

## 12 нетривиальных решений ОБРЕТИ МИР В СВОЕЙ ДУШЕ

Как примирить себя с окружающим миром? Как найти точки соприкосновения с другими людьми? Мы устроены непросто, мир устроен сложновато, но если мир изменить нельзя, то можно измениться самим и себе же во благо.



### ОТ АВТОРА

Когда я принес рукопись этой книги в издательство, на титульном листе значилось — «Пособие для Эгоиста». Обычно мои названия в издательстве не жалуют, а тут ухватились и были очень довольны. Я, конечно, слегка занервничал — с чего бы это?.. Мне и ответили: «Про эгоизм — это хорошо! Это любят!» «Но это не в том смысле!» — попытался откреститься и запротестовать я, но было поздно. О чем же эта книга на самом деле? Она о том, как обрести мир в своей душе. Не больше и не меньше. Ведь, когда я говорю, об эгоизме, я говорю о нем не с точки зрения морали, а с точки зрения здравого смысла. В конце концов, доктор Курпатов — доктор, а не священник. И если с точки зрения морали эгоизм — это плохо, то с точки зрения здравого смысла эгоизм — это вообще другое!

Вот давайте задумаемся: эгоист — это человек, который хочет, чтобы ему было хорошо. Правильно? Правильно. Но тут я спрашиваю себя — а будет ли, ему хорошо, если всем вокруг будет плохо? Поскольку я абсолютно уверен, что нормальный человек может быть счастлив только в счастливом окружении, я полагаю, что правильный эгоизм — это хотеть помогать другим людям быть счастливыми и быть счастливым, потому что все вокруг тебя счастливы. Вот такой здравомыслящий эгоизм...

Итак, каким же будет «нетривиальное решение», если мы всерьез вознамерились обрести мир в своей душе? Очень просто — делать мир вокруг себя счастливым и испытывать радость, осознавая и ощущая это счастье. Таков рецепт лечебной микстуры. А двенадцать ее составляющих — в этой книге. «Микстура» сладкая, не пугайтесь! Пейте на здоровье! И с удовольствием!

*Искренне Ваш, Андрей Курпатов*

### ПРЕДИСЛОВИЕ

Меня часто спрашивают: «А нужно себя любить или нет?» Этот вопрос, признаться, ставит меня в тупик. С одной стороны, совершенно очевидно, что любить себя нужно, ведь если ты сам, зная себя самого стократ лучше других, себя не любишь, то, видимо, и недостоин любви. В противном случае любил бы и не спрашивал.

С другой стороны, любить себя нужно хотя бы из практических соображений. Если любишь — значит, заботишься, если заботишься, значит, развиваешься и хорошеешь. Так что надо себя любить, надо! Кроме того, если даже ты сам себя не любишь, то кто же полюбит тебя? А в любви к себе мы все нуждаемся, а поэтому ответ понятен и альтернативы нет — любить себя нужно.

Но есть и третья, роковая сторона вопроса. Спрашивающий, по всей видимости, уверен в том, что он себя не любит, в противном случае он бы и не решал эту дилемму — любить или не любить? А вот я, напротив, сильно в этом сомневаюсь. Я думаю, что он себя любит, и любит самозабвенно! По крайней мере, анализируя происхождение указанного вопроса, становится совершенно очевидно, что он себе сострадает и делает это самым любящим образом.

Например, человеку кажется, что он заботится о других, все для них делает, а о себе не думает. Разумеется, он сострадает своей жертвенной роли, т. е. на самом деле любит и жалеет себя. Или вот другой пример, человек боится что-то в своей жизни менять: выгнать мужа — изменника и алкоголика, бросить опостылевшую работу и искать другую, сказать своим родителям: «Извините, мне уже сорок лет, и я сам знаю, что мне надо, а чего мне не надо». Боится принять решение и взять на себя ответст-

венность, потому что жалеет себя, а если жалеет, разве же не любит? Нет, право, об отсутствии любви к себе тут думать, мягко говоря, трудно. Она есть, но такая ли, какая действительно нужна?

**Вот об этом, собственно, и книжка. О том, как любить себя, но делать это правильно, так чтобы «возлюбленный» — т. е. мы сами — был бы не только любим, но и счастлив этим.** Все в нашей жизни начинается с нас самих. Какой мы делаем свою жизнь, такая она у нас и есть. И тут даже не на кого пенять! Можно, конечно, но толку-то? Пока мы сами своей жизнью не займемся, она складываться не будет. Заклинание Емели: «По щучьему велению, по моему хотению!» — здесь не работает.

Конечно, лень собой заниматься, это я понимаю. Трудно встать одним прекрасным утром, сказать себе: «А с сегодняшнего дня ты, дорогуша, собираешься с силами и строишь свою жизнь, потому что любовь — это то, чего ты достоин, то, без чего тебе никак не обойтись». Но если этого не сделать, на что можно рассчитывать?

Страдающий человек хочет и ждет, чтобы о нем кто-то позаботился. Согласитесь, это вполне естественно. И ведь все мы этого ждем — чего лукавить? Но вот такая ситуация получается: все ходят и мечтают, что о них другие будут думать. Подчеркиваю — все, а в результате — никто, никто ничего не делает, и все страдают. Хорошо устроились, нечего сказать!

Так любим мы себя на самом деле или нет? **Истина такова: каждый человек всегда думает о себе, он хочет для себя хорошего, а плохого ему для себя не надо.** У кого-то есть другое мнение на этот счет?.. Сожалею, если так, поскольку, по меткому замечанию Сократа, спорить можно с кем угодно и о чем угодно, но только не с истиной.

И эта истина не в эгоизме, как можно было бы подумать, а в правде жизни. Нам остается ее только признать. Отрицать реальность с тем лишь, чтобы сохранить «добропорядочное лицо», чтобы не показаться «эгоистом», чтобы не устыдиться самих себя — значит обманываться. И я надеюсь, что среди моих читателей не многие готовы пожертвовать качеством своей жизни ради соответствия некоему абстрактному идеалу «пристойности».

Да, о себе нужно думать, заботиться о себе нужно, помогать себе — нужно! Все это нужно, но главное знать *как*. Нужно, потому что каждый хочет, чтобы рядом с ним был сильный, ухоженный, уверенный и надежный человек. Следовательно, и нас хотят видеть такими, а потому мы должны хорошенько подумать о себе, подумать, как такими — желанными — стать. Иными словами, мы должны думать о себе, если мы действительно думаем о других, т. е. о наших родных и близких, о тех, кто нам дорог.

Вот почему эта книжка не об эгоизме (хотя именно о нем я и буду рассказывать), а об альтруизме. **Ведь альтруизм человека не в том, чтобы зарезать себя на жертвенном алтаре несчастья других людей, а в том, чтобы уметь быть счастливым и дарить счастье окружающим.**

Так что, как ни крути, нужно быть эгоистом, только не в нравственном, а, если угодно, в психотерапевтическом смысле этого слова.

И вот еще один аспект проблемы, который я хотел бы затронуть в предисловии. Когда я написал книгу «Самые дорогие иллюзии», мне показалось, что я сделал очень важное дело. Там представлены четыре роковые психологические ошибки, которые мы все с вами делаем, расплачиваясь за них качеством своей жизни. И тогда мне казалось, что этого знания вполне достаточно для человека, желающего обрести подлинную защищенность, уверенность в своих силах и простое человеческое счастье.

«Иллюзии», судя по отзывам, удались. Но в какой-то момент, общаясь со своими читателями, я понял, что этой книге недостает, быть может, главного — там не написано, *ради чего* нужно себя защищать, *зачем* нам уверенность, в своих силах, *почему* мы должны ковать свое счастье. Впрочем, это кажется достаточно странным — объяснять человеку, зачем ему все это необходимо знать и делать. Это же ясно как белый день!

Но одной только ясности, как оказывается, здесь недостаточно. Необходим еще и внутренний мотив, то, что будет толкать нас изнутри — и для того, чтобы узнавать, и для того, чтобы делать. **Нужна нам, иными словами, «идеология счастья» для нашей собственной жизни, чтобы мы понимали, ради чего стараемся, чтобы чувствовали — есть перспектива, есть смысл, есть цель.** А пока у нас с вами всего этого нет, даже потребность быть счастливыми — и та, как это ни странно, отсутствует!

Те из нас, кто стал зрелой личностью до 1985 года, т. е. родом из СССР, знают как «Отче Наш» (и вместо «Отче Наш»), что сначала «общественное», и лишь потом — «личное», а лучше и вовсе без «личного». И ведь все у нас было замечательно. Ну вспомните! Было понятно главное: что хорошо, а что плохо, куда идем, зачем идем и каковы «запланированные жертвы». То, что все это оказалось ерундой на постном масле, — это тема другого разговора. Но была определенность! Цели были, ориентиры были, смысл — был!

А что теперь? Как теперь обстоят дела с определенностью? Кто из нас может, положив руку на сердце, сказать — вот это, мол, хорошо, а вот это — плохо? Не уверен, что таких «сердечников» много найдется. Последствия же этой неопределенности — растерянность: нам непонятно, что делать. У нас нет цели (раньше ее, правда, тоже не было, но она хотя бы предполагалась), а нет цели — нет и смысла, нет ни правого, ни левого, ни правильного, ни неправильного. Короче говоря, полный коллапс и стоп машина!

Участь витязя на распутье и то кажется теперь завидной: у него, по крайней мере, хоть какая-то альтернатива была, а у нас что? Стоим посреди пустыни, смотрим поверх барханов, и на всем обозримом пространстве ни черта не видно! Как поступим? Будем до скончания века дожидаться гласа небес или обратимся внутрь себя и найдем то, что так долго искали?

В каждом человеке скрыта его сущность, именно ее, преодолевая собственную раздробленность, он ищет всю свою жизнь. И пока не найдет, не будет счастлив. **Вот почему я посвятил эту книгу рассказу о нас самих, о том, как найти себя, понять себя и прожить свою жизнь в мире и гармонии с самим собой.** Только в этом случае в нас достанет мудрости и силы быть нужными другим людям, умения дарить радость тем, кто нам дорог, а главное — желания жить и радоваться жизни. И если вы разделяете эту мою заинтересованность — присоединяйтесь! Перед вами «Пособие для эгоиста» — книга о том, как быть полезным себе и другим!

### Вместо введения: ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Признаться, я долго думал о том, что написать в «Введении» к этой книге. Больше того, я даже написал несколько вариантов, но удалил — и первый, и второй, и третий. В них я — то извиняюсь за название книги, говорю: мол, это не то, о чем вы подумали, есть особенный эгоизм — он хороший, о нем речь. То я, напротив, пускаюсь во все тяжкие, говорю: человек — он всегда эгоист, природа его такова, и ничего вы с этим не поделаете. Короче говоря, запутался совершенно. Что сказать — знаю, а как — ну хоть убей, ума не приложу!

Теперь вот я думаю, что раз это «Введение», то должно быть в нем что-то, предваряющее основной текст. А что его может предварить? Я собираюсь рассказывать о том, что есть на самом деле. Звучит странно, но это именно так. Ведь в книгах чаще всего говорят о том, что *должно быть*, а не о том, что есть. В художественных произведениях писатели и вообще все придумывают, а в психологической литературе — сплошь пространные описания, умозрительные конструкции и еще советы, адресованные «массовому читателю».

**Человеку хочется быть каким-то, а какой он на самом деле, ему почему-то знать не хочется.** Стесняется он, что ли? А чего стесняться-то и, главное, — кого?! Сие непонятно. Все же мы из одного теста сделаны, в природе эксклюзивных проектов не бывает, и глупо было бы думать как-то иначе. И тесто это такое, какое есть. Может, и не такое, какого бы нам хотелось, но другого-то нет. Чего теперь копыта ломать? А вот сама эта политика, политика замалчивания, она пагубна и вредна. С одной стороны, нам хочется, чтобы нас поняли и приняли такими, какие мы есть. С другой стороны, мы боимся, что настоящими (в подлинном нашем обличье) нас и ко двору-то не пустят, а уж любить — так и точно не будут. Вот мы и маскируемся. Дальше начинаются мучения — сплошные и прогнозируемые. Окружающие взаимодействуют с нами, как и положено взаимодействовать с теми, за кого мы себя выдаем. А нам тем временем такое обращение кажется искусственным, мы чувствуем, что нас не понимают, не любят и не принимают такими, какие мы есть. Но ведь это же мы сами такую ситуацию и создали!

