменить курс. Речь не идет о том, чтобы вести себя как «перекати-поле», летать с места на место в поисках «новизны», оправдывая этим неспособность посвятить себя какому-то серьезному делу. Об этом и речи нет, а вам, я не сомневаюсь, не нужно объяснять, чем один подход отличается от другого. Но если вы вложили в свое начинание все, что имели, отдали ему свои силы, время и средства и затем пришли к выводу, что это не ваше, - тогда надо браться за что-то другое.

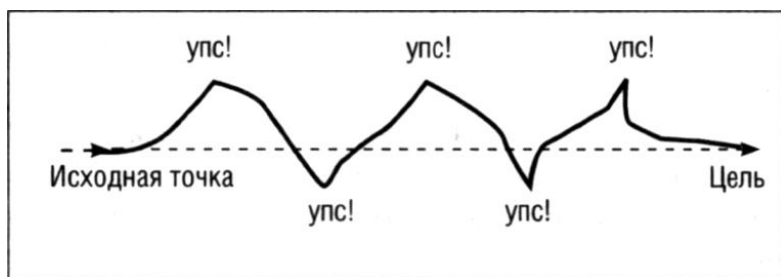
Когда вы решаете попробовать себя в чем-то новом, то нередко сталкиваетесь с непониманием со стороны окружающих. «Ты что, хочешь сменить карьеру стоматолога? Да ведь у тебя пять лет ушло на то, чтобы обзавестись своей клиентурой! И что теперь - время и деньги коту под хвост?» Постарайтесь объяснить: ничто не пропало зря. В свое время это было нужно и правильно. Вы многое узнали, многому научились и приобрели, работая в этом направлении. Но теперь это просто вам не нужно, - а значит, пришла пора все менять. Многие мои знакомые буквально увязли в ситуации, которая давно перестала их устраивать и успела утратить всякий смысл. И все потому, что так много было вложено и теперь уже стыдно давать задний ход. Но скажите на милость, где тут логика? Зачем вкладывать, если не получаешь отдачи? Помните, на кону - качество вашей жизни!

Стюарт Эмери в книге «Актуализации» (*Actualizations*) предлагает отличную модель того, как можно менять свое направление в жизни. Он познакомился с ней в кабине самолета, на котором летел в Гонолулу. На пульте управления

ему бросился в глаза один прибор. Как объяснил пилот, это была система инерциального наведения. Задача этой системы в том, чтобы посадить самолет на взлетно-посадочной полосе в пять тысяч ярдов на Гавайях с погрешностью в пять минут от назначенного времени прибытия. Каждый раз, когда самолет отклоняется от курса, система возвращает его к нужному направлению.

Они прибудут на Гавайи вовремя, пояснил пилот, даже если **«на протяжении 90 % всего времени полета будут отклоняться от курса»**. По аналогии с тем, как работает эта система, Эмери и предлагает свою модель: «Собственно, так выглядит и наш путь отсюда и до того места, где мы хотим оказаться: начинается с ошибки, мы ее исправляем; и снова ошибаемся, и снова исправляем; а затем снова и снова. Получается, мы оказываемся на одной линии с нашей целью, только когда зигзаг нашего фактического движения пересекается с задуманным курсом». Вот что может существенно облегчить нам жизнь, если исходить из этой аналогии: нужно не переживать из-за неправильного решения, *а знать, когда его подкорректировать*. В моем представлении эта модель выглядит приблизительно следующим образом:

### ОТКЛОНЕНИЕ ОТ КУРСА / КОРРЕКТИРОВКА КУРСА



Существует немало внутренних подсказок, которые дадут вам знать, когда наступило время корректировать свой курс. Две самые очевидные - смятение и неудовлетворенность. Как

ни странно, и то, и другое воспринимается скорее как нечто отрицательное, чем положительное. Понимаю, с этим нелегко согласиться, *но жизненные огорчения полезны*. Они сигнализируют, что где-то и в чем-то вы сбились с курса и теперь снова нужно искать путь к прежней ясности. Смятение и неудовлетворенность говорят вам, что вы заблудились и, как выразился один мой приятель, ***«если не свернешь в сторону, то попадешь туда, куда направлялся»***.

Если говорить о физической боли, тут все достаточно ясно. Хотя она может причинять массу неудобств, боль полезна. Она - самый очевидный симптом того, что в вашем теле что-то не так. Боль в правом боку может спасти вам жизнь, сигнализируя о приступе аппендицита. Если не обратить должного внимания на такую боль, это может стоить вам жизни. Душевная боль - в не меньшей степени наше «благословение», так как говорит нам, что в нашей жизни что-то не складывается. Это знак, что настало время кое-что исправить и подкорректировать - будь то наше отношение к миру, или поведение в мире, или то и другое сразу. Боль просто говорит нам: «Эй, да тут что-то не так!»

Как же найти способ вернуться к прежнему курсу? Он может быть найден в процессе исследования, в книгах и на семинарах по психологической самопомощи, в общении с надежными друзьями, в группах поддержки, в психотерапии. Одним словом, в любом месте, которое покажется вам подходящим, если понадобится помощь. Если не закрываться в себе, помощь обязательно придет. Помните: «Когда ученик готов, учитель появится». Но вы никогда не будете готовы, если станете слепо следовать курсу, который однажды для себя выбрали. Постоянно сбиваясь с пути, вы никогда не достигнете пункта назначения. Но когда постоянно сверяешь свой путь с подсказкой-сигналом «корректировать курс», то непременно окажешься в нужном месте - или, по крайней мере, очень близко от него.

Итак, пусть у вас под рукой всегда будет это краткое резюме - пошаговый процесс принятия решений. Применяя его на практике, вы будете дышать гораздо легче всякий раз, когда вас будет ожидать какой-то жизненно важный выбор.

## БЕЗ-ПРОИГРЫШНАЯ МОДЕЛЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

### ДО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ:

1. Сосредоточьтесь на **Без-Проигрышной Модели**.
2. Выполняйте домашние задания.
3. Определитесь с приоритетами.
4. Доверяйте своим порывам.
5. Будьте легче!

### ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ:

1. Отбросьте заготовленную картинку.
2. Полностью примите на себя ответственность.
3. Не защищайте - исправляйте!

Если же вы продолжаете сомневаться в разумности всего вышесказанного, давайте подытожим шаги, которые мы обычно совершаем, пользуясь **Без-Выигрышной Моделью**:

## БЕЗ-ВЫИГРЫШНАЯ МОДЕЛЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

### ДО ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ:

1. Настройтесь на **Без-Выигрышную Модель**.

Побольше внимания к паранойе, что начнется у вас в голове.

2. Попробуйте предугадать будущее (самый верный способ не сдвинуться с места от страха).
3. Не доверяйте своим порывам - слушайте лучше, что другие вам насоветуют.
4. И не забудьте напомнить себе, какая это непосильная ноша - принимать решения.

### ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ:

1. Побольше тревожьтесь, пытаясь контролировать результат.
2. Вините всех подряд, если получилось не так, как вы хотели.

3. Если у вас не получилось осуществить задуманное, самое время ломать голову: «А вот если бы я поступил иначе, что тогда?»
4. Если решение оказалось «неправильным», что ж, оставьте все как есть - ведь оно далось вам так непросто.

Ну как, этот последний сценарий, несмотря на его комичность, выглядит до боли знакомым? Еще бы, кому-кому, а нам не нужно объяснять, как сводить себя с ума!

Итак, мы с вами рассмотрели, что представляют собой *Без-Выигрышная* и *Без-Проигрышная Модели* и как они соотносятся с процессом принятия решений. Не сомневаюсь, теперь вы и сами убедились, что сделать ошибку - это нечто из разряда невозможного. Как каждое решение - это шанс научиться чему-то новому, так и каждая «ошибка» - тоже возможность учиться, если смотреть под тем углом зрения, что ошибок не бывает.

Один знаменитый ученый двести раз ставил «неудачный» эксперимент, пока не нашел ответа на вопрос, не дававший ему покоя. Когда его спросили: «Как у вас хватило на это терпения? Ведь у вас было столько неудачных экспериментов!» - его ответ ошеломлял: «У меня не было ни одного неудачного эксперимента! Я обнаружил двести способов, как **не надо** этого делать!»

Для себя я уже давно сделала вывод: если вы давно не делали ошибок, можно не сомневаться, вы делаете что-то не то. Так что на Гавайи мы никогда не попадем! Так и будем сидеть на чемоданах в аэропорту и думать, брать билет или нет. Отказывать себе в возможности рискнуть - значит отказывать себе и в удовольствии пользоваться теми «выгодами», которые может предложить жизнь. Вот это действительно будет потеря!

Помню, в моей жизни было время, когда я боялась буквально всего на свете, а больше всего - того, что все мои попытки добиться чего-то важного в жизни пойдут насмарку.

Так я и сидела дома, жертва собственных страхов, а жизнь тем временем проходила мимо. Говорят, древние мастера дзэн были большими специалистами «вправлять мозги». Поверьте, если б мне попался такой мастер, я бы давно уже всем рассказывала, что это он наставил меня на путь истинный. Но все оказалось куда проще - на глаза мне попался рекламный слоган одной авиакомпании, гласивший: «**Распахни окно в этот мир**». Когда я увидела эту рекламу, то даже вздрогнула невольно. Мне вдруг стало понятно, что значит удалиться от мира, - ведь именно этим я и занималась! Сделав для себя такое открытие, я поняла, что мне нужно сместить акцент со страха сделать ошибку на страх **не делать** ошибок. Тот, кто не ошибается, говорила я себе, не учится ничему новому и не растет как личность.

Начав относиться к ошибкам как к неотъемлемой части жизни, невольно поражаешься тому, как упорно приучают нас всегда и во всем стремиться к совершенству. Вот эта «ошибка» в нашем мышлении и порождает то множество страхов, что не дают нам и шагу ступить за порог и открыть для себя неизведанные пространства.

Не ставьте себе целью обязательно преуспеть во всем, за что бы вы ни взялись. Даю гарантию, у вас не получится. На самом деле, чем большего в жизни добиваешься, тем больше вероятность того, что в чем-то окажешься **не на высоте**. Но посмотрите, насколько богаче может стать ваша жизнь, если вы попробуете и то, и другое, и еще что-нибудь! Успех или неудача - вы все равно останетесь победителем! Воспользовавшись моделью «**Отклонение от курса / Корректировка курса**», вы обретете новую свободу.

Теперь вы знаете, как минимизировать свой страх перед ошибкой в процессе принятия решений. И все же, как можно заметить, познакомиться с этими идеями на словах - это одно, а пользоваться ими на практике - совсем другое. Позвольте мне снова напомнить вам, что изменение поведенческих стереотипов - процесс длительный. **Главное** - начать! Не



опускайте руки. Продолжайте подкреплять тот новый способ мышления, с которым вы познакомились на страницах этой книги. В этом вам помогут упражнения, приведенные ниже. С ними вам легче будет справиться со своим страхом перед ошибкой или важным решением.

Ну так как у нас обстоят дела с ошибками? Много их наделали за последнее время? Надеюсь, что да!

## УПРАЖНЕНИЯ

**1. Используя Без-Проигрышную Модель, проанализируйте некоторые из тех решений, что вам предстоит сделать.** Запишите все позитивные моменты в каждом из вариантов, даже если они отличаются от ожидаемых.

**2. Приучите себя действовать по принципу ЭТО НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, начав с каких-то небольших повседневных решений и поступков.** Прикидывая, какой костюм надеть сегодня на работу, отметьте про себя, что различия, в общем-то, никакой; в какой ресторан пойти пообедать - в любой, особой различия нет; на какой фильм сходить - не имеет значения. Просто каждый выбор приносит разные впечатления. Постепенно вы сможете применять этот принцип и к более важным решениям. У себя дома и в офисе повесьте «напоминалки» с надписью ЭТО НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ; они помогут вам собраться всякий раз, когда вы начнете беспокоиться по пустякам.

**3. Лома и в офисе не мешают и другие напоминалки вроде: ТОЖЕ МНЕ ПРОБЛЕМА! или ПРОРВЕМСЯ!**

Даже если вышло не по-вашему - ну и что?! Напоминалка подобного рода поможет вам не принимать близко к сердцу все то, что будет подкидывать вам жизнь. Ведь вы пока учитесь, как принимать все возможные результаты своего решения.

4. Не упускайте из виду подсказки, говорящие о том, что вы отклонились от курса. Не откладывая на потом, придумайте план, как подкорректировать развитие ситуации.

Когда без «полноты  
жизни» нет жизни  
вообще

«Знаете, я чувствую себя убитой. Даже не представляю, как я теперь без Джима... ведь он был всей моей жизнью!» Это слова Луизы, одной из моих студенток, сказанные сразу после развода с мужем. Они прожили вместе пять лет, но Луиза говорила вполне серьезно, что Джим - вся ее жизнь. Она сама вознесла его на пьедестал; никто и ничто в ее жизни не могло сравниться с ним по значению.

Это, конечно, объясняет и подавленность, и отчаянное чувство пустоты, воцарившееся с его уходом. Возможно, этим также объясняется - по крайней мере, отчасти, - почему их брак оказался таким недолговечным. Как я уже показывала на примерах в книге «Уроки любви: Книга рецептов счастливых отношений» (*The Feel the Fear Guide to Lasting Love\**), зависимость в личных отношениях создает очень непривлекательные побочные эффекты: злость, ревность, обиды, прилипчивость или придирки. Весь этот набор, мягко говоря, личную жизнь совсем не украшает. Эти качества - результат глубоко укорененного страха потерять то, с чем мы себя отождествляем.

---

\* Уроки любви: Книга рецептов счастливых отношений. К.: «София», 2007.

Боб, руководитель PR-службы крупной компании, полностью отождествил себя с **работой**. Для него существовала только его карьера, все остальное не имело значения. Как и в случае Луизы, эмоциональная зависимость принесла негативные последствия. В отношениях с коллегами он жестко отстаивал свое мнение, не давая подчиненным никакой свободы действий. Приписывать себе заслуги буквально во всем, замалчивая вклад тех, кто работал рядом, стало для Боба обычной вещью. Постоянные попытки добиться одобрения со стороны вышестоящего начальства привели к тому, что его прежняя креативность расплескалась в мелких офисных дрызгах.

Не удивительно, что Боб почувствовал себя сломленным, потеряв работу в результате серии сокращений. Ощущение своей крайней беспомощности и ненужности даже приводило к мыслям о самоубийстве. Казалось, жизнь к нему слишком жестока.

Мужчины, а теперь все чаще и женщины, отдавшие всю свою взрослую жизнь работе и эмоционально привязанные к ней, уйдя на пенсию, часто переживают настоящую драму, как будто на этом их жизнь заканчивается! Нередко так оно и бывает, многие умирают, едва выйдя на пенсию. Можно только посочувствовать людям, не способным насладиться тем временем, которое иначе могло бы стать самой радостной и творческой частью их жизни!

Дженни, домохозяйка, без остатка посвятила себя детям. Тем, кто не был с ней близко знаком, она казалась «образцовой» матерью, да и сама она считала себя таковой. Дженни неизменно была дома, когда дети возвращались со школы, старалась предугадать все их желания и гордилась тем, что ее дети всегда были в числе первых.

Будь Дженни чуточку честней сама с собой, она бы увидела, что **забота** о детях - лишь прикрытие ее потребности распоряжаться их жизнями. Те, кто действительно знал ее, были в курсе и неизбежных побочных эффектов подобного

отношения: веры в собственную непогрешимость, потребности доминировать, стремления оберегать, где надо и где не надо, и привитое детям колоссальное чувство вины. Дженни никогда не упускала случая напомнить им, как щедра она с ними и как много для них сделала. Когда же они выросли и в конце концов стали жить самостоятельно, дом стал пустым для Дженни (хотя муж был всегда с ней рядом). Эта пустота была лишь отражением той опустошенности, которую она ощущала внутри.

На самом деле, нет ничего плохого в том, чтобы быть дома и присматривать за детьми. Но когда дети необходимы родителям как фактор эмоционального выживания, это не может не стать деструктивным. И не только потому, что это нездорово для родителя, это самым нездоровым образом отразится на психике ребенка. «Нянчиться» со своей матерью - это, бесспорно, тяжкая ноша для ребенка!

Всех троих - Луизу, Боба и Дженни - объединяет чувство своей «нужности» в ее крайней форме. С потерей того, к чему они были эмоционально привязаны, эта потребность быть кому-то нужным стала их главным чувством. Могу поспорить, что каждый из вас в тот или иной период своей жизни прошел через нечто подобное. Если вас это тоже коснулось, то вы согласитесь, что это чувство - одно из самых болезненных, какие только можно испытать. А если прибавить к нему приступы отчаяния, то кажется, что хуже просто не бывает.

Отсюда вопрос: можно ли что-то сделать, чтобы ослабить тиски этого острого чувства «нужности» и вернуть нам целостность, какой бы огромной ни казалась нам утрата? Если да, представьте, насколько уменьшится наш страх перед потерей.

Ответ на этот вопрос, конечно же, ДА!

Что ж, уже легче. Но не забывайте: чтобы разрушить прочные стереотипы, которые опираются на эмоциональную привязанность, вам потребуется огромное количество внимания, терпения и настойчивости. Но пусть это вас не

беспокоит. Даже если задача не из самых приятных. Делайте небольшие и посильные шаги и дайте себе время по-настоящему получать удовольствие от процесса.

Ну а теперь я приглашаю вас попробовать взглянуть на вашу жизнь иначе. Задача этого эксперимента - помочь вам избавиться от отчаяния, пустоты и страха, которые могут присутствовать в определенных сферах вашей жизни. Мне из личного опыта известно, что это возможно. В этой главе мы подробно рассмотрим, как поступать, чтобы в вашу жизнь вошли перемены. Обещаю, что эти шаги принесут вам некоторые весьма интересные прозрения. Но только работа и полная самоотдача сделает их мощными инструментами, с которыми качество вашей жизни полностью преобразится.

Сначала давайте выясним, откуда берется пустота, когда ваша жизнь теряет былую стабильность. Возьмем в качестве примера ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ. Вот как, по моему, выглядит ПОЛНОТА ЖИЗНИ, когда вы эмоционально фокусируетесь только на одной области:

### ПОЛНОТА ЖИЗНИ С ЛИЧНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ

ЛИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Если, как в случае с Луизой, из таблички выпадают эти «Л. О.», жизнь внезапно принимает такой вид:

### ПОЛНОТА ЖИЗНИ БЕЗ ОТНОШЕНИЙ

Не удивительно, что вы чувствуете себя опустошенной! И ощущаете потребность немедленно заменить эти отношения новыми - ведь у вас больше ничего не осталось!

### ПОЛНОТА ЖИЗНИ С ЛИЧНЫМИ ОТНОШЕНИЯМИ

Личный вклад	Хобби	Досуг
Семья	Личное время	Рост
Работа	Личные отношения	Друзья

Так выглядит ПОЛНОТА ЖИЗНИ у еще одной моей студентки, Нэнси. Как видите, таблица принимает ячеистую форму, больше не напоминая пустую коробку. Потому-то жизнь Нэнси видит совершенно в ином свете, чем «бедняжки» Луиза, Боб и Дженни.

Ячейки Нэнси не только заполнены вниманием к себе и другим, а все ее жизненное *пространство* выглядит заметно шире. Предположим, что Нэнси тоже переживает разлуку с любимым человеком. Как, в таком случае, будет выглядеть ее ПОЛНОТА ЖИЗНИ? Ее утрата заметно отличается от утраты Луизы, согласны? Конечно, нельзя не заметить зияние пустоты в той ячейке, где прежде было место для ее личной жизни. Но это совсем не та потеря, что способна сломить ее!

Да, Нэнси было больно, когда она приняла решение расстаться со своим другом; да, порой ей бывает одиноко; да, ей бы очень хотелось наконец-то иметь по-настоящему

крепкие отношения. Но и в таком случае ее жизнь продолжает выглядеть просто замечательно. Каждый ее день наполнен разнообразными переживаниями, приносящими ей радость и удовлетворение. Как следствие, ее чувство «нужды» уже не так сильно. Столько всего открыто для нее, что Нэнси ни на минуту не сомневается: жизнь - это гигантский рог изобилия, который никогда не опустеет.