Все это чем-то похоже на следующую мизансцену. Приходит человек, стесняющийся своего высокого роста, в швейное ателье. Там его спрашивают: «Сколько в вас будет?» Он говорит: «Ну сколько?.. Пишите, что около двух метров». «Понятно, — отвечают, — приходите за костюмом через неделю». Он и приходит, только вот у него, рост не «около двух», а два двадцать. Надевает он пошитый «на него» костюм, а тот мал, и тут наш великан восклицает в ужасе: «Боже мой, какой я большой! Чудовищно! Мне даже на мой рост костюм мал!» Обхитрил сам себя, нечего сказать...

Вот, собственно, об этом самообмане, т. е. о том, как мы сами себя поймали на крючок, я и буду сейчас рассказывать. Впрочем, задачи этой книги не описательные, а сугубо практические. Жизнь у нас с вами одна, срок ее короток и, мне думается, важно прожить ее так, чтобы, как писал один советский классик, не было «мучительно больно за бесцельно прожитые годы». А чтобы этого не случилось, нам надо

знать о себе правду (пусть и горькую, хотя такой немного) и иметь в голове идеологию индивидуально-пользования. Сейчас я поясню, о чем идет речь.

В государстве возникает порядок не на ровном месте, а когда его или терроризируют диктатурой (и тогда оно живет в страхе), или воодушевляют идеологией (что, конечно, приятнее диктатуры). С человеком точно такая же история — **у нас есть или мощный защитный панцирь, который подавляет в нас все живое, или индивидуальная идеология, т. е. наши ценности и жизненные ориентиры, которые помогают нам двигаться вперед и смело смотреть в лицо трудностям.**

С диктатурой и панцирем вроде как все понятно, и этот вариант мы рассматривать не будем, потому что он для нормальных людей не подходит. А вот с идеологией трудности, ведь все зависит от того, дает она нам нужный эффект или нет. Впрочем, сейчас об этом рассуждать и вовсе как-то странно, потому что у нас и в стране идеология отсутствует, и внутри, в нашем психологическом пространстве, царит полный идеологический вакуум. Так что этот мой призыв — создать внутреннюю идеологию — выглядит, мягко говоря, не ко времени. Но ведь не дано нам другого — или диктатура, т. е. полная самоцензура и самоконтроль, или какая-то, желательна приятная и полезная для нас, идеология. В каждой нормальной культуре такая внутренняя идеология пестуется в индивидууме с самого его рождения. Где-то она более удачная, где-то менее, но ее всегда в человеке делают. А в нас, в россиянах, ее теперь и вовсе не делают; та же, что была в нас прежде, теперь никуда не годится, как безвозвратно вышедшие из моды мужские панталоны с подвязками. Но как-то жить надо, на что-то опираться надо, и кроме как в себе это «что-то» искать негде. И ведь хочется-то пожить, и пожить нормально, с удовольствием, с каким-то «выхлопом», в конце концов! Один раз ведь живем, черт побери!

То, что вы будете читать дальше, — это не теория, это изложение практики. Теория, как всегда в моих книгах, если так можно выразиться, естественнонаучная. То есть зиждется на тех данных, которые кропотливые ученые умы собирали в своих лабораториях, описывали в своих трудах, но так и не догадались объяснить по-человечески, как это можно применить обычному человеку в его обычной жизни.

Впрочем, об обычной жизни сейчас надо временно забыть. Мы отправляемся в путешествие достаточно странное — внутрь самих себя на поиски самих себя. Там, вдалеке, нас ждет затерянный мир. Мы будем пробираться к нему сквозь толщи пород и тешить себя надеждой, что он нас не разочарует. А когда мы найдем искомое, изучим его, тогда и сформулируем необходимую нам индивидуальную идеологию.

## **Часть первая ВСЕ ДЛЯ СЕБЯ** *(или что мы знаем о своем эгоизме)*

Начнем с покаяния: сейчас нам предстоит пережить весь возможный стыд за собственный эгоизм (говорю это для тех, кто пока еще страдает этой «болезнью»), отмучиться, глядя правде в лицо. После этого нам, по логике вещей, должно полегчать. Налегке мы расквитаемся со своей собственной патологической зависимостью от мнимых авторитетов, изобличим скрытые в нас страхи. И уже на этой ноте, без страха и упрека, возьмем штурмом светлое здание альтруизма, чтобы обосноваться в нем — другим на радость, а себе — в удовольствие. По-моему, очень неплохой план!

## **Глава первая ПРАВДА В ЛИЦО** *(или очищающее покаяние)*

Есть ли нам в чем каяться? Если мы не чувствуем себя счастливыми — это наша вина, причем перед самими собой. Так что мы находимся перед собой в неоплатном долгу, а потому каяться нам есть в чем. И, кстати, не нам одним, поскольку вокруг не так уж много счастливых, отзывчивых и жизнерадостных людей. Но все по порядку...

### **У обезьяны забыли спросить!**

В психологии есть фантазерство (имена таких «фантастов» мы называть не будем), есть дилетантство (сим грешат многие из нас), а есть данные реальных научных экспериментов. Причем изучение наших братьев меньших с психологической точки зрения не менее показательна, чем и изучение чело-

века. Так что обратимся к экспериментам, которые были поставлены на ближайших наших родственниках по эволюционной линии — на обезьянах.

Представьте себе такую картину. Милую шимпанзе посадили в клетку, а напротив поставили два ящика. В один из ящиков на глазах у шимпанзе клали банан, а другой оставляли пустым. Дальше в процессе эксперимента к ящикам подходил человек и открывал тот ящик, на который ему показывала обезьяна. Если в нем был банан, то этот человек благородно отдавал его мартышке, если же она показывала на пустой ящик, то, соответственно, оставалась без банана.

Обезьяны, участвовавшие в этом эксперименте, очень быстро сообразили, что им нужно показывать на «правильный» ящик, и натренировались показывать куда надо. Итак, заходит человек, обезьяна показывает ему на ящик с бананом, он его открывает и отдает ей банан. Дальше исследователи усложнили эксперимент: перед обезьянами стал появляться не один, а два человека. Причем один «хороший», а другой — «плохой».

«Хороший» человек входил в вольер перед клеткой, шимпанзе показывала ему на «правильный» ящик, за что и получала банан. А вот с «плохим» человеком все было иначе: когда обезьяна показывала ему на ящик, где лежал банан, он доставал этот фрукт и тут же самолично его съедал на глазах у потрясенной обезьяньей публики.

Разумеется, обезьяны быстро смекнули, что к чему, и подстроились. Когда появлялся «хороший», обезьяны показывали на тот ящик, где лежит банан. Когда появлялся «плохой», обезьяны делали вид, что, мол, они вообще не в курсе: «О каком банане речь? Не знаем мы никакого банана!» Иными словами, начиналась борьба за банан.

Но все это пока не так интересно, интересное дальше! В эксперименте участвовало восемь обезьян, и одна из этих восьми оказалась вопиюще человекоподобной обезьяной! Ее поведение в ситуации эксперимента значительно отличалось от поведения собратьев. Когда входил «хороший» человек, она, как и остальные шимпанзе, показывала на «правильный» ящик. Но когда появлялся «плохой» человек, она не демонстрировала пассивного нейтралитета подобно своим сородичам. Она опять-таки показывала на ящик, но на тот, где не было банана!

Теперь сделаем небольшую паузу и попытаемся осмыслить вышеизложенное. Совершенно очевидно, что все животные, принимавшие участие в эксперименте, совершали те или иные действия не из альтруистических, а из эгоистических соображений. Но самая сообразительная из обезьян достигла высшей степени эгоизма — она не только все делала для себя, но и в ущерб третьему лицу. Причем «сознательно»!

Мартышка, едва только обзаведясь какими-то самыми никчемными зачатками сознания, первым делом научилась обманывать. И это вовсе не тот же обман, на который инстинктивно и бездумно идут какие-нибудь змеи, в охотничьих целях притворяясь мертвыми, или птицы, изображающие травму крыла, чтобы отвести хищника от гнезда со своим потомством. **Ложь, обман, хитрость — вот для каких целей стали использоваться интеллектуальные способности, обусловленные увеличением головного мозга приматов.** Конечно, здесь пока еще все очень примитивно, незамысловато, но ничего — дальше будет больше.

**Эгоизм — как борьба за себя, за свое благо, свои интересы — это свойство живого. В этом эгоизме, в этом проявлении инстинкта самосохранения нет ничего предосудительного и зазорного. Если зверь не будет бороться за свое личное выживание, за свою краюшку и шкурку, весь его вид погибнет. Так что жизнь борется за свое существование, а потому это сидит в каждом, кто жив. Поскольку же мы живы, то было бы странно уверять себя в том, что у нас, мол, этой черты нет. Нравится это нам или нет, от этого не уйти, и эту данность нужно принять. Вообще в жизни все так: сначала мы принимаем то, что нельзя отринуть, а потом думаем, как это довести до ума, до такого состояния, чтобы это нас устраивало.**

Дальше эволюция шла именно по этому пути — мы искали способы, варианты, с тем чтобы использовать наш психический аппарат, наши возможности, наши знания для одной-единственной цели — обеспечить себе более качественное, лучшее существование. И это естественно, ведь наш мозг, наша психика, отличающаяся от животной по сложности и объему, выполняет ту же роль, что и любое другое эволюционное приспособление во всем живом мире.

У крота должны быть лапы с большими когтями, чтобы хорошо копать свои норы, при этом он подслеповат, но это для него значения не имеет. Животные, живущие в воде, должны иметь вытянутые формы, подобие ласт или плавников — для выживания. Так же и крылья у птиц — не баловства ради, и теплая шерсть не для кокетства. А вот теперь сравните человека и любого зверя. Каковы его шансы на

выживание? Мы слабосильные, голые, неловкие, когти — ни к черту, про зубы лучше и вовсе не вспоминать...

Но чем компенсированы эти столь очевидные недостатки и слабости? Необычайно развитой психической функцией психического аппарата. Именно это помогло нам стать «царями природы». Я не буду говорить, тупиковая мы ветвь эволюции или нет, но всех животных мы действительно вытеснили с первого ряда — истребляем их целыми видами, лишаем территории обитания. Мы «супер-мега-зверь» — таково наше место в эволюционной цепи. И всего этого мы добились посредством одного только психического аппарата.

Что ж, теперь самое время вернуться к описанному эксперименту. Давайте задумаемся: первое, что сделал психический аппарат после того, как усложнился до обезьяньего уровня, — он начал обманывать. И, разумеется, в своих интересах! Но если у любого эволюционного приспособления — плавника, крыла, лапы — есть некий предел, возможности не безграничны, то вот у нашего мозга — потенциал действительно выдающийся. А как он используется? Право, нельзя не признать — эгоизма в нас бездна, но и еще кое-что есть...

### А вы поинтересуйтесь у ребенка!

Недавно ко мне на прием пришла мама маленькой, годовалой еще девочки. Ребенком своим она не нарадуется — растет, что-то себе лепечет, ходит уже понемножку! Однако появились у мамы - опасения: «Маленькая еще, а такая хитрая, жадная! Что ж из нее вырастет?!» Забавно, правда? Сердобольную мамашу можно успокоить - учитывая ее тревогу по поводу будущих личностных качеств своей дочери, можно быть уверенным, что девочка вырастет «хорошим человеком». Теперь мне, наверное, надлежит пояснить этот слегка ироничный тон.

Во-первых, ребенок этот, как, впрочем, и любой другой, не хитрый и не жадный, а сообразительный и живучий. Просто пока он еще ничего не соображает, и потому не знает, что свои интересы нужно маскировать и прикрывать всяческими благовидными предложениями. Одно ему понятно четко — за себя нужно бороться, свои интересы нужно отстаивать. И сейчас он честен — не скрывает того, чего хочет, не пытается оправдаться и что-то путано объяснять.

Во-вторых, поскольку всякий ребенок хочет быть любимым своими родителями (это входит в круг его желаний и интересов чисто биологически), он, по мере своего взросления, будет пытаться соответствовать их ожиданиям. Ведь в противном случае на благосклонность родителей ему рассчитывать не придется. Тут же мама ждет от своей девочки, чтобы она была добра, честна и бескорыстна.

Изменится ли от этих маминых ожиданий ее биология? Вряд ли. Но зато девочка, желая получить то, что ей нужно (а именно — любовь своей мамы), будет имитировать все «недостающие» ей качества.

И, наконец, в-третьих. Встает вопрос: что же получается, девочка, значит, начнет обманывать свою бедную маму, выдавать желаемое за действительное? Если вы помните свое раннее детство, то хорошо знаете: для того чтобы получить любовь своих родителей, мы их обманывали. Нам приходилось тщательно скрывать свою, как им казалось, «корысть». **На самом же деле мы вовсе не были корыстны, а просто отстаивали свои интересы: и чтобы было у нас то, что мы хотим, и чтобы наши родители нас любили.**

В прочем, не все так страшно и плачевно. Ведь по мере взросления ребенка он еще будет выстраиваться как личность — у него сформируется мировоззрение, представление о себе и о мире, в котором он живет. Для всего этого, понятное дело, нужны слова, названия, зачастую даже целые теории и концепции. И, конечно, все это ребенок не сам придумывает, а впитывает из окружающей среды, заучивает и репетирует по готовым калькам. Так что постепенно он и сам начнет так думать: «жадность — это плохо», «хитрость — недостойна», «человек должен быть добрым и щедрым, думать о других, а не только о себе».

Улавливаете, как происходит эта подмена? Представьте такую ситуацию: я маленький мальчик, и если я стащу со стола персик, не спросив перед этим присутствующих: «А персика никто не хочет?», мне прочитают нотацию. Из нее я узнаю о том, что «так делать нехорошо», что «может быть, кто-то другой хотел персика», а я «о нем не подумал» и оставил его с носом.

В следующий раз я испугаюсь подобной опалы и осуждающих взоров, поэтому, вопреки своему внутреннему детскому сопротивлению, обойду всех домашних с вопросом: «Не хочешь персика?» (в наиболее изоциренной форме: «Ты ведь не хочешь персика?») Сердце мое, правда, будет замирать отжа-

са: «Вдруг захотят!» Но родители-то занимаются в этот момент моим воспитанием, а не персиком, так что бояться мне, на самом деле, нечего, но я, разумеется, об этом не знаю.

Более того, домочадцы готовы без всяких разговоров отдать мне этот злосчастный персик, для меня же, собственно, и купленный, но они хотят, чтобы я вырос «хорошим человеком». Поэтому, подвергнув меня — свое чадо — этому кошмарному испытанию, они скажут: «Нет, спасибо! Мы не хотим. Кушай сам, наш любимый! Тебе надо расти!»

И вот оно, положительное подкрепление моей лжи! Я лгу (делаю вид, что хочу поделиться своим персиком), а меня за это вознаграждают — и персик дают, и хвалят, как «хорошего человека». Что ж, все условия для создания соответствующего условного рефлекса у меня созданы! Причем я даже не знаю, что тут оказывается большим положительным подкреплением — сам персик (т. е. пищевое, как у собаки И. П. Павлова), или социальное — одобрение меня и моего поведения со стороны, как говорят в таких случаях психологи, «значимых других».

### А похвалить?..

Одобрение со стороны тех, от кого мы ждем этого одобрения, особенно для нас важно. Именно это одобрение или неодобрение определяет все наше последующее поведение, а главное — наше представление о нас самих. Если нас хвалят — значит, мы «хорошие», если ругают — значит, «плохие». Так задается шкала наших «личных» внутренних ценностей, формируется наше отношение к самим себе. С другой стороны, это одобрение как таковое нам очень приятно.

И впоследствии, стремясь к одобрению окружающих, мы будем всячески пытаться соответствовать их ожиданиям. Причем уже целенаправленно, формируя в себе «идеологию благопристойности». Но по большому счету мы стараемся не столько обмануть окружающих, сколько попасть в свой собственный идеал. Ведь соответствие этому идеалу — залог достижения нашей основной цели. Персик — дело, конечно, хорошее, но с любовью мамы несопоставимое, здесь им можно пожертвовать; основная же наша цель — это мамино расположение.

Мы добиваемся того, чего хотим — маминой любви, расположения домочадцев, восторгов знакомых, отмечающих нашу «сознательность», «воспитанность» и «культурность». Более значимая потребность — социальная — вытесняет здесь менее значимую — деликатесно-пищевую. И от раза к разу мы все более и более уверяемся в том, что быть щедрым и добрым — это «хорошо», а жадным и хитрым — «плохо».

Перестаем ли мы при этом лгать? Если рассматривать человека как личность, т. е. его мировоззренческие установки и общественные взгляды, короче говоря, его моральный облик в его же собственных глазах, то, конечно, ни о какой лжи не может быть и речи. Но если хотя бы на какой-то момент попытаться отказаться от своих «принципов» и спросить себя: «А положи руку на сердце? А если бы никого не было вокруг? А если, бы тебя ничего не сдерживало? А если никому, кроме тебя, это не было бы нужно? Сам-то ты как?..» И я боюсь, что тут тщательно и даже неосознанно скрываемый нами обман обнаружился бы.

Да, наше воспитание приводит к парадоксальному эффекту. **Мы старались угодить другим людям, но мы делали это для себя, из корыстных соображений, ведь это нам были нужны и эта любовь, и это одобрение. И это ради них мы стали осуждать собственный эгоизм.** То есть, держитесь крепче за стул: мы осудили собственный эгоизм под давлением собственного эгоизма. Змея проглотила свой хвост...

Мы сами себя обманули: мы не только не отказались от своего эгоизма — мы всячески и всемерно ему потворствовали, но при этом умудрились убедить себя в том, что не имеем с эгоизмом ничего общего. Впрочем, за это, я думаю, эгоизм на нас не в обиде. Проблема в другом — мы начали обманывать самих себя и, разумеется, в скором времени запутались. И теперь уже непонятно даже самое простое: а чего мы хотим, ради чего мы делаем то, что делаем?

**Таковы законы традиционного воспитания: ребенка шантажируют любовью, ему говорят, за что его будут любить. Самое удивительное, что подобным образом — шантажом — от ребенка требуют быть честным, добрым, щедрым, бескорыстным, заботливым. Разумеется, он начнет создавать видимость этих качеств, ведь он нуждается в любви и одобрении. Желая сделать ребенка менее эгоистичным, из него делают патологического эгоиста, в нем поощряют лживость и двуличность. Постепенно он и сам обманывается. Как и прежде, он продолжает действовать в своих интересах, но теперь делает это под прикрытием благопристойности. Из эгоистических соображений он осуждает собственный эгоизм.**

Картина была бы куда менее печальной, если бы за ребенком оставили право на его интересы, но учили бы согласовывать их с интересами других людей, добиваясь создания взаимовыгодных отношений. Но воспитатели, как правило, идут по другому пути — пути шантажа, тренируя в ребенке навык обманывать и обманываться. Становится ли ребенок в процессе такого воспитания «лучше»? Внешне, безусловно, — да. Он теперь выступает благопристойно, но внутри него сидит теперь червоточина, тлет гигантский и постоянный внутренний конфликт.

Он знает, что быть эгоистом, делать что-либо для себя — это «плохо». Ему становится стыдно и неловко, когда он делает что-то для себя, но по-другому он просто не умеет. И самое страшное, что он не умеет смотреть дальше. Если бы его научили этому, то он знал бы — когда ты отдаешь другому персик, у тебя появляется друг, защитник, искренний доброжелатель, который заинтересован в тебе. **Ты сам заинтересован в том, чтобы делиться, а самоограничение может быть по-настоящему выгодным.** Когда-нибудь, когда тебе это потребуется, и он — этот другой — поделится с тобой своим персиком. Поразительно, но этот принцип хорошо знаком и выполняется беспрекословно любым стайным животным, однако в нашем «цивилизованном обществе» о нем уже никто не помнит!

Впрочем, видима по привычке, детям все еще рассказывают сказку о том, как Иван-Царевич, испытывая голод, не съел, а отпустил рыбу в море, потом спас зайца и пощадил селезня. Но смысл этой сказки детям уже не объясняют — нынешние родители, прошедшие школу аналогичного воспитания, не понимают сути этой метафоры. А во фразу: «Отпусти меня, Иван-Царевич, я тебе еще пригожусь!» — уже никто не верит. Почему? Потому что наше общество поражено патологическим, лживым эгоизмом, а нормального, естественного, здорового эгоизма, который и делает возможным успех любой социальной группы, уже никто не воспринимает.

### **И вот мы стали взрослыми...**

Как же это нелепо — осуждать эгоизм, который, во-первых, неистребим в человеке, а во-вторых, правильно и разумно используемый, является цементирующим фактором здоровой социальной организации! Господи, ну неужели же мы думаем, что природа дала нам в руки этот фундаментальный «пятый элемент», а он оказался чистой воды профанацией! Нет, мы просто не научились им пользоваться, а после пары незадачливых попыток и вовсе объявили его персоной *non grata*. Глупо, конечно, но что поделать...

Итак, мы уже видели нашего ближайшего предка — обезьяну, которая догадалась дурить экспериментатора в своих «корыстных» целях (конечно, забавно обвинять обезьяну в безнравственности!). Мы вспомнили свое детство, когда обман, в поисках родительской благосклонности, был для нас нормой жизни и способом выживания. Что еще нам необходимо знать, чтобы убедиться в этом очевидном и простом факте: эгоизм — принцип, с которым мы должны научиться жить (благо другого не дано)? Осуждать и клеймить его позором — дело бессмысленное и к самим себе беспощадное.

**Видимо, нам осталось только одно: пройтись холодным и беспристрастным скальпелем науки по морали и нравственности, по этим двум психологическим феноменам, которые, как кажется, противостоят эгоизму.** Наука изучает все, что попадает ей под руку; а психологическая наука изучает все, что связано с психологией человека. Мораль и нравственность декларируются церковью и общественным мнением, но основание их лежит внутри человека, а потому феномены эти психические и потому подлежащие научному исследованию.

Перед нами все тот же обман. Лгать, обманывать, вводить в заблуждение — это, как известно, безнравственно. Иммануил Кант сформулировал в свое время и на века вперед свой главный тезис о том, что весь мир — это «звездное небо надо мной и нравственный закон внутри меня». Психологи спорить с этим не стали, но задалась вопросом «анатомии» последней части тезиса кенигсбергского мыслителя.

По И. Канту, «категорический нравственный императив» звучит следующим образом: «Поступай так, чтобы максима своей воли в любое время могла стать принципом всеобщего законодательства». Проще говоря, человеку следует поступать так, как он считает правильным поступать для всех людей. Проведенный учеными эксперимент состоял в следующем. Они обратились к студентам, не знавшим, что им предстоит стать участниками научного исследования, с предложением: «Сейчас вам представится возможность сдать тест по предмету. Если результаты этого теста будут высокими, вы будете избавлены от необходимости сдавать экзамен по этой дисциплине в конце года». Еще, правда, студентам наврали, что все это происходит в рамках исследования нового витаминного препарата, изучается, мол,

его действие на умственные способности. Студенты, разумеется, с удовольствием согласились воспользоваться этой возможностью — «Вдруг повезет, и не надо будет мучиться на сессии!»

Перед началом заполнения теста студентов поделили на три большие группы: одним дали «волшебную» таблетку, действие которой якобы изучалось в этом исследовании; другим дали муляж «волшебной» таблетки, так называемое плацебо; наконец, третьим не дали ничего. Сразу оговорюсь, что действие «изучаемой» таблетки на самом деле было ученым хорошо известно — студенты получили лекарственный препарат, приводящий к выраженному снижению тревоги и страха.