### ПОЛНОТА ЖИЗНИ БЕЗ ОТНОШЕНИЙ

Личный вклад	Хобби	Досуг
Семья	Личное время	Рост
Работа		Друзья

Помню, как раз на этом месте во время моего семинара раздался голос одной из моих студенток.

— У меня тоже есть семья, дети, работа, друзья и все такое, - сказала она, - но единственное, что для меня *имеет значение*, - это все-таки личная жизнь.

— Совершенно верно, - согласилась я, - именно наша стопроцентная самоотдача в какой-то области нашей жизни делает ее такой исключительно важной для нас. Остается только терпеливо и настойчиво, с той же приверженностью работать над каждой «ячейкой» в нашей табличке - иначе говоря, в **каждой** сфере нашей жизни.



Приверженность, в моем понимании, - это значит сознательно выкладываться на все сто процентов относительно **каждой** ячейки в таблице. К примеру, когда вы на работе, работайте с полной самоотдачей, а не спустя рукава; в семье - посвятите это время **им, и только им**, на все сто; в компании с друзьями - тоже на все сто процентов... и так далее.

Когда я стала развивать перед классом свое представление о приверженности, в ответ сразу же послышалась реплика Сэнди, еще одной студентки.

Ее взяли на работу временно, да она и не держится за нее, рассчитывает найти для себя что-нибудь получше. К тому же за это время - добавила она - ей там все успело надоест до глубины души. Единственное ее желание - поскорее уйти. Как же в таком случае ей выкладываться на все сто? Я пояснила, что самоотдача не означает, что нужно вечно сидеть на одном месте. Но **пока ты там** - выкладывайся полностью. Поступать так - значит улучшить качество своей жизни на те же сто процентов.

Я предложила ей инструмент, чтобы полнее представить, что же такое самоотдача, и потом применить его на практике - то есть на своем рабочем месте. Инструмент этот - **поступай так, словно это для тебя дело первостепенной важности**.

Как это может выглядеть в действительности? Как бы Сэнди вела себя на рабочем месте, если бы знала, что эта работа и в самом деле для нее исключительно важна? Вот какие варианты были предложены классом: ставить цели на день и следить, чтобы они были выполнены; настроиться на более дружественную и благожелательную волну с остальными членами коллектива; так обставить свое место в офисе, чтобы работа была сплошным удовольствием. От себя Сэнди добавила: «А я к тому же постараюсь больше не опаздывать». Одним словом, после того, как я снова

повторила, что работать с полной отдачей не значит застрять там на веки вечные, Сэнди обещала попробовать.

На следующей неделе Сэнди влетела в класс словно на крыльях. Она была в полном восторге. Да и нас тоже потрясла перемена в ней - наша Сэнди вся так и лучилась энергией. Вот чем она поделилась с нами: для начала она принесла в свой офис комнатное растение в горшке и картину, и уже от одного этого в ее небольшом кабинете сразу стало светлее. Она никому не отказывала в помощи, ни с кем не ссорилась, а в конце каждого рабочего дня, перед тем как уйти, составляла план на завтрашний день. В течение дня она сверялась со своими планами и, к своему огромному удивлению, обнаружила, что успевает за день сделать вдвое больше. Сэнди даже успела пристраститься к процессу самопроверки - это оказалось очень приятным занятием. Правда, однажды у нее просто руки не дошли сделать что-то из своего списка - но она без лишней суеты доделала все на следующий день.

Поразила Сэнди и позитивная реакция со стороны ее сослуживцев. Один из коллег даже прямо спросил, какая муха ее укусила, на что она ответила: «Укусила или нет, пользуйтесь, пока я с вами!» Но настоящим волшебством стало то, что **она начала получать удовольствие от своей работы!** Стопроцентная поглощенность делом исключает скуку. Как только Сэнди перестала «отбивать время» на работе, предпочтя относиться к ней с самоотдачей, результатом стало чувство удовлетворения и живого интереса. Отношение «поступайтак, словно...» принесло Сэнди, помимо всего прочего, и другие выгоды: она выросла в собственных глазах и получила хорошую рекомендацию для новой работы. И еще поняла, что все в ее руках, - а это, само собой, добавило ей сил жить в мире, где столько людей считают себя бессильными.

Еще раз, чтобы легче принять представление о приверженности и самоотдаче, помните - чему бы нас ни

учили, вовсе не обязательно отдаваться одному и тому же делу **бесконечно**.

К примеру, моя работа в качестве руководителя проекта «Плавучий Госпиталь» принесла мне много радости и удовлетворения, но по прошествии восьми лет я начала чувствовать, что готова взяться за что-нибудь другое. Но как можно уйти просто так, после того как этому делу отдано столько времени, сил и энергии? Я твердо решила для себя, что мой уход никак не должен отразиться на стабильной работе «Плавучего Госпиталя». Поэтому я занялась подготовкой преемника, все больше передоверяя ему свои полномочия. Постепенно я познакомила всех членов попечительского совета с человеком, который, по моему мнению, идеально подходил для этой работы. Я всех подготовила к моему уходу. Как видите, хотя для меня вопрос был полностью решен, от этого моя самоотдача ничуть не стала меньше.

Я ни секунды не сомневалась, что и дальше буду работать по специальности, даже уволившись с этой работы. В свободное от «Плавучего Госпиталя» время я начала преподавать, писать и расширять свою частную психотерапевтическую практику. За два года была заложена база как для дальнейшей успешной работы «Плавучего Госпиталя», так и для будущего моей новой карьеры. Вот после этого можно было и уходить.

Тот же принцип работает и в области личных отношений. Никто не знает, как долго вы будете близки с тем или иным человеком. Но до той самой минуты, пока вы окончательно не решите для себя, что пора подводить черту, относитесь к себе и своему партнеру с уважением, которого достойны вы оба, отдаваясь этим отношениям полностью. Когда вы решите уйти, вы будете знать, что сделали все, что могли. А если по каким-то причинам ваш партнер сам решит разорвать союз, вам не в чем будет себя упрекнуть. И тогда получается, что жалеть просто не о чем. Одним словом, если вы уже

разобрались с «ячейками» и с тем, как они работают ради вашего блага, потеря покажется вам не такой уж огромной. У вас достаточно других источников, которые будут подпитывать вашу жизнь.

Одна из ячеек нуждается в отдельном пояснении: это **ЛИЧНЫЙ ВКЛАД**. Это область, где вы можете сделать свой собственный особый вклад в окружающий мир. О таком вкладе мы подробнее поговорим в следующих главах; пока лишь заметьте для себя, что именно он в значительной степени влияет на вашу самооценку и приносит удовлетворение от жизни. Знать, что вы что-то можете совершить в этом мире, означает, что вы не беспомощны и представляете значимую силу. Скорее всего, вы не воспринимаете саму идею личного вклада как нечто глобальное. Не всем быть такими, как Ганди, Мартин Лютер Кинг или Альберт Эйнштейн. Личный вклад, как я понимаю его, - оставаться там, где ты есть, не быть безразличной и делать то, что в твоих силах. Это может относиться к чему угодно: к вашей семье, друзьям, близким, стране и всему миру. Нет на этой земле человека, который не мог бы хоть что-то сделать, чтобы этот мир стал чуть-чуть лучше. Отношение - вот что главное; поменяйте свое отношение к миру, и он тоже для вас изменится.

Итак, мы с вами разобрались," что представляют собой «ячейки», выяснили, насколько они важны для снижения многих ваших страхов в отношении личной жизни, работы, детей и так далее. Теперь вы готовы предпринять шаги, чтобы сделать этот мощный инструмент неотъемлемой частью своей жизни. Вот эти шаги:

**1. Просто признайтесь себе, что вы попали в порочный круг.** Взгляните повнимательнее на свое прошлое. Возможно, вы заметите такую вещь: стоило лишь нахлынуть какому-то негативному чувству, связанному с утратой, и вы

старались облегчить боль всякий раз одинаково - пытаюсь «вос-создать» то, что потеряли.

К примеру, ушел любимый и теперь белый свет не мил. Что делают многие из нас? Просто пытаются заменить его на другого такого же. И когда следующая любовь решает исчезнуть из нашей жизни, мы точно так же убиты горем и «не можем без него жить» (что, в общем-то, весьма странно, ведь знали мы нового любовника всего три недели). И что же мы делаем? Угадать несложно - принимаемся за поиски и находим себе еще одного «единственного и неповторимого». И снова жить без него не можем!

Если это все вам знакомо, прежде всего, не спешите записываться в разряд безнадежных. Просто скажите себе, что до этого времени просто не знали, как строить взаимоотношения на более здоровой основе. Уже одного факта, что вы допускаете для себя возможность поступать как-то иначе, достаточно, чтобы можно было сделать следующий шаг.

**2. Создайте собственную таблицу ПОЛНОТЫ ЖИЗНИ.** Начните с того, что расчертите такую же табличку с девятью ячейками, как та, что показана ниже.

Не спешите, дайте себе время поразмыслить над тем, какие составляющие вы хотели бы видеть в своей жизни, и впишите их в ячейки. Лично я отношусь к числу горячих приверженцев создания соответствующей обстановки для самоанализа, когда начинаю любого рода интроспекцию. Поэтому рекомендую поставить какую-нибудь успокаивающую фоновую музыку и заполнять ячейки не спеша, - я, во всяком случае, поступаю именно так. Убедитесь, что вас никто не побеспокоит за этим занятием, отключите телефон.


3. Когда табличка окажется заполненной, выберите одну из ячеек и поработайте над ней сразу же. Закройте глаза и представьте, какой бы вы хотели видеть эту область своей жизни. Как будете поступать, как будет выглядеть ваше общение с людьми, как при этом вы будете себя чувствовать? Не забывайте о двух ключевых ингредиентах: стопроцентная самоотдача плюс настрой, что сейчас для вас нет ничего важнее. Назовем их ВОЛШЕБНОЙ ПАРОЧКОЙ, ведь именно они творят в вашей жизни настоящее волшебство.

4. Когда в вашем уме сложилась достаточно четкая картина, возьмите чистый лист бумаги и запишите все, что вообразили, не упуская из виду ни малейшей детали. Это поможет, когда мы перейдем к шагу 5.

5. Составьте подробный список всего, что нужно сделать, чтобы эта визуализация стала реальностью. Не спешите. Дайте себе время все обстоятельно обдумать. Запомните (я больше не буду этого повторять):

### ДЕЙСТВИЕ - КЛЮЧ К УСПЕХУ.

Чтобы реальная жизнь соответствовала вашей визуализации, нужно действовать. Ваши действия имеют решающее значение.

Давайте посмотрим, как может выглядеть работа с ячейками. Скажем, вы решили поработать над такой областью,

как ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ. В таком случае вы представляете, как посещаете тренинги и семинары, читаете книги по психологии, ходите на лекции, и т. д. В вашей визуализации волшебная парочка твердо обещает вам: у вас хватит сил и воли не расхолаживаться, но сосредоточиться и быть самым активным участником процесса.

Вот вы представляете себя на тренинге: общаетесь с группой, выполняете все домашние задания, усердно работаете по программе - независимо от того, дадут вам сертификат или нет. На лице у вас счастливая улыбка... вы радостно приходите на следующее занятие... вы счастливы, действительно счастливы, что решили записаться на этот семинар.

Кстати, это только на словах все выглядит так гладко. Попробуйте на практике - сразу убедитесь, что ваши старые привычки тут как тут! То есть вы действительно пришли на тренинг, занятие началось, а вам вдруг расхотелось проходить этот тренинг, зато вы невыносимо хотите оказаться рядом с ним. На начальном этапе ваш ум непременно попытается рассеять вашу сосредоточенность и самоотдачу. Поэтому привлеките всю вашу бдительность, чтобы контролировать блуждания ума.

Однажды вы сможете сказать себе: «Да никуда этот красавец не денется! Я здесь для того, чтобы учиться!» Представьте, как это поднимет вас в собственных глазах! В свое время вы сможете заставить свой ум сфокусироваться на непосредственной задаче и воспринимать только то, что происходит вокруг. И угадайте, что тогда произойдет? Чувство «нужды» начнет постепенно таять. Проблема зависимых людей в том, что они не могут принять богатство жизни вокруг себя. А потом удивляются, откуда взялось эмоциональное истощение. . .

А как обстоят дела с **ДРУЗЬЯМИ**? Что можно сказать об этой области вашей жизни? Тут вы, возможно, увидите, как приглашаете своих друзей на обед, устраиваете потрясающую

вечеринку, пишете поздравительные открытки или просто звоните по телефону, чтобы сказать им что-то приятное. В реальной же ситуации, оказавшись в компании, вам может захотеться только одного - поскорей от этой компании отделаться, чтобы побыть наедине с любимым. А значит, самое время позвать нашу **волшебную парочку**. Сосредоточьтесь на своей верности друзьям, на том, как это чудесно - оказаться в настоящей дружеской компании. Поступайте так, словно именно ваше присутствие цементирует собой эту компанию, - и время, проведенное с друзьями, принесет вам куда больше радости и удовлетворения.

В юности мы с подругами заключили неписаное соглашение: гуляем вместе, но лишь пока не появится «мистер Неповторимость». Дальше - я с ним, и никаких обид. Соглашение было принято единогласно. Хотя, оглядываясь назад, мне кажется, что это очень не по-дружески - да и вообще, просто глупо, ведь мы с подругами всегда чудесно проводили время. Повзрослев, я стала куда уважительней относиться к женской дружбе. И это, кроме всего прочего, привело к весьма интересным последствиям: мужская половина человечества перестала назначать мне свидания «в последнюю минуту». Когда мужчины поняли, что ради них я не стану отменять других своих встреч, они стали звонить заблаговременно, за несколько дней, а то и недель вперед.

Теперь давайте взглянем на область **ДОСУГА**. Это настоящий камень преткновения для многих моих студентов. Должна признать, что и мне приходится работать над этой областью ежедневно. Нередко мы настолько ориентированы на достижения, что просто не знаем, куда себя деть и чем занять, оказавшись на отдыхе. Где уж тут расслабиться и получать удовольствие! Хорошо, если вы отдыхаете вместе с партнером или в компании с друзьями, но когда никого из знакомых рядом нет, вы начинаете скучать по работе. И опять, чтобы устранить это беспокойство, нужно позвать **волшебную парочку**. Отдых и расслабление со стопроцентной



самоотдачей плюс поступать так, словно нет на свете ничего важнее вашего здоровья, - и вы получите настоящее удовольствие от того, что какую-то часть своего времени посвятите только себе.

Для себя я облегчила эту задачу, придумав такую вещь, как «праздний час», короткую версию «праздника». Каждый день я выделяю себе около часа, чтобы полностью сбросить накопившееся за день напряжение. Чем можно заняться в это время? Можно полистать журналы, побродить по пляжу или пройтись по любимым магазинам. Это невероятно освежает и помогает восстановиться после работы. Очень часто лучшие из моих идей приходят ко мне во время отдыха, когда суматоха в уме чуть уляжется.

Прodelайте шаги 3, 4 и 5 для каждой «ячейки» - иначе говоря, в каждой области своей жизни. Вы будете просто поражены, какая прекрасная жизнь предстанет перед вашими глазами: такая богатая, полная любви и душевной щедрости! И не забывайте напоминать себе: все задуманное и увиденное вами в своей «ячейке» - выполнимо. Дело теперь за практическими действиями, необходимыми, чтобы желаемое воплотилось в реальность.

**6. Каждый день четко расписывайте для себя цехи по каждой из ячеек таблицы.** Возможно, вы уже привыкли записывать в ежедневнике все, что запланировали на день. В таком случае вы не могли не заметить, что ваши цели сосредоточены преимущественно в одной области вашей жизни; и эта область, вероятнее всего, РАБОТА. Расписывая цели для всех своих ячеек, вы сделаете свою жизнь более сбалансированной.

Приступая к каждой новой цели, не забывайте и своих помощников, **волшебную парочку: стопроцентную самоотдачу и «нет ничего важнее».** Это поможет вам сосредоточиться, а затем получить удовлетворение от достигнутого.

Не исключено, что за день вы не сможете охватить все ячейки своей таблицы. Бывают и такие периоды, когда преимущество будет всецело принадлежать только одной области. Скажем, во время отпуска можно на время забыть о других ячейках и сосредоточиться на том, чтобы хорошо провести время. **Волшебная парочка** позаботится, чтобы вы ничего не упустили! Подобным же образом безраздельного внимания на определенный период может потребовать какой-то важный проект на работе. Главное - стремиться к разумному равновесию в каждой области жизни как части одного целого.

А еще задумайтесь вот над чем: скажем, у вас нет особого желания делать эти шаги, вы не хотите тратить на них свое время и силы. Это равносильно тому, что вы будете сами обкрадывать себя. Ведь это же ваша жизнь, правда? Так, может, стоит все-таки сделать усилие? Я прошу вас вот о чем: выстройте базовую структуру своей жизни, чтобы дальше можно было расти как личность и получать от этого удовольствие.

Как метко заметила Джанет, одна из моих студенток: **«Если делать только то, что всегда делаешь, то и получишь то, что всегда получала»**. Эта мысль, кстати, ее саму постоянно заставляет шевелиться!

Если же у вас сложности с мотивацией, это еще не повод опускать руки. Запишитесь в группу психологической самопомощи; в этом случае ваш личностный рост пойдет вверх, как на дрожжах. Если же группу поддержки найти не получается, попробуйте «сагитировать» кого-либо из своих друзей. Скажем, вы и ваш друг можете встречаться раз в неделю, чтобы поработать над своими ячейками, целями, распланировать свои действия, и т. д. А если вы перед каждой такой встречей выполните, да еще с полной самоотдачей, свое домашнее задание, **это придаст вам новый импульс двигаться вперед**. Ключ здесь - ваше серьезное отношение

работать на протяжении всей недели, выполняя все то, что запланировали.

Если вы не смогли найти группу психологической самопомощи, а работать с другом или подругой у вас нет желания, запишитесь в группу, которую ведет профессиональный психолог. Просто поразительно, как быстро достигаешь задуманного, когда знаешь, чего хочешь, и полна решимости получить это. Мы же, в основном, редко отводим себе время, чтобы сосредоточиться на том, чего хотим. Так зачем же потом спрашивать себя, откуда оно взялось, это чувство опустошенности?

Продолжайте задавать себе вопрос: «Вижу ли я свою жизнь интересной и насыщенной и если нет, то почему?» Действуйте и продолжайте делать свою жизнь богаче, чтобы в будущем ничто не могло отнять у вас чувство целостности и полноты жизни. Согласитесь, для страха в таком случае места просто не остается!

Просто кивни головой  
и скажи «да»!

Один из самых ценных уроков, когда речь идет о страхе, воплощен в словах СКАЖИ «ДА» СВОЕЙ ВСЕЛЕННОЙ. Эту фразу я однажды услышала от Джанет Цукерман, замечательной моей учительницы, - она как раз выслушивала чьи-то жалобы на какие-то житейские неурядицы. Я потом спросила Джанет, что это значит, и она ответила: «Тут нет ничего сложного. Всему, что случается в твоей жизни, приветственно покивай головой, вверх-вниз, а не вправо-влево. Просто скажи ДА вместо НЕТ».

За годы, что прошли с того памятного разговора, я сделала эту фразу неотъемлемой частью своей жизни - с поистине волшебным результатом.

Под Вселенной здесь подразумевается некий «жизненный замысел», который продолжает разворачиваться в нашей судьбе - независимо от того, что мы для себя запланировали. Можно также говорить о «Силе», что приходит неведомо откуда, действует сама по себе и часто вторгается в наше видение того, как должна складываться жизнь.

Мы нередко ощущаем, будто какой-то поток несет нас в заданном направлении, - тем более это заметно в жизни

других людей, на которых мы мало или вообще не можем повлиять. Часто бывает, что мы движемся по какой-то выбранной колее в известном нам направлении, и вдруг неожиданное событие меняет все до неузнаваемости. Значительная часть наших страхов как раз и связана с этими неожиданными событиями или даже с возможностью неожиданных событий. Стремись к лучшему, а готовься к худшему - так мы себе говорим.

Важно помнить:

## В СЛОВЕ «ДА» ЗАКЛЮЧЕНО ПРОТИВОЯДИЕ ОТ НАШЕГО СТРАХА.

Словосочетание «сказать ДА» означает «согласиться» со всем, что преподносит нам жизнь. Сказать ДА означает перестать сопротивляться и открыться для **возможностей, которые предлагает нам Вселенная**, - возможностей по-новому увидеть этот мир. Это означает в том числе и расслабиться физически, спокойно наблюдая за развитием ситуации и тем самым снижая беспокойство и раздражительность. Такой подход, кроме эмоциональной пользы, приносит еще и немалую пользу физическую.

И, напротив, сказать **НЕТ** - значит примерить на себя роль жертвы. «Как это могло со мной случиться!» Сказать НЕТ - значит связывать, бороться, противиться возможностям роста и риска. Слово нет создает напряжение, истощение, бесполезные траты энергии, эмоциональную перегрузку - или, что еще хуже, порождает апатию. «Это мне не по силам. Все, я так больше не могу. Надеяться больше не на что». В этом есть доля правды, и единственный способ избежать всего этого - сказать **ДА**.

Слово **ДА** - не только противоядие от повседневных проблем: разочарований, отказов, упущенных возможностей (простуда, протекающая крыша, дорожная пробка, проколота шина, неудачное свидание и т. д.), **это волшебное средство**

**для работы с нашими глубочайшими, самыми темными страхами.**

Расскажу вам о Чарльзе: появление этого человека в моей жизни стало еще одним доказательством силы слова ДА, сказанного своей Вселенной. Чарльз рос в нищете нью-йоркского гетто. Образ «крутого парня» хорошо служил ему, пока во время одной из уличных драк он не получил жестокое увечье в результате пулевого ранения. Пуля перебила позвоночник, и Чарльза парализовало ниже пояса.

Впервые я увидела Чарльза, когда он закончил курс реабилитации и подал заявку на работу в «Плавучий Госпиталь». Чарльз хотел работать с детьми, учить их, как избежать постигшей его участи. Он стал частью моей команды и вдохновляющим примером для всех, кто работал рядом с ним.

Однажды я вошла в комнату, специально отведенную для занятий с детьми. Чарльз сидел в своей инвалидной коляске, а дети обступили его со всех сторон. Он как раз отвечал на те жгучие вопросы, что не дают покоя молодежи, особенно когда перед ними инвалид: «Как тебе живется, Чарли, ведь ты не можешь ходить?», «Что я могу сказать человеку, который сидит в инвалидной коляске?», «А как ты забираешься в ванну?» И тут сам Чарльз задал своим маленьким собеседникам вопрос: что, по их мнению, нужнее всего инвалиду? Один мальчуган тут же выпалил в ответ: «Друзья!» «Ну конечно!» - ответил Чарльз, и дети, все как один, бросились к Чарльзу и повисли на нем с криками: «Я хочу быть твоим другом!» Даже не знаю, для кого это занятие было важнее - для самих ли детей, для Чарльза или для меня.

Вспоминается и еще один случай: как-то мы устраивали вечеринку для пожилых людей, которых недавно положили в наш госпиталь. Мы пригласили небольшой оркестрик, чтобы наш вечер проходил веселее, но гости почему-то чувствовали себя скованно, и нам никак не удавалось их расшевелить. Вдруг, совершенно неожиданно для всех, Чарли выкатился на

своей коляске на самую середину" зала и начал «вытанцовывать» под музыку. «Ну-ка, смелее, все сюда ко мне! Если даже я танцую, вы-то чего ждете?» Гости словно ждали приглашения Чарли - все тут же пустились в пляс, стали смеяться, подпевать музыкантам и хлопать в ладоши. Энергия этого человека была просто заразной. Наши гости, которые почти не были знакомы до этой вечеринки, очень быстро подружились. Словом, Чарли никогда не упускал возможности показать людям: если ты настроен позитивно, то можешь воспринимать как дар абсолютно все, что случается в твоей жизни.

Я помню, как мы разговаривали с ним по душам. Чарли признался мне, что, став инвалидом, поначалу утратил и силы, и желание жить. «Можешь себе представить, каково это - еще вчера все считали тебя крутым парнем, а сегодня ты даже в туалет не можешь сходить сам». Из неотложки его перевели в прекрасный реабилитационный центр, но Чарли упрямо отказывался от помощи. Врачи уже собирались отправить его домой, чтобы освободить место для того, кто хочет бороться за свою судьбу. И этот момент оказался для Чарльза поворотным. Он понял: если его сейчас отправят домой, он навеки утратит свой шанс. Это была минута говорить или ДА, или **НЕТ** своей Вселенной. Он счастлив, что решился сказать ДА.

Когда выбор был сделан, уже ничто не могло остановить Чарли в его решимости жить полноценной жизнью. Перед ним стали открываться возможности, о которых он прежде и не мечтал. Чарли сказал себе, что в его жизни есть смысл: он будет помогать другим людям в их борьбе с физическим увечьем, какой бы трудной эта борьба ни была. Он станет для них примером. Он скажет им: «Если у меня получилось, у вас тоже получится». Пусть это звучит странно, но - признался мне Чарльз, - он даже благодарен судьбе за тот несчастный случай. Это открыло ему глаза на то, как много он может сделать для других.

Прежде, до ранения, Чарльзу и в голову не приходило задуматься над смыслом своей жизни и о том, есть ли он вообще. Теперь он уверен, что инвалидом был скорее **до** своего ранения и только теперь начал получать от жизни истинное удовлетворение.

Когда мы обсуждали подход СКАЖИ «ДА» СВОЕЙ ВСЕЛЕННОЙ на моих семинарских занятиях, один из студентов задал любопытный вопрос: «Если всегда говорить ДА своей Вселенной, значит ли это, что можно жить без боли?»

Подумав, я ответила отрицательно. Вы не можете избежать боли, но можете **сказать боли «ДА»**, понимая, что она - тоже часть вашей жизни. Тогда вы не будете чувствовать себя жертвой. Вы знаете, что способны совладать с болью, как и с обстоятельствами, что ее вызывают. **Вы не воспринимаете ситуацию как безнадежную.**

Тут мой студент воскликнул: «Я понял! Вы хотите сказать, что есть **боль-ДА** против **боль-НЕТ**». Именно это я и хотела сказать.

Когда мы с классом углубились в этот вопрос, один за другим стали вспоминаться примеры, когда мои студенты говорили ДА чему-то болезненному в своей жизни, делая это интуитивно и не осознавая, как это могло получиться.

Надин вспомнился один день на прошедшей неделе, когда она думала о своей недавно умершей матери. Острая боль утраты оказалась внезапной и неожиданной. Она села и расплакалась, перебирая в памяти счастливые минуты, что были у них с матерью. К ее удивлению, боль и радость казались неразделимыми - слезы текли по щекам, а ей хотелось говорить «спасибо за все» снова и снова.

Эта боль открыла ей, что иногда приходится разлучаться с близкими людьми - такова жизнь и ничего тут не поделаешь. Но Надин поняла еще и то, как непохожи эти два отношения к смерти: видеть в ней катастрофу (сказать НЕТ) или хранить в памяти то, каким благословением было знать этого человека



(сказать ДА). Вот что имело значение: видеть смерть как часть жизни, как естественный процесс - в противоположность тому, чтобы считать ее ужасной потерей и величайшей несправедливостью.

Бетси, еще одна моя студентка, вспомнила, что в боли может быть своя сладость. Что-то подобное она ощутила, когда поцеловала на прощание сына - тот уезжал в другой город учиться в колледже. Со слезами на глазах она смотрела ему вслед: он шел по дорожке к своей новой машине, а она понимала, что теперь сын вернется в ее дом только как гость. Настал его час прокладывать свой путь во взрослую жизнь. Бетси хорошо помнила о том, что подумалось ей в тот момент: «ДА, такова жизнь... ничто не стоит на месте. И нет ничего вечного». Какую-то минуту она еще плакала, но вскоре взяла себя в руки и решила приготовить ужин при свечах. В конце концов, впервые за много лет они с мужем остаются одни, и они могут позволить себе еще один медовый месяц.

Сравните это с поведением родителей, которые смертельно боятся, что их дети однажды покинут родительский дом. Когда же это наконец случается, они не могут видеть в доме ничего, кроме пустоты - и еще того, что они больше никому не нужны. Человек, противящийся переменам, просто не хочет замечать новые пути, которые открывает перед ним жизнь. История Бетси - замечательное подтверждение того, что можно чувствовать боль, когда что-то закончилось, и при этом идти вперед, строить новые планы, воплощать новые мечты и надежды. Есть даже что-то замечательное в том, чтобы расставаться с одними прекрасными переживаниями в своей жизни и стремиться к другим, не менее прекрасным.

А вот Мардж поделилась с классом той болью, которую испытала со смертью мужа. Да, ей не доставало их близости и теплоты отношений. Но Мардж не могла не замечать и того, насколько преобразилась ее жизнь. Былая зависимость осталась в прошлом; полагаясь во всем только на свои силы, она превратилась в независимую, самодостаточную личность.

Понемногу, шаг за шагом она училась справляться с житейскими трудностями и принимать вызовы судьбы. Со временем к ней пришло и чувство огромного уважения к себе. Она оказалась способна сказать жизни ДА и создать для себя новый, уже свой собственный мир.

А ведь Мардж могла бы повести себя так, как один мой близкий друг. Он упорно старался склеить осколки прежней жизни, отказавшись принять смерть жены. Прошло пять лет, а я по-прежнему слышу в телефонной трубке его плачущий голос: «Почему, ну **почему** она умерла? За что мне все это?» Он сказал **НЕТ** своей Вселенной. На свою беду, он не хочет видеть, Вселенная отказывается принимать его страдания - страдает только он один и, возможно, те немногие, кто продолжает общаться с ним по телефону. Он отказался замечать и светлые моменты в своей жизни - а их было не так мало - или испытать новые возможности, встречаясь с незнакомыми людьми и стараясь создать для себя в жизни что-то еще. Его **НЕТ**, боль его отрицания не оставила ему ничего, кроме чувства полной беспомощности.

Подводя итог, можно сказать, что ваша способность полноценно взаимодействовать с окружающим миром зависит от вашей способности говорить ДА своей Вселенной, не исключая и боли. Помните:

ПРИЗНАНИЕ БОЛИ ОЧЕНЬ ВАЖНО;  
ОТРИЦАНИЕ ЕЕ - СМЕРТЕЛЬНО.

Сэнди была из тех, кто избегает боли. Прошло двенадцать лет с тех пор, как ее сын погиб в автокатастрофе, а она так и не смогла полностью принять боль этой утраты. На удивление друзей, Сэнди достаточно спокойно вела себя на похоронах, и все решили, что она нашла в себе силы примириться с гибелью сына. Но спустя три года у нее развилась эпилепсия. Поначалу казалось, что болезнь никак не связана с ее потерей. Девять лет Сэнди страдала от внезапных приступов, и это не

давало ей возможности устроиться на постоянную работу. Вдобавок, ее отношения с мужем и другими детьми становились все хуже и хуже.

В конце концов она обратилась за помощью в группу поддержки, чтобы хоть как-то разрядить ту угнетающую атмосферу, что воцарилась в семье вместе с ее болезнью. Во время первой сессии руководитель группы задал вопрос: не пришлось ли ей пережить какую-то значительную утрату? Она ответила утвердительно, однако добавила, что это случилось очень давно и уже осталось в прошлом. Однако руководитель так не считал. Потребовалось все его умение, чтобы вернуть Сэнди к тому времени и заставить по-настоящему пережить смерть сына. Именно в тот момент она наконец-то позволила своей скорби излиться.

Каждый раз, когда группа собиралась, Сэнди продолжала работать со своей болью. Через пять недель такой работы ее эпилептический синдром исчез, словно по мановению волшебной палочки. Она смогла наконец отказаться от медицинской помощи, нашла хорошую работу и принялась восстанавливать все то, что болезнь успела разрушить в ее доме. Боль может быть невероятно разрушительной, если держать ее под спудом. И хотя пример Сэнди - исключительный в своей драматичности, *непризнанная* боль исподволь подтачивает жизнь очень и очень многих людей.

У всех нас есть знакомые, отстранившиеся от своей боли, - они запретили себе прочувствовать и *пережить* ее. Если мы не признаем нашу боль, она трансформируется в физический недуг, гнев или что-то не менее разрушительное. Сказать *ДА* означает настежь открыть двери перед болью, зная при этом, что однажды вы не только окажетесь на ее светлой стороне, но обретете для себя в итоге что-то позитивное (если, конечно, будете искать его).

Тем временем обсуждение в нашем классе шло своим чередом, и мы со студентами пришли к интересной мысли: чем богаче наша жизнь, тем больше вероятность, что придется

испытать боль утраты. Если у нас много друзей, нас, соответственно, ожидает и больше прощаний. Чем шире в нашей жизни горизонты, тем выше шанс, даже неизбежность пережить «неудачу» или «поражение». Но люди, живущие богатой жизнью, ни на мгновение не поменяют ее на что-то попроще. Они получают удовольствие от возможности потрогать на ощупь все, что может им предложить жизнь, - и хорошее, и плохое тоже.

Мы с классом также пришли к выводу, что, вполне вероятно, именно те, кто живут богатой жизнью, интуитивно открыли для себя секрет, как говорить ДА Вселенной. Тот, кто говорит **НЕТ**, обычно сторонится жизни, прячась от нее как можно дальше, чтобы однажды не оказаться в роли жертвы, - и, по горькой иронии, становится жертвой своих же собственных страхов.

Самый яркий и трогательный для меня пример того, как человек сказал ДА своей Вселенной, я нашла на страницах книги Виктора Франкла «Человек в поисках смысла». Книгу эту мне подарила подруга со словами: «Уверена, для тебя очень и очень важно - прочитать эту книгу».

Развернув подарок, я сначала даже расстроилась: книга была о концлагере. Этой темы я прежде старательно избегала. Она казалась мне чем-то откровенно ужасающим; даже касаться ее не было желания. В моих глазах жизнь в концлагере - самый ужасный опыт, который человеческое существо способно перенести умственно, физически и духовно. Словом, книга не пошла, и я уже готова была отложить ее в сторону, как вдруг мне припомнились слова подруги: «Для тебя **очень и очень важно** - прочитать эту книгу». Она определенно знала что-то, чего не знала я, и я решила выяснить, что же она имела в виду.

Я испытывала буквально физическую боль, одолевая страницу за страницей описаний, непосильных человеческому разумению. Слезы наворачивались мне на глаза, но я продолжала читать, и в моем сердце постепенно стало

светлеть. Франкл и люди, подобные ему, не только столкнулись с жизнью в концлагере, **они прямо сказали ДА своей Вселенной**. Они смогли создать положительный опыт из того, что преподнесла им жизнь. Они даже в **такой** жизни смогли отыскать смысл и возможность для роста, и еще - способ так посмотреть на мир, чтобы и их опыт имел ценность. Как писал сам Франкл:

Опыт жизни в концлагере показывает, что человек в своих действиях действительно имеет выбор. Было достаточно примеров, часто героических, доказывавших, что апатию можно победить, гнев - подавить. Человек может сохранить частицу духовной свободы и независимости ума даже в ужасающих условиях психического и физического давления. Мы, жившие в концлагерях, можем вспомнить людей, которые ходили из барака в барак, утешали других, отдавали последний кусок хлеба. Пусть таких людей было немного, но они - достаточное доказательство того, что у человека можно отобрать все, кроме одного, кроме последней из человеческих свобод - свободы выбора своей позиции при любых обстоятельствах, свободы выбора своего пути. То, как человек принимает свою судьбу и все страдания, выпавшие на его долю, то, как он несет свой крест, дает ему достаточно возможностей даже в самых сложных условиях открыть глубокий смысл происходящего.

К тому времени как я перевернула последнюю страницу, внутри меня тоже что-то изменилось самым драматическим образом. Никогда больше мне не будет так страшно, как могло быть до того, как я взяла в руки эту книгу. Я знала: если Франкл из **такого** опыта - из худшего, что я только могла вообразить, - был способен создать что-то для себя позитивное, тогда и я, и все мы способны найти ценность во всем, что преподносит нам жизнь. Это вопрос сознательного понимания того, что **у нас всегда есть выбор**.

Не сомневаюсь, будь у самого Франкла возможность выбора, едва ли он захотел бы пройти через все это. Но концлагерь был уготован ему судьбой. И в этом случае в его силах было только сформировать свою ответную реакцию на ситуацию. Мы не можем контролировать мир, но мы можем контролировать свои реакции на него. Я думаю, теперь вы начинаете понимать, как работает принцип **СКАЖИ ДА СВОЕЙ ВСЕЛЕННОЙ**. Он не только уменьшает страх, но также создает смысл жизни.

Не все мои студенты согласились с этой мыслью. Во время другого семинара я услышала в ответ, что говорить **ДА** всему означает и принимать все. Если же мы будем принимать все, продолжил свою мысль студент, мы просто опустим руки и не захотим менять то, что есть плохого в этом мире. Мне пришлось пояснить, что говорить **ДА** в моем понимании означает позитивное действие; а вот сказать **НЕТ** - значит сдаться. Только когда мы видим **возможность** что-то изменить, мы начинаем действовать, чтобы добиться этих перемен. В противном случае мы скажем **НЕТ** возможности расти, которую заключает в себе приятие ситуации. Если же вам кажется, будто какая-то ситуация безнадежна, вам остается только опустить руки и ждать худшего.

На самом масштабном уровне: если вы считаете, что бессмысленно бороться с угрозой ядерного уничтожения планеты, вы не станете участвовать в движении за мирное решение глобальных проблем. Если же вы знаете, что ситуация не безнадежна, вы скажете **ДА** возможности принять участие в процессе превращения нашей планеты в мирный дом, что уже делают многие и многие люди по всему миру. Эти люди не скованы параличом страха, и потому они говорят **ДА** возможности вмешаться в ситуацию. **Сказать ДА не означает сдаться.**

СКАЗАТЬ ДА - ЗНАЧИТ ПОСТУПАТЬ СОГЛАСНО  
УБЕЖДЕНИЮ, ЧТО МОЖНО ОТЫСКАТЬ ДЛЯ СЕБЯ

## ЗНАЧЕНИЕ И СМЫСЛ ВО ВСЕМ, ЧТО ПРЕПОДНОСИТ НАМ ЖИЗНЬ.

Это означает перенацелить наши ресурсы на поиск конструктивных, здоровых путей работы с неблагоприятными ситуациями. Это значит поступать с позиции силы, а не слабости. Это подразумевает и гибкость, необходимую, чтобы перебрать все варианты решений и остановиться на тех, что способствуют росту. Но это не значит, что нужно дать себя уничтожить, - наоборот, необходимо выжить для следующей возможности.

Действительно, **умом** этот принцип - сказать ДА своей Вселенной - понять достаточно легко. Но потребуются серьезная сознательная работа, чтобы **научиться** говорить ДА. Все выглядит так, будто мы подчиняемся некоему рефлексу, автоматически нажимающему кнопку **Нет**. И не так-то легко понять, как говорить это **Да**, когда у вас серьезно заболел ребенок, вы стали инвалидом, потеряли работу или овдовели.

Помните: В ЭТОМ МИРЕ ПОЛНО ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ ЖИЗНЬ  
ПРЕПОДНЕСЛА «ХУДШЕЕ» ИЗ ТОГО, ЧТО У НЕЕ ТОЛЬКО  
МОЖЕТ БЫТЬ... И ОНИ ПОБЕДИЛИ!

Мы все становимся победителями, когда говорим ДА. И стоит приложить все усилия, чтобы научиться это делать.

В этом вам помогут следующие шаги:

1. Воспитывайте в себе сознательную реакцию на каждый случай, когда вы говорите **Нет**.