Студенты принялись заполнять свой экзаменационный тест, потратив на это около получаса. После этого им сказали: «Теперь в целях эксперимента мы на пятнадцать минут выключим свет, чтобы все находилось в темноте. Это особенность препарата». Студенты погрузились во тьму, а тем временем экспериментаторы выкрали у них заполненные бланки тестов, сделали их ксерокопии и вернули оригиналы на место. Дальше начался настоящий спектакль.

Свет включили, в комнату вбежал экспериментатор и затараторил: «Граждане студенты, прошу меня простить. Я ужасно опаздываю на свой семинар! Пожалуйста, помогите мне! Сейчас я выпишу на доске шифр к заполненному вами тесту, а вы, пожалуйста, сами проверьте свои результаты и выставьте себе соответствующие оценки. Спасибо за помощь! Потом просто положите бланки на мой стол. До свидания!» И убежал...

И вот настал момент истины, момент, когда перед каждым студентом встал во весь рост кантовский «нравственный императив». Что делать?! Честно проверить свои результаты и выставить себе ту оценку, которую ты заслуживаешь? Или же, учитывая открывающиеся возможности (не сдавать сессию!), слегка подмухлевать: изменить свои ответы в соответствии с известным теперь уже шифром к тесту и выставить себе высший бал. Проблема выбора — «нравственный внутренний закон» или счастливое, беззаботное лето, не омраченное экзаменами и пересдачами?

Перед нами, впрочем, тоже вопрос: как повели себя студенты и от чего это зависело? Как вы помните, первоначально их разделили на три группы. Только одна треть студентов получила препарат с выраженным противотревожным действием, а две оставшиеся трети получили или «пустышку», или вовсе ничего не приняли на грудь. Кроме того, были ксероксы их первичных результатов и те оценки, которые они выставили себе, имея ответы перед глазами, а также возможность подправить свои ошибки. В общем, осталась одна математика.

Если бы наше поведение (и поведение студентов в эксперименте) основывалось на некоем внутреннем «нравственном законе», то результаты сравнения подтасовок во всех трех группах были бы одинаковыми. Какая разница для Ее Величества Нравственности — съел человек транквилизатор или нет? Если же наше поведение регламентируется не внутренним «нравственным законом», а нашим страхом, то разница между той группой, которая приняла транквилизатор, и той, которая его не принимала, должна обнаружиться. И к разочарованию всех поборников нравственности придется признать, что страх лежит здесь в основе всего.

Сопоставление истинных и подтасованных результатов в группах принимавших и не принимавших противотревожный препарат оказалось более чем значительным. Среди тех, кто не принимал лекарства (принимали «пустышку» или же вовсе ничего не принимали), количество «лгунов» не превышало 37%. Остальные же оказались достаточно «нравственными», чтобы пойти на заклятие: они не исправляли своих ошибок и выставили себе те оценки, которых заслуживали.

Однако в группе студентов, принявших транквилизатор, ситуация выглядела прямо противоположной. 74% испытуемых в этой группе подтасовали свои результаты! Причем надо иметь в виду, что на определенное количество людей — порядка 20% — данный транквилизатор (с учетом индивидуальной чувствительности к препарату) не оказывает противотревожного эффекта. Так что если бы ученые нашли средство снять тревогу у всех участников этой группы, то, вероятно, цифра «лгунов» перевалила бы за 90%!

Теперь давайте попробуем себе представить, что происходило в голове наших студентов. Конечно, все они хотели успешно пройти этот тест, ведь такой результат сулил им немалые выгоды. Экзамены, как известно, вещь неприятная и вдобавок — всегда лотерея. Неожиданно им представилась возможность подтасовать результаты и получить желаемый высокий балл. Причем было понятно — никто не догадается! И если и были какие-то препятствия, то только внутренние. Ребята оказались перед почти гамлетовским вопросом — мухлевать или не мухлевать?

С другой стороны, в их головах, безусловно, кружили тревожные мысли: «А вдруг все-таки выяснится? А если узнают? Да и нехорошо как-то обманывать». Но в назначенное время — спустя 30-40 минут от момента приема транквилизатора — препарат подействовал и тревожные мысли отступили. Дальше

дело оставалось за малым — исправить свои ошибки и поставить высший балл. А вот в тех группах, где участникам эксперимента не досталось транквилизатора, тревожные мысли, видимо, сделали свое черное дело. Страх поборол личные интересы. Именно страх, а не мораль и не нравственность, как можно было бы в этом случае думать.

**Таким вот нехитрым способом ученые доказали — в основе нашей нравственности лежит страх. Именно он является подлинным архитектором нашего поведения, впрочем, у него лишь вторая роль. Первая, вне всякого сомнения, принадлежит нашему эгоизму. Избавь нас от страха, и мы станем поступать так, как мы того хотим. И уже дальше по списку, со все снижающейся силой влияния на наши поступки, лежат иные человеческие эмоции.**

Впрочем, все они так или иначе связаны с двумя главными: например, в вине и стыде — лавина доля все того же страха. Раздражение же — это результат неисполнения наших желаний, т. е. корнями своими оно уходит в эгоизм, а интерес — это активное проявление эгоизма. Даже сострадание к человеку — и то, как показывают эксперименты, мы испытываем лишь в тех случаях, когда видим его страх и беспомощность.

**Перед нами отнюдь не праздный вопрос, и нам придется осуществить этот выбор: на чем мы будем строить свою внутреннюю мораль — на страхе или на эгоизме? От ответа зависит то, с чем мы будем жить в своем сердце — со страхом или с радостью. От этого зависит, будем ли мы мучиться от раздирающих нас внутренних противоречий или сможем сделать счастливыми и себя, и других.**

Таково реальное положение дел. Желающие, конечно, могут придерживаться других взглядов. Это вопрос приоритетов — если твои взгляды, усвоенные нормы поведения для тебя важнее собственной жизни, счастья твоих близких и правды (сколь бы нелестной она ни была), то, конечно, можно оставаться в ветхом здании прежней морали. Если же, напротив, во главу угла ты ставишь то единственное, что у тебя есть, — свою жизнь, понятно, что выбирать здесь нечего. Выбор уже сделан, остается понять только одно — почему ты сделал именно этот выбор. Этим сейчас и займемся.

## Глава вторая

### БУДЬ ЧЕЛОВЕКОМ!

*(или каков он, «первородный грех»)*

Не знаю, удалось ли мне показать, что наше поведение, наши поступки и даже просто наши мысли на поверку имеют под собой далеко не самые благовидные основания. Впрочем, я бы не хотел говорить о «благовидности» или «неблаговидности» этих детерминант нашего поведения. Они, может быть, «неблаговидны» для наших идеализированных образов себя, наших лощеных представлений, о себе, но такова правда. Так что уж лучше мы скажем о причинах, чем будем принимать презрительную позу осуждения и мнимой непричастности.

### На том себя и порешили

Давайте начнем с простого примера. Вот на прием ко мне пришла женщина и рассказывает о своей «нелегкой женской доле». Что муж у нее — «не бей лежачего», плюс к этому — пьет, бьет, изменяет, деньги пропивает. Она плачет, переживает, все понятно. И мы входим в ее положение, сочувствуем ей. «Не повезло женщине!» — говорим.

Но вот я спрашиваю: «А зачем вы с ним живете?». В ответ она смотрит недоуменно, как-то вся сразу напрягается:

«Ну а как иначе? Куда я пойду? У меня же дети! Как я буду одна их воспитывать?» Но ведь он и так все деньги пропивает, детей терроризирует, алкоголиков в дом приводит, изменяет, может сразу принести. Мы разговариваем, она соглашается: «Да, да, да...»

И я снова повторяю свой вопрос: «Так почему живете с ним? Ради чего?» «Ну как же?!» — таков ответ, в котором звучит готовность жить с этим «исчадьем ада» до гробовой доски. Для кого она это делает? Для него? Для своих детей? А быть может, для себя? Последнее предположение выглядит как чистой воды безумие, но давайте задумаемся.

В ней чувствуется страх. Быть может, она боится начать новую жизнь, чувствовать личную ответственность за себя и за своих детей. Может быть, она боится, потому что не чувствует себя готовой на такой шаг, не ощущает себя состоятельной и достаточно сильной. Возможно, она боится пойти вопреки своим убеждениям, потому что когда-то ей мама сказала: «Разводиться нехорошо. У многих так, ничего. Женилась — теперь терпи!»

Впрочем, точный ответ не так уж и важен. Неважно, чем в действительности продиктована ее пассивность — страхами, установками или просто привычками. Важно то, что она слушается их, мучается, но продолжает им подчиняться. То есть все это она делает (или не делает) для своего страха, для своих установок, привычек. Но страдает-то в результате она сама, она во всей этой истории несчастна! Именно ей, а не кому-нибудь и не чему-нибудь, выпадают на долю все последствия ее действий или бездействий. Так что, в конечном счете, она делает это для себя...

Надеюсь, что все вышесказанное не прозвучало как рекомендация к немедленному и безоговорочному разводу всех и каждого. Право, речь идет не о том, что вы конкретно делаете (или не делаете), а о том, как вы определяете свою позицию, какой вы видите свою роль в своей собственной жизни.

Когда мы совершаем тот или иной поступок, нам нужно быть честными с самими собой. **Мы должны знать ответ на вопрос: если мы поступаем так-то и так-то, что за этим стоит? Наш страх, наше смятение, ужас, гнев, бессилие, раздражение или же — наше собственное искреннее желание?** Только во втором случае мы становимся хозяевами своей жизни и потому можем ее благоустраивать.

И тут проблема: до тех пор пока нами руководят наши страхи, раздражение, мелочность, зависимость, обида, зависть и прочая нечисть из этой гнусной когорты, мы никогда не узнаем, чего мы хотим на самом деле. Если же мы не узнаем этого, нам никогда не быть счастливыми. А потому найти в себе истинный источник, основание того или иного собственного поступка — задача первостепенной важности.

Потворствуя этим своим чувствам, мы предаем себя. Нам приятнее думать, что главным виновником наших бед являются обстоятельства.

И я вовсе не собираюсь спорить с тем, что обстоятельства существенны. Но если мы заставляем молчать свои истинные желания, перекладываем ответственность на обстоятельства, ждем, что все как-то решится само собой, от этого, право, никому не становится легче. А главное — нет решения, нет движения, и наша жизнь катится под гору.

**Иногда нам кажется, что мы делаем что-то только потому, что это «нужно», «иначе нельзя», «нет другого выхода». Но если приглядеться, то окажется, что все эти наши действия (или бездействия) продиктованы нашими страхами — потерять, столкнуться с новым, взять на себя ответственность. Мы служим своему страху, потворствуем ему, а он тем временем становится только больше, но мы не противимся этому, а только оправдываемся.**

И поскольку наш страх — это часть нас, то можно сказать: мы делаем это для себя. Уточняя: это *зло* мы делаем для себя. И такая служба себе отвратительна. Но если бы мы не стыдились своего природного эгоизма, с одной стороны, и умели бы им пользоваться, с другой, то эффект был бы прямо противоположный.

Ради себя нам следует «потерять» отягощающее нас бремя, чтобы жизнь наша не застаивалась и не превращалась в невыносимую муку. А мы должны сделать для себя свою жизнь такой, чтобы хотелось жить.

### **Наши дети в ответе за все**

Теперь возьмем другой пример. Мама говорит: «Я все делаю для своего ребенка». И вопросов нет — материнский инстинкт, забота матери о своем чаде, все понятно. Но иногда вопрос все-таки возникает: «Так ли здесь все просто, как кажется на первый взгляд?» В качестве психотерапевта я работаю, разумеется, не только с матерями, но еще и с детьми, в особенности — взрослыми детьми, каковыми мы все, как известно, являемся. У всех нас были родители, мы все пережили то, что называется *воспитанием*.