Здесь тоже не помешает окружить себя наминалками. Поставьте таблички на своем рабочем столе, на тумбочке возле кровати, повесьте на зеркале, вложите в ежедневник - где угодно, лишь бы они были на виду. Вот некоторые из наминалок, которые помогли мне:

СКАЖИ ДА СВОЕЙ ВСЕЛЕННОЙ;

Я НАХОЖУ ЦЕННОСТЬ ВО ВСЕМ, ЧТО СО МНОЙ СЛУЧАЕТСЯ;

НЕ ЦЕПЛЯЙСЯ - ОТПУСТИ.

Чудесный плакат подарила мне дочь; на нем написано: ЕСЛИ ЖИЗНЬ ПОДНОСИТ ТЕБЕ ОДНИ ЛИМОНЫ, ПРИГОТОВЬ ЛИМОНАД!

Вы можете также придумать свои фразы - все это нужно для того, *чтобы постоянно помнить, над чем работаешь*. Лишний раз напомнить себе об этом не помешает.

2. Одновременно с осознанным отношением к делу **начинайте в самом деле кивать головой вверх-вниз, говоря ДА.**

В физическом подтверждении идеи есть что-то такое, что работает на фактическое ее приятие. Попробуйте кивнуть головой прямо сейчас. Вы заметите, что, кивнув в знак согласия, вы ощутили что-то определенно позитивное. Это помогает почувствовать, что все у вас в порядке - потому что вы все делаете правильно.

3. Используя тот же принцип, расслабьте свое тело, начиная от макушки и до ступней, до самых кончиков пальцев. Отметьте, где вы напряжены, и попробуйте сбросить все напряжения. Тело может стать для вас проводником в закреплении позитивных ощущений. Это мы обсудим с вами чуть позднее.

4. Ищите способ видеть ценность в каждом опыте. **Задавайте себе следующие вопросы:** Что я могу вынести из этого опыта? Как я могу использовать для себя этот опыт с позитивной стороны? Чему я научилась и в каком отношении сделалась лучше в результате этого опыта?

Уже одно намерение создать что-то позитивное является залогом того, что это позитивное случится. Как уже обсуждалось в главе 7, избавляйтесь от картинки того, каким



«обязан» быть этот результат. Тем самым откроется путь возможностям, которые вы пока еще не можете нарисовать в уме.

### **5. Будьте терпеливы. НЕ ГОВОРИТЕ НЕТ СЛОЖНОСТИ СКАЗАТЬ ДА.**

Это тоже один из тех нетрудных на первый взгляд принципов, которые требуют прилежной отработки на практике. Так хочется послать все подальше, когда ничто не клеится и нет даже желания за что-то браться. Терпение и еще раз терпение! Поверьте, однажды вам просто надоест огорчаться или обижаться на кого-то, и тогда сам собой откроется выход из воображаемого тупика. Жизнь свидетельствует, что неразрешимых проблем - по крайней мере, у большинства из нас - не бывает. Но если вы при этом еще и кивнете себе головой, скажете **ДА** - это ускорит ваш путь к выходу, значительно улучшив качество вашей жизни.

Могу к этому прибавить еще один совет. Для начала поработайте с самыми, казалось бы, заунывными событиями. Даже если они не имеют никакого отношения к страху, вы сможете создать для себя полезные наработки - сам процесс тренировки пойдет вам на пользу.

К примеру: вы за рулем, уличная пробка - чувствуете, что уже начинаете закипать. Напоминалка на лобовом стекле **СКАЖИ ДА СВОЕЙ ВСЕЛЕННОЙ** напомнит вам, что вы только что сказали **НЕТ**. Заметив этот факт и **осознанно зафиксировав на нем внимание**, кивните утвердительно головой, расслабьтесь, сбросьте телесное напряжение и начните извлекать пользу из сложившейся ситуации. Используйте это время на то, чтобы прослушать недавно приобретенную мотивационную аудиокассету или аудиоверсию книги, которую все никак не было возможности почитать. Или просто спокойно посидите в тишине, получая удовольствие от того, что в настоящий момент вас никто и

ничто не напрягает. Просто откиньтесь на сиденье и настройтесь на спокойную волну.

Возможно, вас кто-то ждет, а вы тут застряли в пробке, и это просто сводит вас с ума. Напомните себе, что вы не властны над ситуацией, и поэтому все равно лучше расслабиться. Скажите себе, что это будет хорошей наукой на будущее - делать поправку на возможные неожиданные задержки.

Или, скажем, не вас ждут, а вы ждете, переживаете, упрекаете себя: «Я так и знала! Ведь он вечно опаздывает!» Сосредоточьтесь на том, чтобы сказать *ДА* новым возможностям: понаблюдать за людьми или поразмышлять о том, что было сделано сегодня за день. Знаете, мне даже нравится, когда на встречу со мной опаздывают. У кого как, а у меня нечасто такое случается: ничегонеделание минус чувство вины!

Поверьте, сама жизнь подкинет вам массу возможностей поработать над тем, чтобы говорить *ДА* своей Вселенной. Ребенок разлил молоко по всему полу, секретарь потеряла письмо, которое вы надиктовали, в химчистке испортили"ваш костюм, - словом, вы меня понимаете! Всякий раз, поймав себя на том, что сопротивляетесь происходящему, вспомните фразу ***СКАЖИТЕ ДА СВОЕЙ ВСЕЛЕННОЙ***. Ваша жизнь на глазах начнет меняться в лучшую сторону, становясь все более приятной. И отношения со всем окружающим миром изменятся самым радикальным образом.

Как только вы усвоите этот принцип на уровне повседневных ситуаций, можно считать, что уже готовы приступить к ситуациям более серьезным. Вы заметите, что постепенно станете бояться меньше, а на смену страху придет чувство доверия к себе и к своей способности справляться с проблемами. Начиная видеть возможности в невозможном, вы увидите и то, что все в этом мире работает «совершенно». Вы сможете найти причину и цель во всем - если только откроете для этого свой ум.

Вы будете бояться чего-то, только когда говорите **НЕТ** и сопротивляетесь Вселенной. Возможно, вы слышали такое выражение: «быть в потоке». Это означает сознательно принимать все, что случается в вашей жизни, двигаться в потоке событий. Я однажды слышала вот какую фразу: «Ключ к жизни - не вычислять, что можно **взять** от потока, а понять, как **войти** в поток». Или, как озаглавил свою книгу Барри Стивене: «Не толкай реку (она течет сама по себе)» (*Don't Push the River (it flows by itself)*).

Итак, хватит воевать со своей жизнью. Сбросьте напряжение и позвольте реке нести вас к новым приключениям, оставаясь открытыми для новых впечатлений и нового опыта. Так - и только так - можно навсегда забыть о неудачах.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

#### ШАГ ЗА ШАГОМ УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ ДА

1. Попробуйте замечать за собой, когда вы говорите **НЕТ**.
2. Кивните головой вверх-вниз и скажите ДА.
3. Расслабьтесь.
4. Приучите себя смотреть на происходящее с позиции: «Все идет как надо. Посмотрим, что хорошего я могу вынести из этой ситуации».
5. Будьте терпеливы. Чтобы «ДА-подход» к жизни стал привычным, нужно время. Прежде всего скажите ДА себе!

# Выбирая любовь и доверие

Как вы думаете, вы умеете *отдавать*? И считаете ли себя щедрым человеком? Задумайтесь над этим на минутку.

Однажды я задала этот вопрос своим студентам, большинство из которых состояли в браке. И все они кивнули в знак согласия. Поэтому их удивило мое задание на дом, звучавшее очень просто: «Вернувшись домой, скажите "спасибо" своим супругам». В классе установилось неловкое молчание, словно я попросила их, вернувшись домой, отшлепать своих детей! В конце концов Лотти, которая была замужем уже двадцать пять лет, воскликнула: «Почему это я должна благодарить своего мужа? Это он должен плакать от счастья, что я до сих пор с ним!»

- Лотти, а почему вы с ним? - спросила я.

Ее ответ был довольно уклончив, вроде того, что «без меня он бы вообще мхом порос, да и какой смысл теперь расходиться, после стольких-то лет?» Но я повторила вопрос: что удерживает их вместе? Все в классе начали подбадривать Лотти, и наконец она сдалась, признав, что совместная жизнь с мужем дает ей немалые преимущества: теплоту общения, финансовую обеспеченность и чувство, что рядом есть

близкий человек. Я сказала: «Так вот, вернувшись домой, скажите ему спасибо за все это».

На следующее занятие мои студенты входили в класс, пряча глаза. Они не могли поверить, что это окажется так сложно: вслух поблагодарить своих партнеров за то, как много они для нас сделали за все эти годы. Некоторые справились с заданием, хотя и не без усилий; другие просто не смогли заставить себя вымолвить ни слова. Кое-кто сказал, что пытался также поблагодарить своих детей и родителей, и это тоже оказалось очень непростым делом. Впервые этим людям пришлось задаться вопросом, насколько в действительности они щедрЫ духовно и умеют **давать**.

Это не означало, что они вообще отстранились от семейной жизни и ничем не помогают своим супругам. Почти всегда они охотно берутся за домашние дела, воспитывают детей, - словом, семейная жизнь не является для них пустым звуком. Но насколько они способны **давать** что-то от себя? И знакомо ли им это вообще - давать, дарить, делиться? Или просто происходит своего рода обмен: «Ты мне - я тебе»?

Нечего и говорить, что результат этого совсем не сложного задания не на шутку встревожил моих студентов. Да и кому было бы приятно подобное о себе открытие? Я постаралась успокоить их, заверив, что в нашем обществе большинство людей реально не знают, как это - **давать**. Мы, главным образом, предпочитаем действовать по своего рода замаскированной бартерной системе. И лишь немногие искренне, от всего сердца делятся чем-то, не ожидая ничего взамен: ни денег, ни признательности или любви, ни чего-либо еще.

Вы можете сказать: «А что плохого в том, чтобы получить что-то взамен?» Я отвечу: ничего. Но все же:

ЕСЛИ ВЫ «ДАЕТЕ» ТОЛЬКО ЗАТЕМ,  
ЧТОБЫ «ПОЛУЧИТЬ», ПОДУМАЙТЕ,  
КАК ВЫ МНОЖИТЕ СВОИ СТРАХИ.

Скорее всего, рано или поздно возникнет вопрос: «А **достаточно** ли я получаю взамен?» Результаты подобного мышления - сильная потребность контролировать других, чтобы не чувствовать себя обманутым, утрата душевного покоя, гнев и обида.

Теперь вы видите, почему «получать» только вредит нам, если оно становится основным мотивом, чтобы «давать». На самом деле:

НАСТОЯЩЕЕ ОТДАВАНИЕ НЕ ТОЛЬКО  
БЕСКОРЫСТНО, ОНО ТАКЖЕ ДАЕТ НАМ  
ВОЗМОЖНОСТЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ.

Почему же так сложно отдавать? Согласно моей теории, здесь есть две составляющие. Во-первых, чтобы давать, нужно быть зрелым и взрослым человеком, а большинство из нас в действительности так и не смогли повзрослеть. Во-вторых, умение давать - это приобретаемый навык, который мало кто из нас освоил. Эти составляющие взаимосвязаны, и, чтобы выработать их в себе, требуется серьезная тренировка. Большинство из нас никогда не работали над развитием подобных навыков, потому что нечасто осознавали, что не ведут себя как взрослые или что не хотят расставаться с чем-то своим. Получается, что мы, пусть непреднамеренно, обманываем самих себя. Пусть мы **выглядим** взрослыми и **кажемся** дающими людьми - внешность, как всегда, обманчива.

Один из важнейших уроков, который необходимо усвоить в жизни, - научиться давать. **В этом и заключается ответ страху.**

В младенческом возрасте мы олицетворяем высшую степень зависимости. Мы приходим в этот мир абсолютными потребителями; мы должны **брать** - иначе не выживем. В своем выживании мы полностью привязаны к окружающему

миру, питающему нас. И почти ничего не отдаем в ответ. Ребенок даже не задумывается о том, в котором часу разбудил родителей, когда проголодался, и не мешают ли его вопли соседям за стеной.

Да, родителей часто радует улыбка или прикосновение ребенка, и в этом смысле их малыш тоже дает им что-то от себя, - но я сомневаюсь, что он ночами не спит, думая: «Родители так носятся со мной, чуть что - уже бегут ко мне. Пожалуй, в награду подарю им улыбку до ушей - ведь меня от этого не убудет». Нет, его «дар» находится на довольно примитивном или рефлексивном уровне. На деле же, утром его пустой животик подарит родителям только громкий крик нетерпения.

С годами мы становимся все более самостоятельными, способными позаботиться о себе - по крайней мере, на первый взгляд. Мы одеваем себя, кормим, зарабатываем на жизнь. Но, похоже, какая-то часть нас никогда не вырастает из пеленок. Образно говоря, мы продолжаем бояться, что никто не придет утолить наш голод, - только теперь это пища, деньги, любовь, похвалы и так далее. «Еда» же приносит только временное облегчение; известно, что голод вернется опять.

Представьте себе результат этой дилеммы в нашей повседневной жизни. Мы не умеем **давать**. Мы не умеем любить. Осознанно или нет, начинаем манипулировать окружающими, ведь речь идет о нашем выживании. Мы не можем заботиться о благополучии других людей, если их потребности в чем-то противоречат нашим. И какими же мы ощущаем себя, поступая на уровне детского манежа? Беспомощными, плененными, злыми, разочарованными и, самое главное, **напуганными**.

Ведь что может быть страшнее, чем когда твое выживание зависит от кого-то другого? Испуганные взрослые, мы задаем те же вопросы, что и в детские годы. А вдруг они уйдут и не вернуться? Вдруг перестанут любить меня? Будут ли они заботиться обо мне? А вдруг они заболеют и умрут? Но, будучи

взрослыми, мы задаем эти вопросы о своих супругах, а еще о друзьях, начальстве, родителях и даже о своих детях.

Люди, которые боятся, не могут давать искренне, от полноты сердца. В них сидит глубоко укоренившееся чувство, что в этом мире «на всех всего не хватит». Не хватит любви, не хватит денег, успеха, похвал, внимания окружающих - просто не хватит, и все тут. Обычно страх в одной из сфер нашей жизни теряет отличительные черты и становится **страхом вообще**; мы уходим в глухую оборону, предпочитая не раскрываться во многих областях. Когда говорят об испуганном человеке, сразу представляешь себе фигуру сгорбившуюся, сжавшуюся в комок, с опущенными плечами и опущенным подбородком. Этот образ в первую очередь характеризует внутреннее состояние людей, живущих в страхе, а внешние проявления бывают самыми разными. Это могут быть:

- успешные работники, которым требуется одобрение начальства;
- домохозяйки, винящие своих мужей или детей в том, что так и не смогли пожить своей жизнью;
- независимые карьеристки, которые требуют от своих мужчин так много, что часто остаются в одиночестве;
- мужа, которые не могут принять самостоятельность своих жен;
- руководители компаний, выносящие вредные, безответственные решения.

Всеми ими в определенной степени руководит чувство страха за свое выживание. В сущности, все они замкнуты и внутренне зажаты.

Если в каком-то описании вы узнали себя, добро пожаловать в наш широкий круг. Лишь немногим повезло, им действительно объяснили секрет, как взрослеть и **отдавать**.



Нас с детства обучали иллюзии дарения, но не его сути. Обучали быть бдительными в смысле физической безопасности, а еще - осторожничать в том, чтобы нас никто не обманул или не воспользовался плодами наших усилий. Как результат, если не получаем ничего взамен, мы считаем, что нас используют.

Только не подумайте, что я хочу сказать, будто получать удовольствие от того, что тебе что-то возвращают, - это плохо. Но, как ни парадоксально,

КОГДА МЫ ДАЕМ ИЗ МЕСТА ЛЮБВИ, А НЕ ИЗ  
МЕСТА ОЖИДАНИЯ, ОБЫЧНО К НАМ  
ВОЗВРАЩАЕТСЯ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МОЖНО БЫЛО  
ПРЕДСТАВИТЬ.

Но когда мы постоянно чего-то ждем, нашими постоянными спутниками в жизни будут разочарование и мысли о том, что мир к нам несправедлив.

Я выкарабкалась из этого болезненного состояния, когда мне было уже за тридцать. Тогда только меня осенило: сколько ни имей, **всегда будет мало!** Чем больше я имела, тем больше хотелось - любви, денег, признания - еще, еще и еще. Очевидно, я делала что-то не так - или, наоборот, чего-то не делала - и потому вечно чувствовала себя неудовлетворенной. Мало того, жила в постоянном страхе, что однажды и то, что у меня есть, уйдет, как вода в песок.

Определенно, настало время пробовать жить как-то иначе. Прежний образ жизни явно не шел на пользу ни мне, ни окружающим. Я уже говорила, что обращалась за советом ко всем, кто только соглашался меня выслушать, и в итоге узнала много важного для себя. Мой вывод был таков: чтобы избавиться от страха постоянной нехватки чего-то, нужно поступать не так, как я делала до сих пор, а **наоборот**. Вместо того чтобы держаться изо всех сил за что-то, нужно попробовать расслабиться, отдавать, ни за что не цепляться.

И если вам что-то в этой книге показалось трудным, то только потому, что вы еще этого не пробовали! Поистине «Уловка-22»<sup>\*</sup> : легко отдавать, когда в вашей жизни полно всего, но понять, что ни в чем не нуждаешься, можно, **только когда начнешь отдавать** - и не раньше! Вывод: когда **боишься... действуй** - пытайся отдавать, даже когда сам имеешь очень мало!

Хочу еще раз напомнить, что речь идет о процессе длиною в жизнь, над которым вы только сегодня начинаете работать. И какой-то палочки-выручалочки здесь нет и быть не может. Порой даже поражаешься тому, как долго может тянуться это превращение во взрослого - в полном смысле слова зрелого человека. Для некоторых это действительно может оказаться задачей на всю оставшуюся жизнь. Я сама годами работала над этим и продолжаю работать до сих пор.

Но все не так безнадежно: моя уверенность в себе и способность любить и доверять выросли как минимум тысячекратно с тех пор, как я стала учиться **отдавать**. Многие страхи из тех областей жизни, о которых мы поговорим ниже, исчезли, как не бывало. Словом, награда за труд будет просто колоссальной - можете мне поверить!

### БЛАГОДАРИТЕ!

Начните вот с чего: запишите на листе бумаги имена значимых для вас людей - тех, что окружают вас сейчас, и из ваших прошлых лет тоже. Затем пометьте против каждого имени, что тот или другой сделал важного для вас. Даже если кто-то причинил вам боль и вы этого человека терпеть не можете, все равно пометьте, чем он отличился в вашей жизни. Скажем, как в том примере с Лотти: как бы она ни относилась к мужу сейчас, тем не менее она многое от него получила и

---

<sup>\*</sup> Знаменитый роман американского писателя Джозефа Хеллера, написанный в гротескно-сатирическом стиле. Это название стало во всем мире

продолжала получать. Выходит, даже негатив можно превратить в ценный дар.

Вот так я однажды попросила прощения у своего сына за то, что эмоционально отстранилась от него, когда была занята разводом. Я уделяла ему мало внимания, хотя, возможно, была ему очень нужна. Но я ушла с головой в собственную боль и просто не хотела замечать, как больно было моему малышу. В ответ на мои извинения он сказал: «Все о'кей, мама. Это время научило меня самостоятельности. Для меня это был важный урок». Он смог **поблагодарить** меня за мое невнимание! Для его душевного здоровья куда лучше было простить меня, чем хранить обиду все эти годы. Так что, даже если вас кто-то обидел, подумайте, чему это вас научило, и пометьте это как положительный вклад в своем списке.

Когда вы перечислите все полученные дары от самых разных людей в своей жизни, переходите к следующему шагу - начните **благодарить** их. Если вы давно с кем-то не виделись или не общались, приятно их удивите, позвонив или послав письмо со словами благодарности за то, что этот человек сделал вам когда-то. Вы сами будете удивлены, сколько удовольствия получите - и доставите, конечно, - поступив таким вот образом.

Впрочем, в отношении некоторых людей - например, бывших супругов, прежних приятелей или начальников, детей или родителей, с которыми вы давно не виделись, - это может оказаться очень и очень непросто.

Чтобы помочь себе избавиться от нынешних обид или гнева, которые вы можете чувствовать к этим людям, попробуйте такое упражнение. Давным-давно я научилась ему на одном семинаре:

Найдите место, где вам никто не помешает, отключите телефон. Включите спокойную музыку. Сядьте в удобное

кресло и закройте глаза. Мысленным взором взгляните на человека, который разозлил вас или причинил боль. Сначала окружите его лучами исцеляющего белого света и скажите, что желаете ему всего хорошего - самого лучшего, чего он только может сам себе желать. Поблагодарите его за все, что от него получили. Продолжайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что ваши негативные эмоции уходят.

Сказать, что это непросто, - значит ничего не сказать. «Пожелать добра - ей? Да вы с ума сошли? Я бы лучше посмотрела, как она будет в аду гореть за все то, что сделала мне! Поделом ей!»

Когда я выполняла это упражнение впервые, то выбрала одного своего бывшего сотрудника, некогда доставившего мне массу огорчений и боли. Я доверяла ему, а он, как мне казалось, поступил как предатель. Обратите внимание - классический подход жертвы. Без всякого сомнения, в то время я не брала на себя ответственности за свою жизнь. По ходу упражнения я прошла через невероятную смесь эмоций.

Сначала я просто была потрясена силой гнева и обиды, которые я хранила в себе по отношению к этому человеку. Пожелать ему чего-то хорошего, пусть даже мысленно, казалось почти невозможным. Тот гнев, с которым мне пришлось работать, был просто всеобъемлющ. Мало-помалу высвобождая его, я прикоснулась к боли, которую ощущала. Затем она сменилась злостью на себя за то, что я вообще допустила тот злополучный случай, а также за то, что держала гнев в себе так долго. Эти чувства, в свою очередь, сменились прощением - и себя, и того человека. Я смогла увидеть нас обоих просто как людей, которые делали то, что считали тогда правильным и нужным. Затем я смогла окружить нас исцеляющим белым светом.

Этот процесс занял около часа. Вначале я думала, что не произойдет ничего особенного. Зря! Я кричала, плакала,

страдала, ненавидела, раскрывалась, прощала, любила - и ощутила покой. Я продолжала выполнять это упражнение каждый день, пока мои негативные чувства к нему не исчезли и я не смогла пожелать ему всего хорошего.

Я повторяла это упражнение со всеми людьми, которые вызывали у меня негативные эмоции - не важно, значительные или нет. Одним из них стал мой бывший муж. Когда в своей визуализации я достигла того, что смогла пожелать ему только добра, то позвонила и пригласила его пообедать со мной. Просто сказала, что есть вещи, которых я никогда не говорила ему прежде, а теперь хотела бы сказать. Он был польщен моим вниманием, и мы встретились за обедом.

Я рассказала ему обо всем, что по-настоящему ценила в нем, пока мы жили вместе, и о чертах его характера, которыми продолжаю восхищаться. Моя открытость расположила и его к искренности, и он тоже поделился со мной тем, что любил во мне. После этой встречи я почувствовала, что поставила точку на чем-то, прежде незавершенном, - и это ощущение было прекрасным.

Если вы не можете встретиться с людьми из вашего списка лично, сделайте это мысленно. Говорите с ними, как будто они сидят перед вами, и скажите то, что хотели бы им сказать. Исцелите эти отношения внутри себя. Для вашего физического и душевного здоровья это будет так же полезно, как если бы эти люди и вправду сидели перед вами.

Нам необходимо избавиться от боли и гнева, прежде чем мы сможем привнести в свою жизнь любовь. Когда мы храним в себе отрицательные эмоции в отношении людей из нашего прошлого, мы переносим эти эмоции и в свое настоящее. Более того, мы можем даже заболеть - некоторые из вас, возможно, уже почувствовали это. В связи с этим рекомендую вам прочесть замечательную книгу Луизы Хей об исцелении тела и разума - «Ты можешь исцелить свою жизнь» (*You Can Heal Your Life*). В этой книге автор дает множество

упражнений, и они помогут вам высвободить гнев, боль и обиду, которые вы, возможно, продолжаете хранить в себе.

Есть немало людей, которые не привыкли говорить «спасибо», - им просто невдомек, как важна может быть их благодарность. Не забывайте, **вы не последний человек в этом мире, и ваша благодарность имеет не последнее значение.** Не упускайте возможности сказать слово благодарности человеку, который дал вам что-то - что бы это ни было.

Если прямо сейчас это кажется сложным, начните с повседневных ситуаций. Например, скажите кому-нибудь на работе «спасибо», или «очень признательна», или «я рад, что тебе понравилось, мне это вдвойне приятно». И еще раз - **спасибо, спасибо, спасибо.** Учитесь говорить это слово всем окружающим вас людям. Начните благодарить других вместо того, чтобы ожидать благодарности в свой адрес. Да, поначалу идет туго, но потом будет легче, не сомневайтесь. Умение быть благодарным - это как мышца, которую надо тренировать. Когда мы нагружаем ее, она становится сильнее. Все дело в тренировке.

## ДЕЛИТЕСЬ ИНФОРМАЦИЕЙ

В жизни есть много такого, что дается нам с величайшим трудом. И по какой-то причине нам доставляет удовольствие наблюдать, как другие бьются над теми проблемами, которые мы для себя уже решили. Измените эту ситуацию и постарайтесь приходить людям на помощь как можно чаще. В профессиональной среде это может быть очень непросто. Помню, когда-то и я боялась своих «потенциальных конкурентов» и старалась утаить от них информацию, которая, по моему мнению, была бы им очень кстати.

К счастью, хоть я и со страхом взидала на их успехи. .. но, пересилив себя, я протянула им руку помощи.

Кое-кто из тех, кому я однажды помогла, стали моими добрыми друзьями и частью моей системы поддержки. Здесь тоже следует делиться своим, не ожидая ничего взамен. И, как можно предположить, отдача будет просто потрясающей. Впрочем, один мой студент как-то спросил меня: а если бы кто-то из коллег все-таки воспользовался моей информацией, чтобы опередить меня в профессиональной сфере, как бы я отреагировала? Мой ответ был - и по-прежнему остается - таким: если я уверена, что являюсь «спецом» в своей области, чего мне бояться? Это вопрос развития веры в себя и свою Вселенную. По некоторым причинам вы, помогая другим, сами становитесь больше. И если все то, чему вы научили кого-то, с толком применяется, ваша значимость для этого мира возрастет стократ.

## ХВАЛИТЕ!

Многим из нас оказывается сложнее всего хвалить своих самых близких людей - супругов, детей, родителей, а иногда и друзей. Гнев и обида значительно усложняют дело. Но каким-то непостижимым образом, когда хвалим кого-то, мы тем самым избавляемся от негатива и открываем двери для их любви в наш адрес.

В личных отношениях слишком многие из нас замечают только негатив и спешат напомнить близким, что именно они делают не так. Не удивительно, что крепких отношений так мало. Мы хотим, чтобы наши любимые одобряли и поддерживали нас. Так важно окружить себя дающими, любящими и заботливыми людьми. Вот она, обратная сторона медали: **ВЫ ДОЛЖНЫ СТАНОВИТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ХОТИТЕ К СЕБЕ ПРИВЛЕЧЬ.**

**БУДЬТЕ ТАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ, КАКИМ ВЫ БЫ  
ХОТЕЛИ ВИДЕТЬ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ВАС  
ОКРУЖАЮТ.**

Одна скептически настроенная девушка в моем классе спросила, а что, если ты все отдаешь, отдаешь, а взамен так ничего и не получаешь. Я попросила ее привести пример. Она сказала, что у нее был мужчина, с которым она пыталась заново наладить отношения: она все отдавала и отдавала, а он так и не захотел возвращаться к ней. Похоже, она не уловила сути. Прежде всего, можно ли сказать, что она отдавала бескорыстно, **ничего не ожидая взамен?** Еще как ожидала, и очень даже многого! В ее глазах ситуация должна была разрешиться следующим образом: вот она продолжает давать, вот до него наконец доходит, от чего он отказывается, - и они наконец снова вместе.

Мне оставалось только обратить внимание моей студентки, что это скорее похоже на многоходовую комбинацию, чем на бескорыстный акт любви. По моему мнению, ей все-таки лучше было бы не цепляться за того мужчину и найти себе другого, который больше бы соответствовал ее запросам. Я еще раз напомнила ей, что отдавание - прекрасная вещь сама по себе, но, если наши потребности в личных отношениях не удовлетворяются, пришла пора **с любовью** закрыть дверь и поискать кого-то другого.

Отдавать бескорыстно - вовсе не значит, что можно позволять вытирать о себя ноги. Мы имеем право на то, чтобы наши потребности воспринимались с пониманием и удовлетворялись.

Впрочем, если кто-то упорно не желает с нами считаться, то сердиться на этого человека - значит просто зря терять силы.

## ДЕЛИТЕСЬ ВРЕМЕНЕМ

Время... его, кажется, всегда будет нехватать. Это одна из самых ценных вещей, какие у нас есть. Время, к тому же, может быть еще и драгоценным подарком. Но только как можно подарить время? Выслушайте жалобу друга, напишите



благодарственное письмо, примите участие в общественной деятельности, занимайтесь благотворительностью, почитайте книгу ребенку. Всё это позволит вам расширить свои горизонты и поможет задействовать новые стороны своей личности - любящие, заботливые и изобильные.

Один из моих студентов, Дэвид, рассказал о своем опыте отдавания времени. Он стал волонтером в программе «Праздничный проект», участники которого посещали больницы на Рождество. По его словам, это раскрыло его сердце и перенесло «от обыденного и незначительного в другое, более высокое измерение». Видите, какие чувства принесло Дэвиду то, что он так щедро делился своим временем? Он вспоминает, как пел ребенку, лежавшему в коме. Сиделка сказала: «Спойте для него... он вас услышит». Дэвид заверил, что это был бесценный опыт, и посоветовал всем в нашем классе однажды принять участие в каком-то из подобных проектов: «Это приносит невероятное удовлетворение!»

Мой хороший друг, недавно перенесший сердечный приступ, с радостью вспоминает День Благодарения. Прикованный к креслу-каталке, он все равно принял участие в подготовке праздничного обеда для бездомных в одном из ресторанов. Он получил удовольствие от каждой минуты того вечера. Несмотря на слабое здоровье после удара, он знает - от его действий тоже многое зависит.

Волонтерство - это также прекрасный способ провести выходные вместе со своими детьми, если и их привлечь к благотворительной работе. Однажды дочь моей подруги, распаковав пятьдесят два подарка, спросила: «И это все?» Мать была ошеломлена. Теперь каждый год они с дочерью участвуют в проекте, о котором рассказывал Дэвид, и она видит, как меняется к лучшему характер девочки. Раньше та проводила время в мечтах о том, что подарят на Рождество ей; теперь сама старается сделать несложные сувениры и подарки, чтобы потом отнести их в больницу и подарить другим.

Хочу сказать пару слов о добровольческой деятельности в целом. В период работы в «Плавучем Госпитале» у меня было много возможностей понаблюдать за волонтерами. В целом, они делятся на две группы: те, кто понимает ценность своего вклада, и те, кто ничего такого не видит. И между ними была очевидная разница!

Последние помогали не из-за потребности дарить, а скорее из чувства обязанности: «Я обязан вернуть свой долг обществу». Некоторые пользовались благотворительностью как предлогом, чтобы всем показать, какие они «сознательные». Я не говорю, что от их помощи не было пользы. Была, хотя обо всех этого, увы, сказать нельзя! С такими «добровольцами» можно было ладить лишь до тех пор, пока не оказывалось задето их эго. Я говорю о тех, кого интересовали не потребности «Плавучего Госпиталя», а только удовлетворение своего тщеславия. Из-за этого они чаще создавали проблемы, чем помогали сотрудникам. К тому же, сам опыт работы в госпитале, судя по всему, не приносил им никакого удовлетворения и никак не повышал в собственных глазах.

Те же, кто понимали, что их вклад важен и ценен, - это были люди, если можно так сказать, совершенно другой породы. Они всегда были рядом, старались говорить поменьше, но действовали уверенно, нередко предугадывая наши просьбы. Они никогда не опаздывали и никогда не отказывались прийти еще, если была такая необходимость. Они брались за все, что только могло понадобиться, вплоть до подсобной работы, - причем с радостью, зная, что помощь их важна. И уж тем более от них не услышишь высокопарных фраз о «долге обществу» и так далее. Их просили помочь - и они помогали. И мы были несказанно благодарны им за это.

Разница между тем, как мы ведем себя, когда знаем, что наша работа имеет значение, и когда не знаем, просто паразитерна. Если же вы пока не убедились в том, что тоже имеете свой вес в этом мире, продолжайте **«поступать так,**

**словно бы»** никогда в этом не сомневались. Спросите себя: «Если бы от меня зависело, как все повернется в той или иной ситуации, как бы я поступил?» Это работает, реально работает.

Итак, понимая свою значимость или **«поступая так, как если бы»**, - в любом случае делитесь с людьми своим временем. Это поистине бесценный дар!

## ДЕЛИТЕСЬ ДЕНЬГАМИ

Мало кто из нас абсолютно спокоен в отношении такой вещи, как деньги. Сколько бы ни было успехов в моей жизни, порой в моем воображении встает такая картина: вот я, восьмидесятидвухлетняя старушка, стою на улице с протянутой рукой и прошу милостыню. Как оказалось, не мне одной старость видится в таких вот безрадостных тонах. Почему так - не имею ни малейшего представления.

Страхи, связанные с деньгами, могут преследовать нас вне зависимости от нашего финансового благополучия. Недавно я прочитала статью о богаче, которого совершенно измучили ночные кошмары. Во сне он терял все свое состояние. Для этого человека не существовало такого понятия, как «достаточно». Вспоминается фраза из старого фильма: «Безопасность не во владении деньгами, безопасность - это знание, что ты можешь обойтись и без них». Сам факт, что многие из нас совершенно незнакомы с такой вещью, как безденежье, может представлять собой проблему. Вот вам еще один пример того, что недостаток в чем-то можно воспринимать как ценный урок, как возможность проверить себя в непривычных обстоятельствах.

Ответ всеобщей одержимости деньгами - расслабиться и расставаться с ними легко. Начните «отдавать» деньги - в разумных пределах, конечно, с уверенностью, что всегда найдете способ получить то, в чем действительно нуждаетесь. Одна моя подруга на каждом своем чеке, которым оплачивает

счета, пишет «благодарю вас». Подобный подход заключает в себе подлинную свободу: свободу наслаждаться жизнью, вкладывать средства в себя и других и не просто быть в потоке - но быть творческой его частью.

Умение делиться деньгами может принести и огромную материальную отдачу реальными деньгами, но что еще важнее - внутренним спокойствием. Речь не идет, опять же, о том, что нужно бросать деньги на ветер, - во всем нужен взвешенный подход.

## ДЕЛИТЕСЬ ЛЮБОВЬЮ

Я глубоко убеждена, что все упомянутые способы «отдавать» подразумевают и способность отдавать **любовь**. Но в любви есть и другие «ингредиенты». Например, мы делимся с человеком любовью, позволяя оставаться самим собой, не пытаясь изменить его. Когда мы не сомневаемся в чьей-то способности самому справляться со всем в своей жизни и поступаем соответствующим образом - это тоже дарение любви. **Отпустить** кого-то, перестать за него цепляться, позволить человеку жить и развиваться без нас и знать, что это ничем не угрожает нашему существованию, - это тоже проявление способности любить. Но вот много ли вы встречали отношений, похожих на эти?

Часто то, что выглядит как любовь, таковой не является - это потребность иметь кого-то рядом с собой. Ролло Мэй в книге «Человек в поиске себя» (*Man's Search for Himself*) утверждает: «Нередко любовь путают с зависимостью. Но на самом же деле способность любить прямо пропорциональна способности сохранять независимость».

ЛЮБИТЬ - ЭТО БЫТЬ СПОСОБНЫМ ОТДАВАТЬ.

ТАК НАЧНИТЕ ЖЕ ПРЯМО СЕЙЧАС.

Итак, мы обсудили с вами умение делиться благодарностью, информацией, похвалой, временем и, наконец, любовью. Я уверена, что вы можете продолжить этот список. Вы теперь понимаете, что отдавать - значит открыть в себе неиссякаемый источник. Это значит избавиться от своего прежнего зажатого, замкнутого в себе «я» и выпрямиться во весь рост, протянув руки навстречу людям. Когда к нам приходит это чувство изобилия и достатка, мы начинаем понимать суть фразы «чаша моя преисполнена».

И тогда всякое отдавание, если оно будет исходить из позиции «я важна для Вселенной», будет еще больше развивать вашу щедрость и способность делиться. Впрочем, как и с любым другим умением, здесь не обойтись без тренировки.

Хотите верьте, хотите нет, но жизнь ваша **уже** изобильна. Просто вы этого не замечали. Но прежде чем принять факт изобилия в своей жизни, его для начала нужно заметить.

Один из способов открыть глаза на изобильность своей жизни - завести **Книгу Изобилия**. Купите блокнот в красивой обложке и внесите в него все, что есть хорошего в вашей жизни, - как сейчас, так и из прошлого. Записывайте все, ничего не пропуская, пока не наберется полторы сотни таких «прекрасных моментов» жизни. Не сомневаюсь, кое-кто наберет даже больше. Даже когда кажется, что уже все, больше ничего нет, - сосредоточьтесь и продолжайте вспоминать все, что сделало вашу жизнь краше и светлее. Пусть на первый взгляд мелкое, незначительное - все впишете в свою книгу.

Дополняйте список каждый день. Вместо традиционного дневника, в котором в большинстве случаев просто пережевывается, что пришло и ушло, станьте лучше автором **Книги Изобилия**. Она вашим же голосом скажет вам: «Ты богат!» Вписывайте все хорошее, все большое и малое: друг сделал комплимент, почтальон с вами поздоровался, небо просто великолепно сегодня, у вас новая стрижка, костюм,

вкусный обед, открылись новые перспективы и т. д. **Учитесь замечать** то прекрасное, что с вами происходит.

Не забывайте пользоваться напоминалками. Они не дадут вам забыть о том, что кроме «дырки от бублика» есть еще и сам бублик. Сосредоточивайтесь на положительном в своей жизни, ищите его - и скоро вы начнете замечать благословения повсюду; они окружают вас со всех сторон. Люди столь многого просто не замечают! Не нужно бояться **нехватки**, когда вокруг такое изобилие.

Если вы последуете моему совету, скоро у вас от таких книг на полке будет тесно. Открывайте их почаще, особенно если почувствуете дефицит чего-то важного в своей жизни. Дефицит может быть разве что в наших умах. Одними из самых щедрых людей, которых я встречала, были те неимущие, что попадали в «Плавучий Госпиталь». Я наблюдала за ними, за их отзывчивостью, готовностью прийти на помощь - это была настоящая радость. Если и есть в этом мире такая вещь, как «нехватка», - это не отсутствие денег или вещей - нет; это только отсутствие любви. А любовь всегда поможет вам созидать, если будете помнить, что...

## БАША ЖИЗНЬ ИЗОБИЛЬНА, А ВЫ ВАЖНЫ АЛЯ ВСЕЛЕННОЙ!

В дополнение к вашей **Книге Изобилия** продолжайте читать позитивную литературу, слушать мотивационные и вдохновляющие аудиокниги и повторяйте свои аффирмации.

Говорите себе:

«Я ОТПУСКАЮ СТРАХ НЕХВАТКИ  
И ПРИНИМАЮ ИЗОБИЛИЕ И  
ПРОЦВЕТАНИЕ ВСЕЛЕННОЙ».

Как только появится страх перед нехваткой денег или что-то еще в этом роде, начинайте повторять эту аффирмацию.

Она успокоит вас и напомним, что в вашей жизни не может быть нехватки - ни сейчас, ни вообще.

Помните, что вы стремитесь к тому уровню, когда начинаешь давать, не испытывая страха остаться ни с чем. Когда точно знаешь, что «от меня не убудет», места для страха уже просто не остается. Вы полны сил - и любви тоже. Вот в чем фокус: куда важнее знать не то, что можешь получить, а то, что можешь **отдать**. Даже помыслить невозможно, какими силами наделяет нас такой взгляд на жизнь.