Все мы хорошо помним, что значит «пережить свое воспитание». Наши родители и раздражались на нас, и ругали, и называли всякими нехорошими словами, и запугивали, и наказывали. Все было. И вот вопрос: интересно, а еще тогда, в детстве, у вас никогда не возникало ощущения, что родители ругают вас не потому, что они обеспокоены за ваше будущее, а по каким-то другим, *своим* соображениям?

Вспомните мамино: «И что я твоему отцу скажу?! Как я ему объясню, что у него сын (дочь) такой бездарь?!» Или папино (после родительского собрания): «Думаешь, мне это приятно — выслушивать, что ты натворил! Почему я должен за тебя краснеть перед остальными родителями?!» Ну или: «Почему нельзя вести себя, как все нормальные дети себя ведут?! Это же стыд какой! Ты же позоришь семью!» Возможны, впрочем, и другие варианты, но общий смысл этих родительских пассажей, мне думается, понятен читателю.

Да, это замечательное «Что люди скажут?!» преследовало нас, скрыто или явно, все детство. И ведь за этой или подобной родительской репликой в действительности не стоит ничего, кроме страха. Наши родители боялись обвинений в том, что они «плохие родители», они боялись, что об этом им скажут наши воспитатели, учителя, их собственные родители, просто какие-нибудь прохожие или старушки, сидящие у подъезда. Это неудобство, эта неловкость, этот стыд за нас, нашу неуспеваемость, «некультурность», вспыльчивость сводил их с ума. Они раздражались и наказывали.

**И так ли сильно в этот момент они беспокоились о нашем благе, как о собственном страхе и стыде?** Разумеется, этот страх всячески камуфлировался нашими родителями (и у нас, как у родителей, он маскируется в благопристойные одеяния). Думаю, что большинство родителей с этим «бесом в себе» борются. Полагаю, наконец, что многие родители сами себя за это ненавидят, понимая, что раз за разом предают собственного ребенка. И не могут простить себе того, что их собственная слабость, их неспособность защитить и помочь своему ребенку зачастую оборачиваются агрессией, направленной против него: «Боже, какой же ты поганец! Как я тебя ненавижу!», «Какая же ты гадкая, противная девчонка!»

А что думать малышу, когда после похода в гости, где он случайно разбил что-то или как-то иначе «опозорился», раскрасневшаяся мама, стиснув зубы и сжав кулаки, предпринимает «несимметричные оргвыводы», вымещая на нем всю пережитую ею неловкость? При этом сама себе она все объясняет правильно: «Я делаю это для него, чтобы он понял. Мне и самой не хочется, но должна же я его воспитывать. Что из него иначе вырастет?»

Но неужели же она сама себе верит, когда говорит такое? Неужели же ей самой непонятно, что это просто банальная попытка оправдаться? Спросите: за что? За служение своему страху и в качестве служения ему: с одной стороны, она боится оскандалиться; с другой стороны, признать, что именно *наказывает*, а вовсе не *воспитывает* своего ребенка. В угоду своему страху (и в этом смысле — для себя) она спускает борзых на своего малыша. Мысли «Ты плохая мать! Твой ребенок — ирод!» — вот что руководит ею, а вовсе не беспокойство, не радение за свое чадо.

А потом взрослый «ребенок» скажет на психотерапевтическом приеме: «Я думаю, что мои родители никогда меня не любили». Один из моих пациентов вспоминал как-то, что когда он был еще маленьким мальчиком, к ним в дом часто приходили гости. Мама всегда выглядела сердобольной хозяйкой и заботливой матерью. Она щебетала, словно рассветная птаха: «Коленька», «миленький», «дорогой», «любимый». Но когда гости уходили, ее лицо становилось каменным, она с ненавистью и презрением смотрела на своего сына и, бывало, ударив его по лицу, говорила ужасную фразу: «Как я тебя ненавижу, ублюдок! Тебя с твоим убудочным отцовским лицом!»

На общем фоне эта реальная ситуация выглядит несколько утрированной, но многие дети ощущают нечто подобное. У некоторых эти подсознательные ощущения трансформируются в чувство, что они не соответствуют родительским ожиданиям; у других — в ощущение, что родители их не любят или что они им в тягость. Третьи понимают, что родители беспокоятся больше о сохранении своего лица, нежели о детском благе. Четвертые пытаются провоцировать своих родителей — выбить, вытребовать из них жалость, простое внимание или (это уже, конечно, нечто запредельное) искреннюю заботу.

Будущность детей, воспитывающихся в таких условиях, незавидна. Ребенок чувствует эту двуличность, и ему, конечно, не понять тех мук, тех внутренних терзаний, которые зачастую переживает в это время его родитель. Кто-то из таких детей пускается во все тяжкие — пьет, колется, бродяжничает. У него нет ощущения, что он кому-то дорог, и он сам себе перестает быть нужным. В других случаях человек просто замыкается, таит проблему в себе и сам постепенно становится двуличным: эгоистом, который не способен служить себе, т. е. человеком, который служит чему угодно — своему страху, своей ненависти, своей безысходности, но только не себе самому.

Все это, конечно, вовсе не означает, что мы не должны воспитывать своих детей. Напротив, нам бы следовало делать это как следует. Только надо начать с признания: мы делаем это для себя. Это нам надо, чтобы наши дети были счастливые, воспитанные, образованные, любящие и заботливые. И если бы мы подумали таким образом, то смогли бы найти со своим ребенком общий язык, а главное — не стали бы совершать того, чего потом никогда не сможем себе простить — предательства.

Служа своему страху, своему стыду, своему раздражению, мы служим им, а не себе, но то, что мы делаем, мы делаем для себя. Разумеется, мы преуспели в манипуляциях и самооправданиях, мы знаем, как выкрутиться, но разве это облегчает нашу судьбу, разве наши дети будут любить нас за эти выкрутасы больше! А кому, в конце-то концов, нужно, чтобы его любили его дети? Нашему страху, стыду и гневу? Нет, это нужно нам! Но кого мы слушаем, кому доверяем, кому подчиняемся? Кто наш хозяин?!

**Нам хочется быть «хорошими». Но «хороший» или «плохой» — это оценка, и только «счастливый», «радостный» — это состояние. Мы словно бы выслуживаемся перед кем-то вместо того, чтобы жить. В результате наши высшие достижения — это глупости и гадости. И мы оправдываемся, находя объяснения «почему» и «потому что» своим глупостям и гадостям. Мы отыскиваем тех, ради кого мы их якобы делаем, и вешаем на них всех собак, поскольку нам самим их уже, кажется, не унести.**

Если бы мы нашли в себе силы признаться: все, что я делаю, я делаю для себя, то мы бы не стали делать ни глупостей, ни гадостей, потому что никто из нас в этом не заинтересован. Мы бы не искали объяснений, а находили бы решения.

Мы бы не вменяли вину невиновным, а чувствовали бы собственную ответственность за собственные поступки. И ведь в любом случае никакие оправдания, никакие объяснения не освобождают нас от этой ответственности. Все последствия наших ошибок посыплются на нашу голову.

### Благородный рыцарь на распутье

Наконец, третий пример. Мужчина рассказывает мне о том, что все делает для своей семьи, что он работает сутками как проклятый, а для себя самого у него сил не остается. Знаете, я готов поверить этому признанию. Однако и здесь мне не обойтись без вопроса: «Допустим, все это так. Но можно ли найти другую работу, которая давала бы такие же деньги, но не требовала такого же вложения сил?» Я просто хочу узнать — действительно ли дело в деньгах?

Сначала, разумеется, этот мужчина ответит, что для его образования, статуса и т. п. такой работы нет. И я снова спрашиваю: «Так значит, не хочется терять свой статус? Кажется невозможным пойти на другую, менее престижную работу?» И тут начинается невнятное: «Ну где я такую найду? Почему я должен изменять на меньший свой статус? Я столько сделал, чтобы всего этого добиться!»

Разумеется, мой последний вопрос имеет, если так можно выразиться, чисто теоретический интерес. Ведь если дело в деньгах, необходимых семье, это одна история. А если здесь замешаны еще и личные амбиции, то семья оказывается лишь удобным прикрытием, способом манипуляции. **Конечно, мне удобнее думать, что я страдаю «ради них» (жен, детей, родителей), и обвинять всех других в своих несчастьях, нежели признать, что все мои самоограничения сделаны в угоду моему желанию быть «первым и лучшим», этой классической мечте невротика .**

К сожалению, мужчины часто служат не себе (поверьте, это было бы куда лучше!), а своим амбициям, своему желанию добиться успешности, уважения, признания. Или, например, потакают своей невротической потребности превзойти, переиграть на социальной лестнице своего отца. Другие, страдающие комплексом «недостаточной мужественности», даже в сексуальные отношения вступают не для того, чтобы получить удовольствие, а с тем только, чтобы доказать себе собственную мужскую силу и состоятельность. С одной стороны, такой мужчина действительно все это делает для себя, но для себя ли непосредственно? Или же все-таки для своих комплексов, страхов и установок?

Если бы мужчина думал о себе, а не о своем статусе и успехе, то у нас не было бы инфарктов «преуспевающих» сорокалетних мужчин и соответственно — молодых вдов и рано осиротевших детей. Если бы мужчина думал о себе, то ему бы и в голову не пришло попрекать своими заработками неработающую жену и детей-студентов. Если бы он думал о себе, то знал бы, что счастье его близких — это то, что нужно в первую очередь ему самому, а потому труд, который бы он затрачивал на создание этого счастья (и душевный, и любой другой), не был бы ему в тягость.

**Когда в человеке хозяйничают его страхи и комплексы, настоящие, подлинные его цели подменяются мнимыми, он разменивается по мелочам и делает глупости. Он не чувствует в себе сил, поскольку мнимая, фиктивная цель (а таковы все цели, установленные нашими страхами и комплексами) не дает их. Силы появляются только тогда, когда ты чувствуешь, что это тебе действительно нуж-**

но; а мозг начинает по-настоящему работать только тогда, когда ты осознаешь, что это нужно именно тебе.

И нет ничего постыдного в том, чтобы желать себе счастья. Почему другие его нам желают, а мы не имеем на это права? Вот что мы должны уяснить для себя самым основательным образом.

**Как ни крути, нам нужно решить для себя два важных вопроса. Первый: «Кто мой настоящий хозяин — я сам или мои комплексы, установки, предрассудки, страхи и прочая нечисть?» Второй: «Чего я хочу на самом деле, каковы мои истинные желания?» Это трудно сделать, но необходимо. Мы должны научиться быть честными с самими собой.**

Предательство, которое мы совершаем, служа своим страхам и комплексам, предрассудкам и слабостям, я называю *первородным грехом* — поскольку мы предаем себя; себя, по сути, еще не родившихся. Все эти силы старше нашей личности, ведь мы умеем бояться еще до того, как научаемся думать, понимать и по-настоящему глубоко чувствовать. За нашу сущность, за нас самих готов вступить только здравый рассудок, а страхам, комплексам и прочим страстям на нее наплевать. Но сначала он слаб, потому что они сильны.

**В какой-то момент своей жизни каждый из нас окажется перед дилеммой — кому служить. Принять сторону своих страхов и комплексов — проще, ведь они сильнее. Что станет тогда с нашей жизнью? Ее пустят с молотка, а мы будем лишь молчаливыми соучастниками этого торга. Сделать ставку на здравый смысл, на рассуждение, на понимание — это, конечно, риск, но риск во благо себе и своей жизни.**

Следует помнить: что бы мы ни делали, мы делаем это для себя. И если мы отдадим свою жизнь на растерзание своим страхам и комплексам, это сделаем лично мы, а не кто-то другой, и сделаем это для себя. Если же мы решимся отстаивать самих себя, служить себе, а не своим страхам и слабостям, то у нас есть шанс, и, право, он единственный. Первый вариант — это не шанс, это самоубийство, если хотите, *первородный грех*.

### Глава третья

## РАСЩЕПЛЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ

(или на кого мы работаем)

Сделаем небольшую паузу и отметим для себя два момента: хотим мы того или нет, но все, что мы делаем, мы делаем для себя. Однако же мы не однородны, а состоим из множества элементов — своих желаний, страхов, комплексов, предрассудков. Но каждому из нас кажется, что *он* — вовсе не этот перечень, а что-то другое, что-то большее и лучшее. По крайней мере, хочется в это верить... Что ж, мы отправляемся на поиски *нас*.