Подумайте: если вы считаете, что цель вашей жизни - давать, тогда всякий обман становится практически невозможным. Кто-то взял у вас что-то - тем самым он просто помог реализации ваших устремлений; так что поблагодарите его за это. Когда вы ведете себя как дающий взрослый, ваши страхи сами исчезают... а значит, вы не против, чтобы вас использовали, не так ли?

Джордж Бернارد Шоу прекрасно подытожил все это следующими словами. Перечитывайте их каждый день - и вы сможете увидеть вещи в их перспективе, набраться храбрости, чтобы пройти дальше своих страхов и тем самым немало послужить миру. Вот эти слова:

«Разве это не подлинная радость жизни, когда тебя используют для достижения целей, которые тебе видятся величественными? Быть воплощением силы природы, а не эгоистичным сгустком болезней и жалоб, вечно недовольным, что мир не спешит пасть к твоим ногам.

Я держусь мнения, что жизнь моя принадлежит обществу, и, пока я жив, для меня честь помогать ему, чем могу. Умирая, я хочу знать, что отдал всего себя без остатка, - ведь чем упорнее тружусь, тем больше живу.

Я радуюсь жизни как таковой. Жизнь для меня - не свечной огарок. Это скорее величественный факел, который мне посчастливилось поднять на один короткий миг. Так пусть же он горит как можно ярче, прежде чем я передам его

следующим поколениям».



# Заполняя внутреннюю пустоту

Итак, мы обсудили с вами множество мощных психологических техник и инструментов: аффирмации, «Да» своей Вселенной, позитивное мышление, принятие на себя ответственности, беспрюжные решения, выбор любви и доверия, умение давать и так далее. Что же делает их такими сильными? Они помогают нам открыть некое место внутри себя, соприкоснувшись с которым мы в состоянии почувствовать себя наполненными.

Это место внутри называют по-разному: *Внутреннее Я*, *Высшее Я*, Сверхсознательное, Высшее Сознание, Божественная Сущность.

Мне нравится определение «*Высшее Я*» - просто потому, что оно предполагает у нас способность подняться над той частью себя, которая привычно обитает в месте мелочном, провоцирующем страх, ненависть и всевозможные формы негативизма. Тем самым в наш ум привносится новый план бытия, далекий от повседневных огорчений и борьбы.

Некоторые психологи верят в существование **Высшего Я** и в его способность оказывать влияние на человека. Поэтому свою работу с **Вышним Я** они называют «высшей психологией». Другие же определяют эту область психологии как

«трансперсональную». Область **Высшего Я** затрагивается также в трудах многих метафизиков и педагогов.

Согласно их предположениям, **Высшее Я** обладает высокой степенью чувствительности и способно настраиваться на гармонию потока Вселенной. Ему присущи многие возвышенные качества - творчество, интуиция, доверие, любовь, радость, вдохновение, целеустремленность, забота, щедрость. Иначе говоря, все то, что бы мы хотели испытать и прочувствовать - умом или сердцем.

Слишком многие из нас в поисках полноты и целостности существования ищут ответы «где-то там», во внешнем мире. Отчуждение, одиночество и опустошенность - вот постоянные спутники таких скитаний. И что бы мы ни делали, чем бы ни обзаводились, ощущения полноты жизни как не было, так и нет. Эта пустота или, иначе говоря, ничем не заполняемое одиночество - знак того, что мы сбились с пути и самое время корректировать направление. Вот только порой кажется, что коррекция - это сменить что-то старое на новое: сменить старого мужа на нового, переехать в новый дом или город, сменить машину, работу и тому подобное. Но это всё не то.

Я убеждена, что на самом деле все мы заняты поисками этой божественной сущности внутри себя.

Отдалившись от своего **Высшего Я**, мы начинаем чувствовать «божественную ностальгию», как метко выразился Роберто Ассаджол<sup>\*</sup>. Когда к вам приходит это чувство потерянности, утраты своей дороги в жизни - просто прибегните к помощи упражнений для настройки на **Высшее Я**. Это поможет вам снова оказаться в потоке, в приятном и полноводном течении вашей жизненной реки.

Возможно, вы спросите: «Где же это **Высшее Я** пряталось всю мою жизнь?» Нам нередко доводится слышать такое

---

<sup>\*</sup> Роберто Ассаджол, итальянский врач-психиатр, которого Фрейд считал одним из своих последователей в Италии. Основатель «психосинтеза», направления практической психологии, открытого для всех достижений в области образования, психотерапии и медицины. - *Прим. перев.*

сочетание слов - «тело, ум и дух», им определяется целостность нашего существования. Современная наука по большей части сосредоточена на вопросах тела и ума. Духовная часть, связанная с **Высшим Я**, оказалась вне сферы ее интересов. Кроме того, духовному, всему, что связано с **Высшим Я**, сейчас почти нигде не учат. Поэтому не удивительно, что мы почти полностью сконцентрированы лишь на своих интеллектуальных и физических аспектах. Многие люди даже не задумываются о том, что имеют и духовную сторону.

Вдобавок ко всему, некоторым не нравится само слово «духовный». Услышав его, они моментально переводят разговор на другую тему. Дело в том, что они отождествляют «духовность» с религией и Богом. Люди, далекие от религии, лишь слышав слово «духовный», сразу же спешат перевести разговор на другую тему.

В моей же интерпретации это слово будет приемлемым вне зависимости от того, религиозны вы или нет. «Духовным» я называю **Высшее Я**, ту область внутри нас, что является средоточием любви, доброты, радости и всех тех качеств, которые я упоминала ранее. Можете мне поверить: не исследуя свою духовную сторону, не открыв - сознательно или неосознанно - духовный путь внутри себя, вы постоянно будете чувствовать неудовлетворенность.

Не сомневаюсь, что время от времени все мы совершаем поступки, исходя из этой внутренней духовной области, пусть даже и не отдаем себе в этом отчета. Вы были когда-либо растроганы до слез тем, что помогли кому-то? Когда вы смотрели на прекрасный цветок или закат, переполняло ли вас чувство полноты и изобильное™ нашей Вселенной? Или, может быть, вы сумели разглядеть за чьим-то безобразным поведением боль и страдание - и ответили любовью? Когда герой фильма вышел победителем из серьезной переделки, радовались ли вы за него искренне? Если эти и подобные чувства вам знакомы, тогда вам знакомы и проявления

**Высшего Я** в вашей жизни. Вы преодолели ограничения мелочного и повседневного («Она даже спасибо не сказала», «Он вечно разбрасывает по квартире свои грязные носки», «Почему он не звонит?») - и прикоснулись к прекрасному миру за пределами обыденного.

Когда **Высшее Я** личности присоединяется к Коллективному Высшему Я, ощущения становятся еще ярче. Помните радостное волнение при виде церемонии открытия Олимпийских игр? В такие моменты думаешь, каким прекрасным был бы мир, если бы все люди стремились помогать друг другу. Вот оно, прикосновение к Коллективному **Высшему Я**. Оно может создавать ощущение огромной силы и любви.

Не спорю, ощущения силы и даже волны душевного подъема могут быть созданы и злом. Разница в том чувстве блаженства, которое вы получаете при соприкосновении с пространством любви **Высшего Я**. Сила из негативного источника не в состоянии смягчить нашу «божественную ностальгию», она делает ее лишь острее. И когда временное ощущение могущества иссякает, вы остаетесь один на один со своими страхами, в смятении и растерянности. Когда же вы руководствуетесь **Высшим Я**, то возникает ощущение внутренней собранности и изобилия - даже переполнения этими чувствами. При этом ваши страхи исчезают сами собой.

**Высшее Я** помогает нам творить «чудеса». Так, в экстремальной ситуации человек может поднять машину или справиться с заданием, которое все считали невыполнимым. Я часто слышала, как люди потом говорили: «Не знаю как, но я сделал это!» Их сила исходила от **Высшего Я**.

Теперь, когда вы познакомились с **Высшим Я**, позвольте представить вам некую сверхпростую модель бытия. На звание всеобъемлющей она тоже не претендует; в нее не включены многие аспекты как нашего внутреннего, так и внешнего мира. Она лишь напоминает о том, что мы способны выбирать свой жизненный опыт.

**Внутренний Говорун**, как вы помните, - это часть нас, которая привычно нагнетает страсти потоками негативной информации. Его можно считать вместилищем всех «отрицательных сигналов», полученных нами с самого момента рождения. Здесь содержится наше инфантильное «эго», которое требует постоянного внимания и представления не имеет о том, что такое **давать**. **Сознательный ум посылает уму Подсознательному приказы, основанные на информации, которая была получена либо от Высшего Я, либо от Говоруна.** Мы можем научить наш Сознательный ум делать этот выбор между двумя источниками.

Подсознательный ум - это хранилище огромного объема информации. У него также есть доступ к Вселенской Энергии. Работает он подобно компьютеру, находя и сортируя данные. Например, вы долго и безуспешно пытаетесь вспомнить чье-то имя, а потом оно в самый неожиданный момент выскакивает на поверхность сознания. Это поработал ваш Подсознательный ум. Он безоговорочно выполняет приказы сознания. Для него не существует понятий «плохо» или «хорошо», «правильно» или «неправильно». Вспомните эксперимент с рукой в главе 5. Когда подсознанию было сказано: «Я сильный и достойный человек», рука становилась сильнее. А при установке «Я слабый и недостойный» ее легко можно было опустить. Подсознание принимает информацию от сознания независимо от того, правдива ли она, и даже независимо от того, верите вы в нее или нет.

Моя модель предполагает, что ум способен делать выбор. Он может открыться для неиссякаемого потока всевозможного негативизма, которым будет заливать вас **Говорун**, или же прислушаться к **Высшему Я** - любящему, щедрому, изобильному и поддерживающему вашу веру в себя. Все упражнения и идеи этой книги направлены на то, чтобы Сознательный ум открыл дверь изобилию **Высшего Я**, а не убожеству **Говоруна**



Сознательный ум часто не отдает себе отчета в том, что им управляет *Говорун*. Но, даже понимая это, он настолько привык его слушать, что в повседневной рутине «забывает» прислушиваться к *Высшему Я*. Ему нужно напоминать об этом. Вот здесь и пригодятся аффирмации, позитивное мышление, аудиозаписи, книги, цитаты и остальные

инструменты - все они в вашем распоряжении и, надеюсь, у вас под рукой. Они помогут напомнить вашему Сознательному уму, что вы лично не собираетесь больше слушать **Говоруна**.

Как и **Высшее Я, Внутренний Говорун** - неотъемлемая часть вас, был и всегда останется с вами. Поэтому не смущайтесь и не пугайтесь, если он время от времени будет прорываться на передний план. Могу вам **гарантировать**, что так и будет. Просто примите тот факт, что **Говорун** - часть вашего внутреннего «я»; кроме того и более того, у вас есть еще много чего, включая **Высшее Я**. Нельзя сказать, что один из них прав, а другой нет. Просто каждый из них предложит вам свою дорогу по жизни и, соответственно, различный жизненный опыт.

Почему происходит так много всего положительного, если Сознательный ум предпочитает пользоваться советами **Высшего Я**, и наоборот - если он прислушивается к **Говоруну**! Похоже, когда Подсознательный ум получает приказы от Сознательного ума, он выполняет их, подключаясь к вашему телу, чувствам и мышлению. Получив команду «Я слаб и ни на что не гожусь», он подключается к вашему телу и делает вас физически слабее; подключаясь к чувствам, привносит в них уныние и ощущение собственного бессилия, к интеллекту - и вы перестаете мыслить логически. Услышав же фразу «Я сильный и достойный человек», он подключается к вашему телу и делает вас сильнее; подключается к чувствам - и вот вы энергичны и уверены в себе. Мышление, в свою очередь, становится более ясным. Подсознательный ум также наполняет вас позитивной энергией.

Более того, не будем забывать, что нас окружает Вселенская Энергия, без которой мир просто не мог бы существовать. Подсознательный ум, выполняя приказы, поступившие от Сознательного ума, подключается к этой Вселенской Энергии, что и позволяет ему выдать на-гора в точности то, что вы «заказывали». Если скажете: «Я жалкое ничтожество», Вселенная посредством Подсознательного ума обеспечит вас

всевозможным негативом. Люди будут «наезжать» на вас. Все ваши усилия останутся бесплодными. Всё вам будет мешать, а сил побороть неудачи просто неоткуда будет взять.

На утверждение «Я сильный и достойный человек» Вселенная, выслушав подсознание, ответит положительными событиями. Люди уважают вашу силу и поступают с вами честно и по справедливости. Вы достигаете намеченных высот. Ничто вам не мешает, все препятствия легко преодолимы. Суть здесь в том, что Вселенская Энергия, подобно Подсознательному уму, не оценивает и не выносит собственных суждений о ваших пожеланиях.

Метафизики говорят о том, что существуют законы Вселенской Энергии. Один из них - **Закон Привлечения**. Вы с ним наверняка знакомы: «Подобное притягивает подобное». Излучая негативную энергию, что вы привлекаете? Тоже негатив. Настраиваясь на положительное, вы, соответственно, привлечете позитив. Вот почему так важно настроить свой разум на позитивное мышление.

Некоторым может быть сложно принять саму идею Вселенской Энергии. Но вам и не обязательно верить в это, чтобы раскрыть свое **Высшее Я**. Когда человек чувствует себя частью чего-то большего, чем он сам, исчезает чувство одиночества. Ощущение силы многократно возрастает, а страхи уменьшаются. Это относится к страхам уровня 3, о которых мы уже говорили: «Боюсь, что у меня не получится». Теперь вы сами видите: когда Вселенская Энергия на вашей стороне, вы можете научиться доверять не только себе, но и миру. Такое двойное доверие, фактически, означает конец страху.

Один из инструментов, которым пользуется Подсознательный ум, чтобы подключить вас к тому, что вы ищете, - ваша **интуиция**. Все те необычные подсказки, которые вы порой получаете словно из ниоткуда, - это голос вашего Подсознательного ума: «Вот оно, я нашел то, что надо!» Те, кто знаком с силой интуиции, не смогут отрицать, что это



дружественная сила, если прислушиваться к ее сигналам. Научитесь доверять интуиции - и в вашей жизни будут происходить чудеса.

Интуиция всегда старается для нас, хотя мы редко следуем ее подсказкам. Когда я сознательно решила для себя, что буду поступать в согласии с теми мыслями, что периодически подбрасывает мне интуиция, начали происходить удивительные «совпадения». Даже самую первоначальную идею проведения семинаров о страхе мне подкинула интуиция. В то время меня посещали лишь смутные мысли, что было бы неплохо однажды прочитать курс лекций на эту тему. Но я не стала развивать их, поскольку была слишком занята другим, - тем более что требовалось подать обоснование и краткое изложение этого курса, а потом еще искать школу, которая согласилась бы пригласить меня с этими лекциями. На тот момент мне это казалось совершенно неподъемной работой.

Однажды - я как раз сидела за рабочим столом - в моей голове появилась навязчивая мысль: «Обратись в Новую Школу». Почему именно туда - непонятно. Я никогда не посещала эту Новую Школу социальных исследований, никого там не знала. Я даже не знала, где она находится. Из простого любопытства я решила проверить свое интуитивное «послание» и заглянуть туда. Помню, мой секретарь даже спросила меня зачем, - а я сказала в ответ: «Сама не знаю!» Она только странно посмотрела на меня, но я уже открывала дверь.

Таксист подвез меня прямо к входной двери Новой Школы. Я прошла в вестибюль, остановилась и задала себе вопрос: «Итак, что делаем дальше?» Далее мне на глаза попался указатель, где были перечислены различные факультеты. Мой взгляд остановился на «Общественных отношениях». «Пожалуй, мне туда», - сказала я себе. Мой ум сделал вывод: если уж меня действительно что-то «привело» сюда, то, скорее всего, чтоб записаться на практический семинар, - на доске объявлений как раз висело приглашение на такой семинар. В

то время я была настоящим фанатом всевозможных практикумов и тренингов. Идея преподавания в Новой Школе мне и в голову не приходила.

Я нашла дверь с табличкой «Факультет общественных отношений» и вошла внутрь. Приемная была пуста. Я заглянула в открытую дверь направо и увидела женщину, которая сидела за своим рабочим столом. На вопрос «Чем могу помочь?» я выпалила: «Я пришла, чтобы прочитать курс о преодолении страха». Интуитивно, совершенно не задумываясь над тем, почему говорю эти слова. Поверьте, меня сама эта фраза удивила. Как оказалось, я говорила с деканом факультета, замечательной женщиной по имени Рут Ван Дорен. Она в изумлении посмотрела на меня, а потом сказала: «Глазам своим не верю! Где только мы не искали кого-нибудь, кто прочитал бы у нас курс о страхе. И все впустую. А сегодня крайний срок подачи документов».

Она поинтересовалась моим образованием и опытом работы - и осталась довольна. Сказав, что ей пора бежать на автобус, декан попросила меня быстренько написать тезисы курса и его название, что я и сделала. Вручив этот листок своему секретарю, она убежала, продолжая даже в дверях благодарить меня.

Она ушла, а я так и продолжала стоять в смятении. Ведь у меня не было осознанного намерения предлагать курс лекций. И то, что мне казалось такой трудоемкой задачей, месяцами кропотливого труда, реально заняло ровно двенадцать минут! Но вот Рут Ван Дорен было что-то нужно, мне что-то нужно - и Вселенная свела нас вместе. Как это получается, я не знаю. Знаю только, что это действительно *работает*. Поразительно, ведь если бы я трезво обдумала эту ситуацию, то едва ли стала бы подавать заявку в Новую Школу. Скорей бы уж обратилась в Хантер-колледж, где прошли мои студенческие годы, или в Колумбийский университет, где защищала магистерскую и докторскую диссертации. К тому же и там, и там у меня много

знакомых. Но мысли о Новой Школе в рациональной части моего ума и близко не было.

Стоит отметить, что преподавание этого курса стало поворотной точкой в моей судьбе. Это был настолько положительный опыт, определенно говоривший мне, что это именно то, что мне нужно, что я решилась оставить дело своих предыдущих десяти лет, чтобы стать преподавателем и писателем. Да, кстати, вы догадались, какое название я выбрала для своего курса? Конечно же, **«Бойся... но действуй!»**.

Не сомневаюсь, вы слышали и о более ярких примерах работы интуиции - истории о спасенных жизнях, невероятных совпадениях, сводивших людей вместе, и тому подобном. Суть в том, что у всех нас есть доступ к этой интуитивной силе, - нужно только начать прислушиваться к посланиям, которые шлет нам Подсознательный ум. Подозреваю, что он работает согласно инструкциям, которые мы сами даем ему, иногда даже не подозревая об этом. Мы могли забыть о том, что просили о чем-то или хотели чего-то, но подсознание помнит все. На практике бывает полезно «отпустить» подсознание и не вмешиваться в его работу. Вот почему часто самые эффективные решения приходят в голову, когда мы отдыхаем или переключаемся на другой вид деятельности.

Просто начните обращать внимание на сигналы-подсказки и поступайте соответственно им. Если интуиция говорит вам: «Позвони тому-то» - позвоните. Если подсказывает пойти куда-то - сходите. Вначале вы можете запутаться в том, действительно ли это интуиция, или же вставил свое словечко **Говорун**, или еще что-то. Просто следуйте внутреннему голосу - и скоро разберетесь, что к чему. Лично я сейчас руководствуюсь «случайными», казалось бы, мыслями, и это дает замечательный результат! Целая глава моей книги «В объятиях неопределенности» (*Embracing Uncertainty*) отведена развитию интуитивных способностей. Вы можете также найти книги, полностью посвященные этому вопросу. Эту область знаний определенно стоит изучать.

Я настолько научилась доверять Подсознательному уму, что, когда вдруг возникают какие-то трудности, просто говорю такие вот слова: «Я прошу мой Подсознательный ум найти для меня решение». И прекращаю беспокоиться и даже думать об этом. Как правило, решение приходит легко и непринужденно. Особенно эффективное время для этого - вечером, непосредственно перед тем, как лечь спать. Просто расслабьтесь и отбросьте все мысли. Скорее всего, и заснуть вам так будет гораздо легче.

Когда вы расстраиваетесь, вы тем самым отказываетесь впустить в себя изобильность Вселенной и вашего **Высшего Я**. Если же вы настроены, или «центрированы» (см. схему ниже), то ощущаете себя в потоке, в гармоничном единении со Вселенной.



Когда вы продолжаете «держат центр», бояться вам нечего. Вы подключены к своему источнику силы, и все в полном порядке. Но как это возможно - «найти центр», особенно если вы чем-то огорчены или расстроены?

Когда вы чем-то сильно озабочены, не находите себе места от беспокойства, например вам не дает покоя мысль поскорей найти работу, - в таком случае тревога понемногу накапливается сама собой. Вы начинаете настраивать себя на то, что без этой работы жизнь потеряет всякий смысл. *Говорун* перекрывает голос разума и начинает выматывать вас своими

тирадами, убеждать, что вы всегда только об этом и мечтали, это место просто создано для вас, а без него вас ждет голодная смерть. *Говорун* всеми силами старается вытянуть вас из центра.

Вот когда самое время прибегнуть к техникам, представленным в этой книге.

Вы начинаете повторять свои аффирмации. Начинаете пользоваться своим словарем «От Боли к Силе», чтобы немного отстраниться от ситуации. Включаете прекрасную успокаивающую музыку, или аудиокассету с направленной медитацией, или аудиоаффирмации - к примеру, «Внутренний монолог для умственного равновесия». Вы начинаете подключаться к источнику силы - к тому месту внутри себя, где вы можете воспринимать мир как средоточие безопасности и заботы. Продолжайте напоминать себе, что мыслить позитивно - столь же реально, как и негативно. И еще не забывайте о нашем эксперименте с рукой. Позитивный диалог с собой эффективен, даже если поначалу сам в это не веришь. Говорите себе:

«На этой работе свет клином не сошелся. Если я не получу ее, то только потому, что она не для меня, не для моего высшего блага. Если же она уготована мне, она будет моей - так или иначе. Теперь я могу расслабиться и вручить все Подсознательному уму и Вселенской Энергии. Ответы на все мои вопросы - внутри меня. Все происходит просто идеально. А значит, бояться нечего».

Пока вы будете проговаривать эти истины, работайте над расслаблением тела.

Если подпитывать себя этими укрепляющими словами достаточно долго, в конечном счете вы заметите, как теплое спокойствие входит в ваше тело и ум. Вы будете чувствовать, что вам ничто не угрожает. Каждое позитивное утверждение притягивает вас, словно магнитом, все ближе и ближе к центру... к своему источнику. Вы пришли в место, где ничто не

может вас беспокоить. Вы отпустили всякое волнение, не беспокоитесь о результате, так что бояться нечего...

Чтобы вернуться к центру, особенно на начальном этапе, понадобится немного времени. Поэтому найдите для себя спокойное местечко и посидите там столько, сколько нужно, чтобы почувствовать себя лучше. Фоновая успокоительная музыка поможет вам скорее настроиться на нужную волну. Музыка не только создаст нужное настроение и отгородит от внешнего шума. Со временем она сама станет релаксационным фактором - как только включите музыку, вы сразу же сможете расслабиться и ощутить прилив сил.

А какие слова можно подобрать для себя, если проблема не в работе, а, скажем, в личных отношениях?

«Этот мужчина (или женщина) - еще не вся моя жизнь. Если нам судьбой предназначено быть вместе, так и будет. Я верю, что мой Подсознательный ум и Вселенская Энергия создают отношения, идеально мне подходящие. Я могу сбросить напряжение, я уверена, что все складывается для меня идеально. Моя жизнь полна, моя жизнь богата. А значит, бояться нечего».

Только-только поженившись, мы с мужем нашли дом, идеально нам подходивший. Он был побольше и стоил подороже, чем мы были готовы платить; тем не менее мы отправили заявку. Все, о чем я думала в тот момент, - как бы нам не упустить его, этот дом. *Говорун* не заставил себя ждать:

«Да откуда тебе взять столько денег, чтобы купить его, даже в рассрочку? Да, можно продать твои ценные бумаги. Ну а дальше? Деньги потратишь и останешься на бобах. Но и без этого дома вам никак - другого такого красивого вам ни за что не найти. Так как же все-таки собрать на него денег?»

Я быстренько заставила себя сесть и начала позитивный диалог, включила свой «внутренний магнит», чтобы вернуться назад, к центру:

«Этот дом - еще не все в моей жизни. Если он предназначен быть моим, он будет моим, и деньги на него придут к нам легко и без особых усилий. Если же это не наш дом, мы найдем для себя такой же красивый, а то и получше. Я передаю все моему Подсознательному уму, чтобы он дал мне все ответы, которые мне необходимо знать. Все идет просто идеально. А значит, бояться нечего».

Меня тут же перестало трясти, и на меня снизошло теплое спокойствие. Всякий раз, поймав себя на том, что слушаю **Говоруна**, я возвращала себя в место безопасности и спокойствия. Дом и в самом деле оказался предназначенным для нас, потому что деньги пришли, как я и говорила себе, легко и без особых усилий. Доверившись Вселенной, я ощутила, что притягиваю к себе все, что мне нужно, чтобы без суеты и волнений решить вопрос с покупкой дома.

По моему глубокому убеждению,

ЕСЛИ МЫ НЕ БУДЕМ СОЗНАТЕЛЬНО И ПОДОЛГУ  
СОСРЕДОТОЧИВАТЬСЯ НА СВОЕЙ ДУХОВНОЙ  
СТОРОНЕ, МЫ НИКОГДА НЕ ИСПЫТАЕМ ИСТИННОЙ  
РАДОСТИ, УДОВЛЕТВОРЕНИЯ, СПОКОЙСТВИЯ И  
ЧУВСТВА ЕДИНЕНИЯ С МИРОМ,  
К КОТОРОМУ ТАК СТРЕМИМСЯ.

И здесь не обойтись без практики. Когда говорят о «следовании пути» или о «жизненном странствии», имеют в виду ту постоянную бдительность, без которой не получится приучить Подсознательный ум выслушивать уроки **Высшего Я**.

Порой голос **Высшего Я** ускользает от нашего внимания из-за вмешательства **Говоруна**.

Давайте вернемся назад и посмотрим, как использование схемы Полноты Жизни может дать возможность поработать над собой. Хочу предложить вам включить в эту схему и сделать ее неотъемлемой частью такую ячейку, как **Высшее Я**.

Найдите в своем ежедневном расписании время побыть в тишине и сосредоточиться на **Высшем Я**. Используйте различные инструменты, о которых мы уже говорили: аффирмации, вдохновляющие аудиозаписи, медитацию - или все то, что больше подходит для вас. Лучшее для этого время - утро, ведь именно оно дает заряд на весь день. Также сосредоточьтесь на ячейке **Высшего Я**, прежде чем лечь спать. Скажем, вы столкнулись с какой-то проблемой: представьте ее вашему Высшему Я и попросите помочь найти ответ.

Ячейка **Высшего Я** отличается от всех остальных. Это единственная ячейка, которая положительно влияет на **каждую** сферу вашей жизни. Именно из этого высшего места вы, отстранившись от всего мелочного и сиюминутного, создаете свои ценности, куда бы ни направлялись и что бы ни делали. Опираясь на это духовное место, вы укрепляете качество вашей связи со всем остальным миром: с семьей, работой, общественной жизнью, друзьями, личностным ростом и так далее. Учитывая все это, ваша ячейка будет выглядеть, как показано на странице 260.

Позитивная, любящая энергия, которая течет к нам из возвышенной духовности, будет выплескиваться на каждую область вашей жизни. Те из вас, кто уже открыл для себя свое духовное «Я», понимают, о чем я говорю. Ну а тем, кому это открытие еще только предстоит, могу сказать одно - вас ожидает настоящее духовное пиршество.

Ячейка «Личный вклад» может служить для того, чтобы подпитывать вашу жизнь внешней энергией. Подключаясь к более мощному потоку энергии, исходящей из



Коллективного Высшего Я, вы наполняетесь силой и чувством цели. Это и помогает вам сделать свой вклад в то, во что вы верите всем своим сердцем. Поэтому отведите для ячейки «Личный вклад» постоянное место в своей Полноте Жизни. Это поможет вам всегда помнить, что вы способны поделиться многим, даже если сами так не считаете. И еще помните: правило «поступай так, словно...» работает - независимо от того, верите вы в него или нет.

### ПОЛНОТА ЖИЗНИ ПЛЮС ДУХОВНОСТЬ



В задачу данной книги не входит делать какие-то разъяснения из области мира духовного. Однако я не оставляю надежд разжечь ваш аппетит, чтобы вам самим захотелось узнать об этом побольше. Я призываю вас всмотреться в законы Вселенной, сформулированные метафизиками. И для начала вам было бы неплохо прочитать очень хорошую книгу Майкла Ранна и Элизабет Ранн Эрротт «Прямоком к чуду: как изменить свое сознание и преобразовать жизнь» (*Shortcut to a Miracle: How to Change Your Consciousness and Transform Your Life*).

И пусть вас не вводит в заблуждение слово «метафизика». Оно просто означает исследование всего того, что находится

за пределами физического. Метафизические законы удивительно просты для понимания и могут прояснить для вас массу недоразумений о том, как действует этот мир. Они помогут вам больше верить в себя и верить Вселенной - и эта вера, само собой, станет главным противоядием страху. Чтобы вобрать в себя эти законы, как и все остальное, что приведено в этой книге, понадобится целая жизнь. Однако они дадут вам чувство направления, которого вы, возможно, захотите держаться. Те из вас, кто религиозен и верит в Бога, увидят, как эти законы могут стать неотъемлемой частью ваших убеждений. И, как я уже сказала раньше, если вы не верите в Бога, эти законы все равно применимы к нашему миру.

Я также могу посоветовать вам изучать идеи Р. Ассаджоли и К. Г. Юнга, великих мыслителей в области трансперсональной психологии. Ассаджоли - основатель психосинтеза, удивительной модели самоинтеграции и самореализации. Психосинтез задействует немало эффективных техник, чтобы освободить нас от доставшихся от нашего воспитания «прошлых обусловленностей» для разрешения внутренних конфликтов (таких, как «Я хочу, чтобы обо мне заботились» против «Я хочу быть абсолютно независимой») и пробуждения любящих и творческих сил внутри нас.

Один из мощных практических инструментов, который используют сторонники психосинтеза и других дисциплин, - это **направленная визуализация**. Возможно, это один из самых эффективных способов быстро установить связь с **Высшим Я**. На эту тему написан целый ряд замечательных книг, которые я тоже рекомендую вам прочесть. Но чтобы реально испытать силу направленной визуализации, вам не обойтись без практического занятия. Следовательно, я приглашаю вас пройти тренинг по направленной визуализации или купить аудио, где начитан текст направленной визуализации. Чтение помогает понять, а практика, - непосредственно пережить, а это, бесспорно, далеко не одно и то же.

Если совсем кратко, то для направленной визуализации нужно, чтобы вы закрыли глаза, расслабились телесно и следовали голосу человека, дающего вам инструкции. В ней используется сила вашего воображения, чтобы увидеть, как может выглядеть жизнь, если слушать только свое **Высшее Я**. Если вы испуганы, ваше воображение подключено к **Говору**ну. Что же в таком случае пройдет перед вашим внутренним взором? Нередко это оказывается самый настоящий фильм ужасов. Направленная визуализация научит вас отодвигать в сторону Говоруна, чтобы пережить новые для вас чувства и увидеть мысленные картины, каких вы никогда не чувствовали и не видели раньше. Картины часто бывают такой красоты, что просто невозможно удержаться от слез. Причем ценны даже проявляющиеся негативные картины - нередко они заключают в себе интуитивные прозрения, которые вы от себя скрывали.

Есть люди, которым сложно создавать зрительные образы. Для них направленные визуализации будут малоэффективны. Если вы относитесь к их числу, не стоит беспокоиться. Просто обратитесь к другим инструментам, таким, как аффирмации, - они тоже помогут вам найти путь к **Высшему Я**. Тем не менее я все же предлагаю хотя бы раз попробовать на практике и визуализацию.

Очень полезно самостоятельно начитывать для себя на магнитофон визуализации, приведенные в книге. Пусть тембр вашего голоса будет как можно более мягким и успокаивающим. Как именно нужно произносить текст, чтобы фразы оказывали максимальное воздействие, в каком ритме и с какой скоростью, вы можете получить представление, прослушав готовые кассеты с текстами визуализаций.

Ниже приведена сокращенная версия направленной визуализации, которую я использую на своих семинарах и в своей аудиокассете «Искусство побеждать страх».

Сядьте в удобное кресло, спина прямая, ступни на полу, ладони удобно лежат на бедрах. Вам ничего не нужно делать, только слушать мои инструкции и впускать в себя все, что будет проявляться в вашем воображении. Нет правильного или неправильного способа выполнять визуализацию. Просто принимайте все, что приходит к вам.

Теперь закройте глаза... и держите их закрытыми на протяжении всей визуализации. Сделайте глубокий вдох... вдохните всю любящую энергию, что есть во Вселенной... и выдохните во Вселенную всю вашу любящую энергию... Еще раз... вдох... выдох... и еще раз... вдыхаем... и выдыхаем... Почувствуйте, насколько это приятное ощущение - начать полностью расслабляться. Начните с макушки и пройдите по всему телу до ступней... расслабьтесь. Отпустите мышцы... под глазами... на щеках... губах... шее... плечах... спине... руках... ладонях... груди... животе... ягодицах... ногах... ступнях...

Просто отпустите абсолютно все... пройдите еще раз по своему телу, нет ли какой его части, что может еще держать напряжение... и **отпустите...**

Теперь я хочу, чтобы вы подумали о цели, которая у вас есть в жизни... особенной цели... и вы знаете, что идти вперед к этой цели мешает вам СТРАХ ...

Представили себя приступающим к этой цели, словно у вас нет страха... Я хочу, чтобы вы увидели себя приступающим к этой цели с чувством силы и уверенности в себе... уверенности, что все будет как надо...

Как бы вы вели себя... как поступали бы... если бы ничего не боялись... вообще **ничего?**

Взгляните на себя... что бы вы сделали сейчас... если бы у вас не было страха?..

Посмотрите на людей вокруг вас... Как вы воспринимаете их... без страха?..

Как воспринимают вас они?..

Просто насладитесь этим чувством силы... и заметьте, что вы способны любить... и давать...

И знайте, что это чувство всегда находится внутри вас... всегда... это часть вас самих...

И вы способны идти вперед с этой силой и с этой уверенностью...

Взгляните на себя... вы очерчиваете свою цель... со своей силой... со своей уверенностью... со своей любовью... и со своими делами...

И медленно... начинайте возвращать себя в эту комнату... зная, что эта сила открыта для вас... она в вашем распоряжении... как только вы начнете действовать... сила проявится в полном объеме...

Ощутите себя в своем кресле... ощутите свое присутствие в этой комнате... вслушайтесь в звуки вокруг себя... когда будете готовы, откройте глаза... спешить не надо. Когда вы готовы, открывайте глаза.

Потянитесь и просто позвольте себе ощутить это наслаждение - обладать такой силой. Вот она, вся здесь, в вашем распоряжении.

Могу предложить, чтобы или вы сами, или кто-либо из ваших друзей, обладающий мягким приятным голосом, наговорил эту визуализацию на магнитофон, оставляя достаточно пространства между каждой фразой, чтобы успеть визуализировать детали и прочувствовать свои чувства.

Для тех участников моих семинаров и тренингов, которые способны настраиваться на визуализации, этот инструмент оказался одним из самых мощных. Я слышала от многих людей, что они впервые в жизни смогли увидеть, как выглядит мир без страха. Вот что они рассказывали: убрав страх, они оставались один на один с безбрежной любовью. Они были просто поражены, каким прекрасным представал перед ними мир и как сильно им хотелось поделиться с людьми этим переживанием.

Не зная, что представляет собой мир без страха, очень сложно понять, куда и к чему нужно стремиться. Когда же эта картина откроется вам, следовать Пути окажется значительно легче. Вы будете знать, когда вы настроены на **Высшее Я**, а когда нет.

Визуализациями также можно пользоваться, чтобы найти ответы на такие вопросы, как смысл и цель жизни, прояснить для себя жизненные устремления или же узнать какую-то важную правду о себе, которая никак не хотела открываться. Визуализации имеют множество применений и приносят невероятные прозрения, - одним словом, невозможно переоценить ценность этого инструмента и для образовательных программ, и для психотерапевтических.

Итак, мы с вами познакомились с множеством разнообразных идей, попробовали работать с разными психологическими инструментами. Но чтобы эта работа была эффективной, не обойтись без **веры**, вашей веры в их действенность.

А как вы докажете, что все, чему вы учите, - правда? Опять и опять мне приходится слышать такие слова. Что на это можно ответить? Разве только, что некоторые вещи недоказуемы - во всяком случае, **пока** недоказуемы.

Я не могу доказать, что **Высшее Я** существует. Не могу доказать, что мы подключены к чудесному источнику целительной, заботливой энергии. Не могу доказать и того, что Подсознательный ум способен творить «чудеса» - как во

внешнем мире, так и во внутреннем. И как мне доказать вам, что те инструменты, которые вы от меня получили, работают? Но я знаю точно: когда я пользуюсь этими принципами как моделью для своей жизни, каждый мой житейский опыт преобразуется, чтобы открыть мне любовь и гармонию во всем, что он в себе несет. Абсолютно во всем, и никак иначе. Я не могу доказать, что я права... и никто не сможет доказать, что я не права. Как писал Хью Пратер в своей книге «Есть место, где вы не одни»:

### ЗАЧЕМ ВЫБИРАТЬ ПРАВОТУ ВМЕСТО СЧАСТЬЯ, КОГДА НЕТ СПОСОБА БЫТЬ ПРАВЫМ?

Я знаю из опыта, как выглядит жизнь, если смотреть на нее с двух точек зрения - с точки зрения *Говоруна* и с точки зрения *Высшего Я*. И лично мой выбор - в пользу последнего. Поэтому я сделаю все, что для этого понадобится, чтобы открыть свой ум и сердце навстречу любви, радости, творчеству, удовлетворению и покою. Это моя цель, и я уже проделала немалый путь к этой цели. Мне помогли в том числе и техники, с которыми вы уже познакомились в этой книге. Впереди меня ждет еще немало целей, которых я намерена достичь. Уверена, что мы с вами встретимся на этом пути... если уже не встретились.

### ВЫБОР ЗА МНОЙ

## КОГДА Я НАСТРОЕНА НА ГОВОРУНА

Я пытаюсь контролировать.

Я не вижу своих дарований.

Я нуждаюсь.

Я бесчувственна.

Я в смятении.

Я связана.

Я кажусь себе ненужной.

Я отвергаю.

У меня суженное видение.

Я жду и жду.

Я беспомощна.

Я никогда не радуюсь.

Я всегда разочарована.

Я храню обиды.

Я напряжена.

Я - робот.

Я остаюсь не у дел.

Я слаба.

Я уязвима.

Я бедна.

Я одинока.

Я на бездорожье.

Я нацелена на негатив.

Я беру.

Я утомлена.

Я опустошена.

Я полна сомнений.

Я неудовлетворена.

Я боюсь.



## КОГДА Я НАСТРОЕНА НА ВЫСШЕЕ Я

Я доверяю.

Я ценю.

Я люблю.

Я забочусь.

Я спокойна.

Я творю.

Я востребована.

Я привлекаю.

Я нацелена на позитив.

Я даю и получаю.

Я активна.

Я наполнена.

Я уверена в себе.

Я удовлетворена.

Я вижу великое

Я живу сейчас.

Я полезна.

Я весела.

Я иду в ногу.

Я прощаю.

Я расслаблена.

Я жива.

Я радуюсь своему возрасту.

Я сильна.

Я защищена.

Я на пути.

Я отпускаю.

Я так много имею.

Я подключена.