### Из клона в клон переходя, там движется народ...

В свое время я написал книгу «Номо-не -Sapiens» (т. е. «Человек-не-Разумный») „ где есть раздел, который называется «Множественная личность». Там я рассказываю о том, что нас нет, а вместо нас функционируют так называемые *роли*. Мы никогда не бываем целостными, мы всегда подстраиваемся под те отношения, в которых оказываемся.

Со своими родителями мы ведем себя так, как ребенок должен вести себя по отношению к родителям. Это роль «ребенка». Со своими детьми мы «родители» (это тоже роль), с друзьями — «друзья», с супругами — «супруги», с начальником — «подчиненные», с подчиненными — «начальники».

**Короче говоря, мы постоянно множимся, клонируемся. И все эти клоны — мы, но ни один из них не является нами на 100%. Это всегда какие-то проценты от нас — десять, двадцать, пять. В сущности, все это естественно. Однако печально, потому что как-то глупо — жить частями. И обидно, потому что нас нет целиком.**

В этой упомянутой книге я рассказал о том, как эти роли могут стать способами манипуляции другими людьми. А в другой книге — «С неврозом по жизни» — я целый раздел уделил «невротическим стилям жизни» — это когда такие роли становятся средством, если так можно выразиться, самоманипуляции (когда мы манипулируем с помощью такой роли самими собой).

О чем же сейчас пойдет речь? О том, кто стоит за всеми этими ролями. Нас никто и никогда не учил быть самими собой, причем по очень простой причине: никто не знает, *как* это сделать. **Никто не знает, как научить человека быть самим собой — он всегда особенный и тайна за семью печатями.** Да и положив руку на сердце, никто в этом обучении (кроме нас самих, разумеется) не заинтересован. Обществу мы нужны стандартными, а не индивидуальными, — так проще, так мы укладываемся в «единую тарифную сетку». Нас можно научить быть «ребенком» своих родителей, а также «родителем», «мужем», «женой».

Нас можно научить быть «учеником» в отношении учителей. Нас можно научить быть «врачом», «пациентом»... Для каждой из этих ролей придуманы свои инструкции, кодексы, нормативы, тактико-технические данные и руководства по эксплуатации. Наш репертуар огромен: в нас есть роли «пассажира» трамвая, «покупателя» в магазине, роль «жильца», роль «специалиста», роль «дилетанта» и еще бог знает какие роли.

Вы встречаетесь со своими родителями в отчем доме и ощущаете себя «ребенком». Вы говорите: «Да, мама, конечно, мама», «Хорошо папа, как ты скажешь». Потом вы приходите в свой дом, а у вас там свой балбес шестнадцати лет. И вы говорите ему: «Пойди туда!», «Сделай то!», «Сколько можно тебе повторять!» А он в ответ: «Да, мама, конечно, папа» и т. д. Меняется антураж, суть остается та же самая.

Точно так же вы приходите на работу, вы начальник или подчиненный, вы встречаетесь со своими одноклассниками или однокурсниками. Если преуспели в жизни больше, вы или расточаете благополучие, или изыскиваете возможность помочь старым приятелям. Если они (кто-то из них) преуспели больше вашего, вы или заискиваете, или делаете вид, что вам на все наплевать. Наконец, вы оказываетесь в своем садоводстве. Если вы председатель тамошнего совета, то распоряжаетесь, если нет — просите. Тут вы ходили пафосно, как надутый тюфяк, распираемый от собственной значимости, — вы «начальник»; а тут — на цыпочках: «Извините, можно вас побеспокоить?» — вы «проситель».

**Всему этому нас можно научить и всему этому нас учат. Но научить нас быть самими собой невозможно. И в тот момент, когда мы понимаем это, все становится на свои места, все оказывается просто и понятно. Мы не будем самими собой до тех пор, пока сами не научимся, пока сами себя не сделаем.**

Некоторые из нас, впрочем, хорошо понимают, что каждая из таких социальных ролей — чистой воды спектакль: «Весь мир театр, люди в нем — актеры». Но достаточно ли этого понимания, чтобы быть самим собой? Судя по всему — нет, поскольку такое понимание никчемности своих социальных ролей приводит к отработке ролей другого рода.

Просмотрите, для примера, роль «обиженного» — это целая пьеса. Роль «оскорбленного» или «униженного» — это настоящая драма! Роль «сердитого» или «сообщающего о собственном негодовании» — это телевизионный спектакль. А еще есть роли «непонятого», «отвергнутого», «обманутого», «огорченного», «виноватого», «стыдящегося», «испуганного», «зависимого», даже «свободного» («А мне все нипочем!»), а иногда, вы не поверите, «счастливого» («Жизнь удалась!»)

**У нас десятки, сотни, тысячи таких ролей — первого, второго и третьего плана. Мы отыгрываем их, даже не замечая.** Из-за них мы лишены целостности, а следовательно, не можем быть сами собой. Из-за них наши отношения с другими людьми превращаются в спектакль, а потому мы хронически страдаем от чувства одиночества. Из-за них даже наши чувства оказываются бутафорными, от них тянет нафталином! И, наконец, главное — наши поступки часто диктуются нашими ролями, а часто делаются в угоду нашим ролям. А мы-то сами где? Для себя-то, для настоящих? мы хоть что-то делаем?!

**Мы раздроблены, мы потерялись за своими ролями. Мы даже не чувствуем, что играем, не понимаем, что на самом деле наши роли играют нас, а не мы их. Нас много, мы, каждый из нас — армада клонов. Но где мы настоящие?! Очевидно, что сколь бы нам ни нравилась та или иная наша собственная роль, — это только роль, а не мы сами.**

**А вас я попрошу... остаться!**

Мы отыгрываем те роли, которые усвоили у своих родителей и прочих родственников, воспитателей и учителей, а есть еще кино, литература. Со всего этого мы снимаем кальку, мы тренируемся и репетируем. В наших интонациях слышны интонации наших родителей, а жестах — их жесты. В наших мыслях — мысли наших учителей, иногда — сверстников, иногда — умных книжек. В наших чувствах —

переживания актеров, страдания поэтов. Мы всегда находим, за кем бы подсмотреть, чтобы «правильно» себя повести в той или иной ситуации.

Свою ли жизнь мы проживаем во всех этих случаях? Вот я сейчас раздражаюсь, я раздражен. Но я ли это? Или же я просто знаю, привык, усвоил, что в ситуации, когда кто-то ведет себя так-то, следует раздражаться, положено, предписано раздражаться? И если задуматься об этом в данный конкретный момент, то окажется, что *я-то, лично я* и не так уж сильно раздражен, как это, быть может, выглядит со стороны или как это у меня получается показывать.

Но человек, на которого я раздражаюсь, не знает, что у меня внутри. Он видит то, что он видит. Ему непонятно, что мое раздражение — это просто привычная реакция, которая, если разобраться, к нему непосредственно никакого отношения не имеет. Следовательно, раздражаясь, мы поступаем в угоду своей привычке, своей роли «раздраженного», но не себе и не тому, кто, как нам кажется, вынудил нас раздражаться.

**Мы должны были бы бояться своих ролей, а не того, что мы «плохо» играем (мы же боимся именно этого). Борьба со своей ролью, искать свою естественность, чтобы проживать свою, а не чужую жизнь, чтобы если и делать ошибки — то свои, а не чужие. Иначе не будет ответственности, а наши роли будут играть нами.**

Все это, как мне кажется, прекрасно понимал наш замечательный ученый Иван Петрович Павлов. Он вообще был весьма темпераментным человеком и мог устроить настоящую взбучку сотруднику, сорвавшему эксперимент. Он выходил из себя даже в тех случаях, когда кто-то из служащих его лаборатории просто неправильно употреблял какой-то научный термин. Однажды, не выдержав подобных оскорблений от академика, один из его аспирантов подал заявление об увольнении. Иван Петрович отреагировал замечательным образом: «Мое оскорбившее вас поведение есть не более чем привычка, а потому не может рассматриваться как достаточный повод к увольнению из лаборатории».

И в этом поступке великого ученого — все показательно. Конечно, его раздражение не делает ему чести. Однако он понимал, что раздражение — это только роль «раздраженного», привычка раздражаться. С другой стороны, он понимал, сколь пагубно принимать подобные привычки всерьез, делать на основании таких казусов (а это казус — несмотря на его типичность!) какие-либо выводы. Павлов словно бы говорил своему аспиранту: «Батенька, вы должны думать не о том, что видите, но о том, что вам, *лично вам* нужно видеть. И странно, если вы воспринимаете мое раздражение, но не замечаете его наигранности, не видите, что академик желает вам добра, хотя он и с прибабахом!»

Иными словами, фраза, обращенная им к ученику, означала буквально следующее: «Да, я поступил дурно. Мне не следовало раздражаться. Простите же меня великодушно! Я понимаю, что мое раздражение — только привычка, и вы должны понять».

Если же вы не поймете этого, а войдете в роль оскорбленного, то сделаете глупость: вы, во-первых, обидитесь на старика, который отнюдь не желал вам зла, а во-вторых, уволитесь из лаборатории и потеряете возможность с этим стариком работать! Задумайтесь, вам действительно это нужно?»

Этот случай наглядно демонстрирует нам шутку под названием «несоразмерность». **Наши реакции, как правило, несоизмеримы нашему фактическому внутреннему состоянию, нашему действительному отношению к человеку.** Так проявляет себя наше служение нашим же ролям и доказывает то, что наша роль — это вовсе не мы сами. Но до тех пор пока мы находимся в своей роли, мы делаем то, что требует от нас эта роль, а вовсе не то, что нам самим нужно. Результат может быть плачевным.

Если бы Павлов не был Павловым, он бы не смог подобным образом объясниться со своим аспирантом. Каким был бы итог этой стычки? Аспирант, вероятно, уволился бы, что, как мне представляется, повлекло бы за собой серьезные последствия для его будущего (в лабораторию к И. П. Павлову, как и в Большой театр, приглашали лишь однажды). А сам И. П. Павлов остался бы без помощника. Последнее, возможно, и не так страшно. Но если от тебя в какой-то момент разбегутся все сотрудники, то будь ты хоть семи пядей во лбу, участь твоя незавидна.

Впрочем, вернемся к феномену «несоразмерности». Кажется, что это лишь недостаток, не более того. Ну раздражается человек сильнее, чем он раздражается в действительности. Ну изображает он, что любит больше, чем он любит на самом деле. Что в этом страшного? Вот что: наше поведение не соответствует нашему внутреннему состоянию. И это никуда не годится!

**Какими же в действительности должны быть наши чувства? Решить этот вопрос, как ни странно, можно только с помощью разума и здравого рассуждения.** В противном случае мы скатимся обратно к своим привычкам. И тогда две дороги: или все начинать с самого начала — определять,

кто здесь кто, где я, а где моя роль; или — вовсе позабыть об этой затее и жить так, как мы привыкли жить. Но, так или иначе, давайте попытаемся понять: что мы делаем и зачем мы делаем?

### **А теперь танцуем парами!**

Остается обсудить то единственное, без чего нашу внутреннюю расщепленность понять невозможно. Все свои роли мы отыгрываем в парах, а пара актера — это даже не его партнер по игре, а зритель.

Сейчас, во взрослом состоянии, наше поведение в присутствии других лиц (по крайней мере, нашего обычного окружения) несильно отличается от нашего же поведения в их отсутствие. Когда мы были детьми, наше поведение при взрослых и в отсутствие взрослых было, мягко говоря, разным. Прошли годы, мы выросли и настолько вошли в свои роли, что не выпадаем из них уже почти никогда. **Некий зритель всегда присутствует при нас, в нас, в нашей голове — постоянно и неотступно, по умолчанию.**

Театральный просмотр шекспировского «Отелло» ... Каждый раз главный герой в назначенный момент задает один и тот же вопрос и делает одно и то же действие — «Молилась ли ты на ночь, Дездемона?» — а потом душит несчастную. И все это продолжается уже больше четырех веков кряду. В этом есть что-то абсурдное, вы не находите? Мы сидим в зале и заранее знаем, чем дело кончится. Более того, мы совершенно уверены в том, что после убийства Дездемоны занавес опустится, а потом она выйдет из кулис — живая и невредимая, будет кланяться и принимать цветы от поклонников и, если сейчас она «заслуженная» артистка республики, то еще после пяти-шести таких «удушений» она станет «народной».