Я в восторге.

# Время предостаточно

Итак, вот вы сидите в своем кресле... переполнены всевозможной информацией о том, как сделать себя сильным перед лицом всех своих страхов. Ну а что дальше? Что еще я могу сказать вам, чтобы помочь держаться выбранного курса, когда вы перейдете к следующей части нашего путешествия?

Первое - поддержка и мотивация, которые вы уже получили из этой книги, всегда будут с вами - всякий раз, как только возникнет в них нужда. Когда вы почувствуете, что отклоняетесь от курса или ваш парус начинают трепать внешние силы, возвращайтесь и перечитывайте те ее части, которые повышают вам настроение. Дальше: кроме книги «Бойся... но действуй!» я также написала «Боишься?.. Все равно действуй!.. и далее», практический курс с использованием упражнений, которые вы узнали из этой книги. Чем больше практики, тем лучше!

Будьте терпеливы, потому что нетерпение - это западня. Помните, что нетерпеливый наказывает сам себя, создавая в своей жизни стресс, неудовлетворенность и страх. Всякий раз, когда ваш **Говорун** начинает нагнетать страсти, подгонять вас, спросите его: «А куда мы торопимся? Все идет как надо. Беспокоиться нечего. Когда я буду готова идти вперед, я так и сделаю. В настоящий момент я запоминаю и учусь».

Когда мы пробуждаемся, открываем для себя тот потенциал силы, что был скрыт внутри, наш первый порыв - все схватить, да поскорее. И чем скорее усваиваем, тем большего, как кажется, не понимаем. Тут нужно без спешки. Существуют - в самом деле, существуют - ускоренные, причем просто замечательные, семинары, тренинги, книги и аудио, которые дают вам эффективные психологические инструменты. Но опять же, это работа не на скорость. Учиться пользоваться ими, работать с ними нужно на протяжении всей жизни.

Ваше нетерпение мне знакомо. Помнится, как-то я показала своему маленькому сыну, как сажают семечко в цветочный горшок, и пояснила, что скоро, очень скоро из этого крошечного семечка вырастет прекрасный цветок. Потом я пошла куда-то по своим делам, а он так и остался стоять возле горшка. Прошло какое-то время, и когда я зашла в комнату, то увидела такую картину: он поставил стульчик перед горшком и, усевшись, не сводит с горшка взгляда. Я спросила его, что он делает, и услышала в ответ: «Вот жду, когда же появится этот твой цветок». Мне стало ясно: объяснить-то я объяснила, да кое о чем сказать забыла. Так что не позволяйте мне повторить то же самое и с вами.

Нередко мы разочаровываемся, думая, что все наши усилия тщетны, - а в это самое время внутри нас как раз и происходят долгожданные перемены. И мы замечаем их уже гораздо позже, после того как они начались и принесли плоды. В конце концов и мой сынишка тоже дождался своего цветка. Однажды он проснулся, а цветок - пожалуйста, перед ним во всей своей красе. Да, этот процесс часто выглядит так, будто его нет вообще, - но он есть, идет полным ходом.

Как-то раз я подбросила полено к дымившимся головешкам уже потухшего костра, а сама вернулась к книге, которую читала. Время от времени поглядывала на костер и говорила себе, что огня все нет и нет. Даже дыма, который часто предвещает, что вот-вот вспыхнет огонь, не было. Костер явно потух. И вдруг языки пламени неожиданно охватили полено

со всех сторон. Терпение - это когда знаешь, что все случится... и еще - даешь этому время случиться.

И здесь не обойтись без ВЕРЫ в то, что все произойдет именно так, как надо, самым совершенным образом. Что я хочу сказать этим словом - «совершенным»? Я пришла к выводу, что в жизни есть только два вида опыта: тот, который происходит из **Высшего Я**, и тот, который должен **научить** нас чему-то. Мы воспринимаем первый как чистую радость, а последний - как борьбу. Но они оба совершенны.

Всякий раз когда мы боремся с какой-то трудностью, которая упирается и не хочет поддаваться, мы понимаем, что подошли к некоему новому уровню. Перед нами что-то такое, чего мы пока не знаем, не умеем, и Вселенная теперь дает нам возможность поучиться. Если мы, помня обо всем этом, пройдем через данный опыт, мы не примем позицию жертвы, позволим себе сказать ДА и станем сильнее.

И независимо от того, что происходит в любой отдельно взятый момент вашей жизни, помните, что он - само совершенство.

Пока вы будете помнить, что жизнь - это непрерывный процесс обучения, вас не будет тревожить мысль, что вы чего-то недополучили. Мой опыт последних нескольких лет показал мне, что радость жизни - это поистине радость познания. Едва ли найдется что-либо, приносящее столько же удовлетворения, как те моменты прорыва, когда вы что-то открываете о себе и Вселенной, добавляя тем самым еще один фрагмент ко всеобщей мозаике. Радость открытия - это экстаз. Я не знаю ни одного исследователя, который, достигнув своей цели, сказал бы, что с него хватит, что он больше не хочет выходить за порог и открывать что-то еще.

Да, это вызов - стать на Путь **Высшего Я** и не сходить с него всю жизнь. Но путешествие это куда более увлекательное, чем любые другие дороги, которые могут позвать вас. Ваши чувства подскажут вам, нашли вы свой путь или нет. Доверьтесь им. Если тот путь, по которому вы идете, не

приносит радости, удовлетворения, творчества, любви и заботы, значит, тут что-то не так. Скажите себе: «Ну ладно, я пробовала и поняла, что это не мое. Что же еще такого мне поискать?» И пусть вас не вводит в заблуждение мысль, что при изменении чего-то внешнего внутреннее тоже изменится. Все происходит как раз наоборот.

Изменить путь, который лежит под твоими ногами, можно лишь тогда, когда изменишь тот путь, что пролегает в твоей голове. Это не означает, что, настроившись на **Высшее Я**, вы не захотите ничего менять в своем физическом мире. Но сначала - ум. Сначала расставим все по местам в своем уме, а следом на свои места станет и все вокруг.

Путь - это очень похоже на то, что чувствуешь, когда совершаешь восхождение на вершину горы. Восхождение бывает трудным. Но каждый раз, когда делаешь остановку, чтобы оглядеться вокруг, вид становится все более захватывающим. Горизонты становятся все шире, а «житейские мелочи», если глядеть с такой высоты, просто исчезают. Ведь мир перед нашим взором теперь предстает как единое целое. И, поднимаясь все выше, словно сбрасываешь с себя ту тяжесть, что так давила там, у подножья горы. Чувствуешь себя легче, свободнее. И выше, еще выше зовет та красота, что открывается впереди перед нашими глазами.

Поднявшись на такую высоту, становишься более сострадательным. Возможно, есть люди, которые своей черствостью и бездушностью вызывают у нас крайнюю антипатию. Но с этого возвышенного места мы начинаем видеть все в своей целостности и нераздельности. Видеть и то, что жизнь этих людей - не одни только «изъяны» в их поведении. И у них тоже есть свое величественное место внутри - просто они еще не открыли его для себя. И вот их печаль становится нам понятней, а значит, мы уже не будем так резки в своих суждениях.

Путь наверх - далеко не всегда спокойное восхождение по пологому склону. Какое-то время вы идете вверх, затем

делаете привал, чтобы отдохнуть и восстановить силы. В духовном путешествии все выглядит точно так же. Иногда может казаться, что вы перестали расти. Но это не так. В это время вы просто усваиваете все то, что успели узнать.

Кое-что из того, чему вы научились, потребует от вас длительной работы, отказа от привычного поведения или убеждений, которые вы впитали с молоком матери. А временами у вас невольно вырвется: **АГА!** И трансформация покажется мгновенной. Опять же, это не так. Неожиданные прозрения - результат всего, что происходило с вами прежде. Ваш Подсознательный ум, подобно компьютеру, продолжает искать и отсортировать, даже когда вы об этом не подозреваете. И когда меньше всего ждешь этого, он выдает готовый ответ. Впрочем, чем дальше вы продвинетесь в своем путешествии, тем чаще вас будут ожидать подобные прозрения и вспышки интуитивных постижений. Это Сознательный ум постепенно открывает простор перед новыми путями мышления. Он начинает больше доверять им. Самые трудные - первые шаги, они требуют наибольшей концентрации.

Порой, когда вам подумается, что вот оно, «есть!», Вселенная сделает шаг вперед, чтобы показать вам, что пока еще ничего нет. Я помню одну фразу у Лины Хоум; всякий раз эти слова наполняют меня смирением: «Я прошла долгий путь... может быть!» Я научилась тому, что всегда остается еще что-то, чему нужно учиться. А наш самый великий учитель - опыт.

Вот почему мне так приятен процесс старения. Молодежь редко понимает, что возраст позволяет нам обрести **мудрость**. Нам нужно много чего пережить и немало увидеть в этой жизни, прежде чем наша внутренняя сила проявится во всей своей красе и славе. И до тех пор, пока жизнь видится как разворачивающийся свиток, не будет места желанию вернуться назад даже на один день - а старость превратится в ее золотую пору.

Я очень часто открываю одну замечательную книжку, «Плюшевого Кролика» Марджори Уильяме, отражающую агонию и экстаз нашего непростого духовного странствия. В этой сказке две игрушки в детской комнате, Лошадка и Кролик, ведут разговор о том, что значит стать Настоящим. Вот одно из моих самых любимых мест:

— А это не больно? - спросил Кролик.

— Когда как, - ответила Лошадка, раскачиваясь взад-вперед. Она всегда говорила правду. - Когда решаешь стать Настоящим, ты не против, если будет больно.

— А как все происходит? Сразу, как будто тебе завели пружинку, - спросил он, - или постепенно?

— Сразу все не бывает, - ответила Лошадка. - Ты становишься. А на это нужно немало времени. Вот почему это часто не получается у тех, кто легко ломается или с острыми углами, а также с теми, с кем нужно обращаться осторожно. Вообще, к тому времени, когда ты становишься Настоящим, у тебя почти не остается волос в гриве, глаза выпадают, ноги отваливаются. Ты совсем не такой, как тогда, когда тебя только-только принесли из магазина. Становишься совсем разболтанным. Но для тебя это уже совершенно не имеет значения, потому что, как только станешь Настоящим, ты уже не можешь быть уродливым - ну разве что для тех, кто совсем ничего не понимает.

Столько всего чудесного и замечательного ожидает вас впереди! Вам предстоит познать и экстаз потока, но также и агонию блуждания впотьмах. Помните, вы не одиноки. В этом мире достаточно различных систем поддержки, которые помогут вам собраться с силами всякий раз, когда многочисленные житейские невзгоды выбьют вас из колеи. Вот они - стоит лишь руку протянуть.

Одна из моих студенток сказала мне: «Я читаю и читаю, и надеюсь, в один прекрасный день одна из этих книжек проймет меня!» Я мгновенно отреагировала: «Нет, ничто не проймет вас само по себе». Не исключение и эта книга, и любой другой доступный вам источник. НЕ ЖДИТЕ, ПОКА ОНА ПРОЙМЕТ ВАС! САМИ ПРИМИТЕ ЕЕ! Пользуйтесь ею, живите ею. Впитайте ее без остатка. Если вы сами не будете напрягать тот мускул, который поднимает вас к **Высшему Я**, он неизбежно ослабеет - как слабеет все тело, если оно остается без движения. Если вы считаете, что не обойдетесь без сторонней помощи, тогда не медлите и обратитесь за помощью к профессионалу. Но действуйте. Ничто не станет само работать на вас до тех пор, пока вы не проделаете свою часть работы.

Скажите ДА жизни. Участвуйте. Двигайтесь. Действуйте. Пишите. Читайте. Включайтесь. Выходите за порог. Делайте то, что вы считаете правильным. Не стойте в стороне от процесса. Как писал Ролло Мэй в книге «Человек в поисках себя» (*Man's Search for Himself*):

«Каждый организм имеет одну-единственную центральную потребность в своей жизни - реализовать свой потенциал».

Далее он говорит, что радость - это и есть результат полноты приложения наших сил, и по этой причине как раз радость, а не счастье и есть цель нашей жизни.

А что такое радость? Это зримое проявление полноты духовной стороны нашей жизни - вот что это такое. Радость характеризуется легкостью, юмором, смехом и веселостью. Так что улыбнитесь и сбросьте напряжение. Если вам когда-либо случалось быть в обществе людей осознанных и просветленных, вас не могли не поразить их юмор и способность посмеяться над собой. Никакой зажатости и обидчивости, одна мягкость и открытость.



Дописав эту главу до середины, я сделала перерыв, чтобы присоединиться к акции «Руки через Америку»<sup>\*</sup>. И когда мы все стояли и хором пели песню «Руки через Америку», ставшую гимном этой акции, я смотрела на лица людей, окружавших меня. В эти несколько мгновений своей жизни каждый из участников знал, что и его вклад тоже важен и значим. Это было видно по лицам тех, кто стоял рядом со мной. Они лучились радостью. На них была написана любовь и забота об окружающих. Они соприкоснулись с самой высшей частью самих себя. У многих на глазах были слезы радости. Ведь это такое замечательное чувство - идти вместе к какой-то высшей цели. **Быть вовлеченным в нечто высокое - значит отбросить свой страх.** Мы становимся больше, мы убираем себя из «эгоистичного сгустка болезней и жалоб, вечно недовольного, что мир не спешит пасть к его ногам». Мы переходим в статус взрослых, у которых есть что дать этому миру - и немало.

Так что не жалейте сил! Не жалейте сил на то, чтобы пробиться сквозь свой страх, перерасти рамки нынешних своих ограничений. То, чем вы можете быть, - это нечто абсолютно колоссальное! И для этого не нужно оставлять свою нынешнюю работу, разрывать отношения и все менять. Просто приложите все силы, чтобы научиться приносить во все это любящую и неодолимую энергию Высшего Я.

Кем бы вы ни были: банковским служащим, домохозяйкой, главой корпорации, студенткой, дворником, учителем, кинопродюсером, продавцом, адвокатом, да кем угодно, - все в ваших руках. И если живешь таким образом миг за мигом, день за днем, однажды тебе открывается, что это и была твоя дорога к Дому и ты уже совсем рядом с ним. Как это ни

---

<sup>\*</sup> 25 мая 1986 г. более пяти миллионов людей заплатили по десять долларов, чтобы, одновременно соединив руки, образовать одну шеренгу, которая протянулась на 4152 мили от Нью-Йорка до Калифорнии, - тем самым собрав деньги для голодных и бездомных и обратив внимание властей на бедных в Америке. Эта акция была названа «Руки через Америку».

парадоксально, но, если оставаться вблизи **Дома**, можно идти куда угодно и делать что угодно, не испытывая страха. Божественная Ностальгия исчезает, когда открываешь то место, где все мы связаны между собой как любящие друзья. И каких бы усилий ни стоило оказаться в этом месте, все равно беритесь за дело!

***Бойся... но действуй!***

# БЛАГОДАРНОСТИ

Каждому нужна группа поддержки, которая будет стоять за него горой, - ну а мои болельщики просто неподражаемы! Нэнси Миллер и Кристина Даффи из «Баллантайн Букс», приложившие все силы, чтобы вышло это 20-е юбилейное издание; Марта Лоуренс, ее вера и поддержка моей работы помогли увидеть свет оригинальному изданию этой книги двадцать лет назад; Доминик Абель, мой агент, не захотевшая сдаваться и в итоге победившая, Рут Ван Дорен и студенты Новой Школы социальных исследований в Нью-Йорке, создавшие благоприятную обстановку для того, чтобы я начала учить своим идеям о страхе; Кэтрин Велдс из филиала *UCLA*, содействовавшая моей работе в Калифорнии, Диана фон Веланетс Уэнтуорт, покойный Пол фон Веланетс и члены *Инсайт Эдж*, которые становились на стулья и аплодировали каждому моему успеху; Роузлин Хейз, моя учительница, много лет назад напутствовавшая меня идти дальше, еще дальше; Салли Лефковиц - общение с ней стало для меня настоящим вдохновением, она показала мне, как выглядит безграничная храбрость; мои верные и заботливые друзья, рукоплескавшие каждому моему шагу; моя замечательная сестра Марша, она же и самая лучшая моя подруга, мой зять Брюс, который делает так много, чтобы помочь этому миру; мои прекрасные дети Джерри и Лесли, мои приемные дети Элис и Гай и их супруги Майкл, Энтони и Эшли, так обогатившие мою жизнь, и, конечно же, мой любимый муж Марк, который готов всюду идти за мной и утешать на каждом шагу этого пути.

Благодарю всех за то, что они играют такую важную роль в моей жизни.

Спасибо! Спасибо! Спасибо!

# ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

## «БОЙСЯ... НО ДЕЙСТВУЙ!»

«Читать каждому, кто еще не научился читать! Я рекомендую эту книгу всем на своих семинарах!» Джек *Кэнфилд*, соавтор книги «*Куриный супчик для души*»

«Жить - значит рисковать... книга «Бойся... но действуй!» помогла добиться успеха многим мужчинам и женщинам».

*Луиза Л. Хей, автор книги «Сила внутри вас»*

«Совершенно необходимая книга! Наиболее практичное пособие по личностному развитию, которое я когда-либо читал. «Бойся... но действуй!», вне всякого сомнения, достойна первого номера в моем списке рекомендованного чтения».

*Джордан Пол, автор книги «Должен ли я отказаться от себя, чтобы заслужить твою любовь?»*

«...Книга, взывающая к неустрашимой душе каждого из нас, - на которую душа отвечает «Да!» столь явственно, что нам остается лишь прислушаться к ее голосу».

*Джини Конески, Redbook*

«Утешающая, практичная, бесспорная... и полная здравого смысла программа упражнений для ума».

*The San Diego Union*

# ОБ АВТОРЕ



Сьюзен Джефферс, доктор философии, названная британской газетой «Таймс» «Королевой селф-хелпа», по всеобщему мнению - один из ведущих авторов в области психологической самопомощи в мире. Ее книги издавались более чем в ста странах и переведены более чем на тридцать шесть языков. «Бойся... но действуй!» стала началом ее успешной карьеры автора бестселлеров. В числе ее других книг: «Бойся... но действуй!., и далее», «Перестань бороться и пригласи жизнь на танец», «В объятиях неопределенности», «Маленькая книга уверенности в себе», «Маленькая книга душевного спокойствия», «Бойся... но действуй! Путеводитель к прочной любви», «Жизнь бесподобна!», «Зеркало любви. Открывать ли свое сердце мужчине», «Уроки любви: Книга рецептов хороших отношений»\*. Сьюзен также востребованный оратор и постоянный участник телепрограмм. Она живет со своим мужем в Лос-Анджелесе. Посетите также ее веб-сайт: [www.susanjeffers.com](http://www.susanjeffers.com).

---

\* К.: «София», 2007

Сьюзен Джефферс

## ЗЕРКАЛО ЛЮБВИ:

### Открывать ли свое сердце мужчине

Милые женщины, непременно прочтите эту книгу!

Вы так много узнаете из нее о себе, своих мотивах в отношениях с мужчинами, своем истинном желании «равенства» с ними, о позитивном мышлении и многом другом.

Дорогие мужчины, прочтите эту книгу непременно! Вы так много узнаете о женщинах и о себе... Может быть, тогда на свете станет гораздо меньше одиноких людей и разводов, а если это и случится, то вы сумеете расстаться любящими друзьями, а не врагами на всю жизнь.

В общем, *возьмите зеркало вместо увеличительного стекла!*



Сьюзен Джефферс

## УРОКИ ЛЮБВИ:

### Книга рецептов счастливых отношений

С незапамятных времен человечество пытается найти ответ на вопрос: «Что такое счастье?» Любить и быть любимым! В вашем списке признаков счастливой жизни есть такой пункт? Тогда эта книга для вас. Пока нет? Вам просто необходимо срочно ее прочесть! Огромный жизненный опыт и долгие годы работы консультантом в данной сфере позволили Сьюзен Джефферс составить целую книгу рецептов счастливых отношений. Рецепты изобретают для того, чтобы их пробовали и применяли, в таком случае они становятся полезными. А вот убедиться в этом можно только на собственном примере.