Из драмы драма превратилась в профанацию драмы. И все это чем-то напоминает мне отношения внутри обычной семейной пары и разгорающиеся в ней каждый вечер конфликты. Супруг знает, что во время этой сцены его жена не задохнется и не умрет. Более того, он даже не хочет ее убивать! Но будет ее «душить»: «Это моя роль! Я должен отыграть ее до конца! Я — мавр!» И кажется, что он делает это только потому, что его манит сцена, что в нем говорит никакая не ненависть, а неостребованное актерское мастерство: надо выдать спектакль на-гора — душа просит!

А что жена? У нее тоже пьеса. И не хочется ей ударить по столу кулаком — больно; и не хочется бить тарелку об пол — жалко! Но роль того требует! Как же без разбитой тарелки-то? Без шваркнутой в сторону тряпки? Без брошенного телевизионного пульта, выдернутого «с мясом» телефона?.. А в голове: «Как жалко-то пульт! Он ведь вдребезги разлетится...» Но нет, собираемся с духом: «Играть надо до конца! Настоящие артисты даже умирают на сцене!» А зрители уже в зале, партнеры выкрикивают свои реплики, и потому пьеса продолжается несмотря ни на что!..

Поразительное желание играть и доигрывать до конца! Вы не находите это удивительным? Дело в том, что продолжения банкета, играть до конца **требует сама наша роль**. Молодая женщина последние несколько лет тренировала в себе роль «несогласной дочери». Но в глубине души она любит свою мать, и вот, соскучившись, она идет ее поискать (все происходит в обычной квартире), видит, как ее мама занимается своими делами на кухне и думает: «Ой, как мило она сидит!» Заходит и вдруг с ее уст слетает: «Ну что ты тут расселась!» Само собой! А внутри тем временем характерное смешение чувств: с одной стороны, любовь к матери, желание быть с ней рядом, оберегать ее; с другой — гордо возвышается роль «несогласной дочери»! Роль любит побеждать.

То, что мы потерялись за своими ролями, это, мне кажется, вполне очевидно. Но мы еще и других таким образом потеряли! Играя роль, мы сами оказываемся в обстоятельствах определенного спектакля, и другого человека вытягиваем на соответствующую авансцену. Впрочем, другие люди, в свою очередь, поступают с нами точно так же.

**Когда я играю роль, другие люди также вынуждены играть. Когда играют они — я должен к ним подстраиваться. В любом случае все мы перестаем быть настоящими. Мы не общаемся друг с другом, между нами нет контакта, нет искренности, мы лишь имитируем общение. Впрочем, иногда мы даже умудряемся имитировать искренность, причем так правдоподобно, что даже сами себе верим.**

### **Школа актерского мастерства**

Но взглянем правде в глаза: разве мы не можем вести себя по-другому? Да, проще, когда роли выучены и отрепетированы. Мы привыкли, мы боимся иначе: если он начальник, то я его ненавижу, если

он подчиненный, я не слушаю, что он говорит (даже если он говорит мудрые вещи), если я богач — я не интересуюсь тем, как живут «на одну зарплату», а если я живу на одну зарплату, то...

И ведь мы даже не чувствуем всей этой отчаянной бессмыслицы происходящего. Мы словно бы умерли — изо дня в день одно и то же, одно и то же. А потом мой пациент говорит мне: «Я чувствую себя одиноким. Все бесполезно. Я не хочу жить». И я не спрашиваю, потому что знаю ответ — роли! В его жизни уже нет взаимодействия, нет отношений, нет контакта, но есть профанация, бутафория, видимость отношений.

Мужчина и женщина повздорили, говорили по телефону, не пришли к общему знаменателю и расстались на холодной ноте. При этом оба они знают, что их отношения продолжаются, что они друг в друге заинтересованы, что эта размолвка — ничто, способ поиграть, потянуть канат то в ту, то в другую сторону. И вот они ждут — кто позвонит первым? Они гадают — «подвинется» их партнер или будет стоять на своем? Они будут спрашивать у психотерапевта: «Мне надо позвонить первым (первой) или подождать пока она (он) позвонит?» И ведь хотят позвонить, хотят предложить друг другу «мир, дружбу, жвачку» — хотят, а не делают! Почему? Спектакль...

Они долдонят и долдонят свои заученные однажды реплики, отрабатывают жесты и позы и будут делать это до тех пор, пока жизнь их не выхолостится, не станет совсем безвкусной и пресной. А стоит ли им рассчитывать на близость? Случится ли это счастье в их жизни? Что-то я сомневаюсь в этом. Но можно ли вырваться из этих пут? Можно, если прекратить эту игру. Но как?!

**Начать нужно с трех вещей. Во-первых, нужно понять, что наше поведение никуда не годится — конфликтов не становится меньше, понимания — больше, сами же мы чувствуем себя одинокими. Во-вторых, нам нужно увидеть, что при каждом повторе ваша роль лишь разрастается, становится больше и постепенно оказывается сильнее нас. Наконец, в-третьих, мы должны испугаться, осознав, что в результате нашей игры мы теряем человека, наш с ним эмоциональный контакт и близость.**

Только при исполнении всех этих условий в нас и может родиться сила, необходимая для достижения успеха. И наш успех в этом случае — это мы сами, наша жизнь и наше счастье, невысказанное без счастья тех, кто нам дорог.

Признаться, я бы лично ни на шутку испугался, если бы в какой-то момент заметил, что моя роль — сына, супруга, друга, специалиста — не позволяет мне видеть человека, его индивидуальность, сущность; заслоняет его от меня, а меня от него. Я бы подумал: «Роль, конечно, изящная. Можно, наверное, даже "Золотую маску" за нее получить, но это не мой случай!» И стал бы вести себя по-другому.

Испытывая раздражение, например, я бы спросил себя: «А настолько ли ты действительно раздражен, насколько играешь?» Потом узнал бы у своего здравого смысла: «А чего, собственно, ты хочешь добиться своим раздражением?» Потом ответил бы и понял, что таким образом я никогда не добьюсь того, чего ищу — понимания, поддержки и главное — возможности понимать и поддерживать. Уже следующий мой шаг в этом случае будет правильным; правда, он будет только первым — неумелым, неловким, но *моим*.

### **Извините, я не танцую...**

Единственное, чего, возможно, нам недостает, — это опыта. Но он не падает с неба, он зарабатывается. Если вы видите, что играете, вы можете дистанцироваться от своей роли, начать ее разглядывать и примерять к себе. Уверен, что, к вашему же удивлению, ни одна из них вам не подойдет. И осознав это, вы просто не захотите продолжать игру — и это станет первым вашим опытом освобождения. Игра, как известно, продолжается только до тех пор, пока играют *обе* стороны.

**Найти себя в самом себе — это самое сложное и самое важное дело в жизни каждого человека.** Да, надо признать, мы еще не научились быть самими собой. Но когда вы хотя бы на миг прекращаете игру, вы уже *проявляетесь*. Вы можете в таком состоянии прочувствовать самого себя, ощутить удовольствие и радость своей естественности. Это будет первым вашим опытом себя, а с него-то и начинается большое строительство!

Этот опыт открывает искусственность наших ролей, он изобличает их, как малыш голого короля. Получив такой опыт хотя бы однажды (просто поступив вопреки требованиям своей роли), вы уже не сможете относиться к собственным ролям серьезно. Вы будете видеть в них старые, запылившиеся, пропахшие нафталином костюмы придуманных героев иггранных вами когда-то пьес. Лучшей прививки

от игры, в которую, к сожалению, мы все играем, нет. До этого опыта, считайте, вас и не было вовсе, была только марионетка. Теперь начинается жизнь...

**В слове «эгоист» нет ничего страшного и предосудительного, нельзя быть не эгоистом — это скрыто в нашем существе. Мы все эгоисты, и худшие персоны из нас те, кто отрицает это. Конечно, можно скрываться за маской бескорыстной благодетели, но самообман еще никому не шел на пользу. И впервые человек находит самого себя только после того, как он признает эту правду, перестает лукавить, решается пожертвовать своим благонравным тщеславием. Это путь к искренности, с нее начинается движение навстречу к другому человеку, без которого (и без счастья которого) эгоист никогда не будет счастлив.**

Перестанем же, наконец, бегать от «страшного слова» — *эгоист*. Ничего крамольного и постыдного в нем нет, а стесняться самих себя — это глупо. Мы все с вами эгоисты, потому что, хотим мы того или нет, но все, что мы делаем, мы делаем для себя. Впрочем, если мы не понимаем этого и не берем на себя ответственность за свои собственные поступки, то дивиденды с них получаем не мы сами, а наши роли, комплексы, страхи и т. п. Они разрастаются на этих дивидендах, а вот мы, напротив, хуедем и чахнем. Интересна ли нам такая «экономика»?.. Нужно ответить себе на этот вопрос.

#### Глава четвертая

### ПАРАДОКС АЛЬТРУИЗМА

(или что такое «упущенная выгода»)

Герой старого, еще советского фильма «Доживем до понедельника» написал в своем школьном сочинении: «Счастье — это когда тебя понимают». Полагаю, что это не единственное условие счастья, но условие, безусловно, необходимое. С этим многие согласятся. Главное же, что скрыто в этой «формуле счастья», — это значимость для нас другого человека. Именно отношения с другим человеком могут сделать нас или счастливыми, или несчастными. Но мы должны сделать эти отношения, заинтересовать этого — другого человека, в противном случае на наше личное счастье мы можем не рассчитывать. Итак, переходим от эгоизма к альтруизму и возмещаем себе «упущенную выгоду».

#### Цветы жизни

Давайте начнем проявлять альтруизм в отношении собственных детей. Чего бы вы хотели пожелать своим детям? Оглашаем приблизительный список: во-первых, хочется, чтобы они были здоровы и субъективно счастливы (т. е. болезни и психологические проблемы - долой!); во-вторых, хочется, чтобы наши детки были культурными и образованными, приучились к порядку и пониманию многих «важных вещей»; в-третьих, хочется, чтобы у них сложилась профессиональная жизнь — т. е. чтобы дело, которым они будут заниматься (или занимаются), было бы им интересно и одновременно приносило хороший заработок; в-четвертых, нам не безразлична и их «личная жизнь» — собственно личная и, разумеется, семейная.

Теперь возвратимся к вопросу и вслушаемся в его формулировку: «Чего бы *мы хотели* пожелать своим детям?». Иными словами, мы отвечали на вопрос о том, что *нужно нам*. Не нашим детям, а нам. Еще раз — не им, а нам! Им это, конечно, тоже нужно, но они-то этого не понимают (или понимают весьма скромно, в меру своих детских возможностей), а потому и не испытывают соответствующей потребности, проще говоря — *не хотят*. А мы именно *хотим*, это наше осознанное, прочувствованное и сильное желание. Так что, может быть, нам лично оно и не нужно, но мы хотим; им же, напротив, нужно лично, но они не хотят.

Мы прекрасно понимаем, что не видать нам счастья, если наши дети будут болеть, страдать от психологических проблем, не получат должного образования, не научатся отличать «важное» от «неважного», а кроме того, не состоятся ни в личном, ни в профессиональном плане. А мы ведь хотим быть счастливыми... Потому нет ничего странного в том, что во всей этой истории заинтересованная сторона — это мы, родители. А вот пойдут ли наши дети на уступки или нет — это еще неизвестно.

По сути дела, мы ведь просим их — наших детей — делать многие вещи. Чтобы быть воспитанными, образованными, социально подкованными, здоровыми и т. п., нужно сделать над собой массу усилий, нужно терпеть, проявлять старание и силу воли. Так что, если наши дети

идут на это, то не потому, что им этого хочется, а потому, что они нас любят, видят, как мы этого хотим, и делают все это для нас. Если же мы этого не понимаем, то велика вероятность, что в скором времени наши чада пошлют нас с нашими благими пожеланиями куда подальше.

Но так ли мы рассуждаем, когда занимаемся воспитанием своих детей, заботой об их здоровье и психологическом благополучии, образовании? К сожалению, нет. Мы думаем, что это не *они нам*, а *мы им* делаем услугу. Нам кажется, что мы *для них* стараемся, уступаем *их* желаниям (т. е. соглашаемся на то, что их порадует), думаем об *их* будущем, беспокоимся о том, чтобы *они* «были счастливы». Мы, даже наказывая детей, продолжаем пребывать в святой и невинной уверенности: «Все это я делаю только ради тебя!» (Интересно, вы бы хотели, чтобы вас ради вас самих наказывали?) В общем, нам кажется, что мы приносим некую жертву, а потому, естественно, должны быть «вознаграждены». Подсознательно за совершенные нами «подвиги» мы ждем от своих детей понимания и благодарности. Учитывая же описанную расстановку сил, это по крайней мере странно.

А теперь давайте представим себе поведение двух людей, один из которых думает так, а другой — эдак. Первый совершает все свои действия, понимая, что это нужно ему, а не кому-нибудь другому, что это его интерес. Иными словами, первый наш персонаж находится в позиции спрашивающего, он ожидает услуги, рассчитывая на добрую волю и понимание со стороны спрашиваемого (в нашем случае — ребенка). Вторым, напротив, уверен в том, что он делает одолжение, оказывает любезность, осуществляет благодеяние. Ну что, разные картинки получаются? И какая вам больше нравится, с кем из них вы бы пошли на контакт, с кем согласились бы сотрудничать? Думаю, что ответ здесь очевиден. И он очевиден даже ребенку, в особенности ребенку!

И вот наше чадо — единокровный ребенок. Понимает ли он, что все это ему нужно — воспитание, образование, прилежание, будущая карьера и умение ладить с другими людьми? Если и понимает (говорит, что понимает), то очень по-детски, т. е., может быть, и долдонит эти заученные им фразы, но как попутай. Что он знает о жизни? Что он знает о ценности и важности хорошего образования, если ему еще ни разу не отказывали в устройстве на работу? Если он вообще слабо себе представляет, что такое работа и зачем она ему нужна, и что значит «деньги»? Ничего, ровным счетом — ничего! Или же вы думаете, ему понятно, почему какая-то гипотетическая, загадочная, эфемерная для него «карьера» — это важно, а, например, просмотр телевизора или игра во дворе с друзьями — нет? Да и вообще, как соотносится то, что он считает важным, и то, что мы — его родители — считаем таковым?

Может ли он ценить свое здоровье, если он ни разу еще и не болел ничем толком? Да и что он может думать о здоровье, если всякий раз, когда он заболел, оказывался в центре внимания, о нем заботились, его желания исполняли?

Нет, зачем ценить свое здоровье, ему категорически непонятно. А ладить с людьми, находить с ними общий язык? Вы думаете, он способен понять важность этого вопроса? Или, может быть, вы считаете, что он адекватно оценивает свою покамест полную социальную несостоятельность? Чем для него вообще являются такие понятия, как хороший тон, хорошие манеры, умение слушать собеседника, учитывать чужие интересы, идти на компромисс? Да все это для него — пустой звук, крик мамы и рычание папы, ничего больше! Мы и наш ребенок — это жители разных планет. У нас разные ценности, разные интересы, разные представления о жизни...

Однако все это вовсе не мешает нам идти к нему, в его монастырь, со своей «мессианской» ролью — учителей, просветителей, наставников, провидцев, пророков и глашатаев истины. Для нас это в порядке вещей, но что это для него?! Просто насилие. И, разумеется, он готов сопротивляться! Готов отстаивать свои интересы, причем так, как именно он их понимает, а вовсе не так, как понимаем их мы — с нашим опытом, с нашими знаниями, с нашим представлением о жизни. **Когда мы говорим что-то, важно не то, что мы говорим, а то, насколько нас понимают, важно то, что слышит наш визави. В противном случае все наши аргументы — простое сотрясение воздуха!**

А наши аргументы ребенку непонятны, ведь он со своим опытом, со своим детским пониманием жизни живет в другом, параллельном мире.

Как взрослый я прекрасно понимаю, что все описанные цели и задачи, которые ставит перед собой сердобольный родитель, направлены исключительно на благополучие ребенка. Иными словами, они абсолютно альтруистичны, т. е. делают это не для себя, а для него. Но это мы с вами — взрослые — можем об этом говорить друг другу. Однако думать так, когда мы занимаемся «воспитательным процессом» — чистой воды глупость! Наши воспитательные маневры будут иметь шанс только в том случае, если мы найдем в себе силы и здравый смысл думать, что мы воспитываем наших детей не для себя, а для них, потому что это *им* нужно их счастье, а не *нам*.

Если мне что-то нужно, то я буду думать, как этого добиться, и, разумеется, в таком случае получу то, чего добиваюсь. Если же я питаю иллюзию, что это нужно не мне, а кому-то другому, — эффект будет прямо противоположный: я буду делать все не то и не так, а результат в таком случае вряд ли меня обрадует.

### Кому нужно счастье ребенка?

Очень неприятно чувствовать себя обязанным, когда ты и не просил об услуге. А потому естественной реакцией ребенка будет здесь раздражение, непонимание и сопротивление. Родитель пытается ковать свое сокровище и делает это для него, но ребенок этого не понимает. Когда же от него требуют ответной благодарности и стоических подвигов, он и вовсе сатанеет. В конечном итоге все заканчивается яростным сопротивлением: «Не хочу! Не буду! Идите к черту!»

Впрочем, все эти эмоции ребенок может и замаскировать. И чем значительнее авторитет родителей, тем менее явным будет это сопротивление, но по силе оно будет еще более мощным и ожесточенным. Иногда дети-подростки проявляют свое сопротивление самым замысловатым образом. Например, одни прикидываются дураками, другие на все соглашаются и ничего не делают. Попробуй теперь к ним — подкопайся! Вот и перестают подкапываться, а сами «виновники торжества» получают таким образом положительное подкрепление.

Эти роли «глупости» или «несопротивления» постепенно закрепляются в психике ребенка, он свыкается с ними, теряется за их фасадом. Он выучивает какую-нибудь игру, или «Да, я дурак. Кричите, меня это не трогает», или «Да, мама, конечно, мама, как скажешь, мама...» А кто такая мама, зачем она нужна, есть у нее жизнь — это уже не обсуждается. Отношения в семье превращаются в сущую формальность: одни переживают, другие уже свое отпереживали (покуда первые боролись за их «счастье»).

Но ситуация сложилась бы совсем иначе, если бы родитель, начиная свой крестовый поход за «счастье» ребенка, а по факту — на ребенка и против ребенка, задумался: «А кому, собственно, все это надо?» Далее ему следовало бы взять себя в руки, сжать всю свою волю в кулак и засвидетельствовать правду, одну только правду и ничего кроме правды: «Этого я *хочу*, это *мне надо*». После же всех этих «разоблачений» можно приступать и к исполнению своего родительского долга.

Мы устранили всю неправду, всю ложь, скрытую в наших с ребенком отношениях: ошибочную родительскую уверенность в том, что их воспитание нужно ребенку, а не им самим (ребенку, как известно, нужно, чтобы его любили, а не воспитывали, если не верите — спросите!). И теперь только у нас появляется возможность воспользоваться воспитательными заветами И. П. Павлова.

**В нашем распоряжении всегда есть две силы — положительные и отрицательные подкрепления. Что такое положительное подкрепление? Положительное подкрепление—это когда я, совершая некое действие или уже после его совершения, испытываю чувство удовольствия. С отрицательным подкреплением ситуация аналогичная — при совершении того или иного действия или непосредственно после него я испытываю гамму неприятных чувств.**

Вот ребенок делает уроки, но видно, что никакого удовольствия это занятие ему не приносит, поэтому он постоянно отвлекается, решает задания тяп-ляп и т. п. И это понятно: уроки — вещь исключительно неинтересная, нудная, а кроме того, за них надо отчитываться и двойку можно получить, так что они ни с какого боку не радуют. И вообще ребенок не понимает, зачем ему нужно учиться, он и без учебы себя хорошо чувствует.

Он же не представляет себя, например, тридцатилетним, он не знает, что эти знания будут необходимы ему для миллиона самых разных вещей. Это мы понимаем, это нам кажется естественным — мол, пока есть в молодости время (так нам, взрослым, сейчас кажется), надо все силы бросить на учебу. В нем, в нашем ребенке, таких мыслей нет и быть не может, он смотрит на все это совсем с другой колокольни. Уроки для него — это бессмысленная и крайне неприятная трата сил. Поэтому то, что для нас — «тяп-ляп», для него — подвиг и жертва, которую он ежедневно приносит своим родителям (или своему страху)!

А как мы поступаем, когда видим это «тяп-ляп»? Мы думаем: «Ну что ж ты такой бездарь! Разве это непонятно — от твоей учебы зависит твоя будущая жизнь!» Некоторые добавляют: «Вот я в твои годы!..» Но, помилуй бог, неужели же мы так наивны и полагаем, что наше нынешнее восприятие нашего прошлого соответствует реальному положению дел?! Нам просто хочется казаться себе хорошими, и

поэтому наша память избирательно подбирает соответствующую информацию: то, как мы хотели учиться, она в этот момент высвечивает, а то, как мы отлынивали от учебы, напротив, уводит в тень. В действительности же мы, равно как и наши дети, не хотели в свое время делать заданные нам уроки.

После же такого самонастроения на нас накатывает раздражение. Мы смотрим на своего ребенка неласково, может быть, даже кричим, сучим руками, сыпем проклятиями. А ведь ребенок наш в этот момент учится! Получает ли он от наших криков удовольствие? Что-то я очень сильно в этом сомневаюсь! А неудовольствие? В этом сомнений нет никаких!

И что же мы таким образом сделали? Мы взяли и собственными руками сформировали в нашем ребенке отрицательное подкрепление в отношении учебы! Создали в его голове ассоциацию: «уроки — это состояние, при котором плохо». Проще говоря — мы самолично отбили у него желание учиться. Вот и думай теперь, что ты делаешь для себя, а что — для другого; что для своего раздражения, а что — для своего ребенка; что для своей роли «хорошего родителя», а что — себе на благо и своему малышу на радость.

Поняв, что образование ребенка нужно вам, а не ему, вы перестанете на него давить, раздражаться и браниться. Вы уже не сможете воспринимать его успехи как должное, а потому будете им искренне радоваться. И надо ли говорить, что ради этой родительской искренней радости любой ребенок пойдет на все — в лепешку разобьется, горы свернет и звезду с неба достанет. Вспомните, с каким удовольствием вы делали в свое время что-то приятное для своих родителей. Вспомните, как вам было радостно их радовать! В результате же учеба перестанет восприниматься ребенком как некое неизбежное зло, и он, весьма вероятно, изменит к ней свое отношение.

И тогда вам больше не придется годами ежедневно аргументировать тезис о необходимости и важности учебы, ребенок сам вам об этом расскажет, потому что он будет видеть, сколь это ему выгодно — хорошо учиться. Он будет это знать, а не иметь на этот счет абстрактные представления. Ваша радость — по сути, обычное положительное подкрепление (как кусок колбасы для собаки). Но всякое подкрепление хорошо вовремя — дорога, как известно, ложка к обеду\*.

А вот убеждать ребенка в том, что где-то там его ждут какие-то эфемерные положительные подкрепления («уважение», «достаток», «слава»), — это потратить силы впустую. Когда И. П. Павлов дрессировал свою собаку (прошу прощения за такой пример), он давал ей мясо сразу после включения лампы. Если бы он только обещал собаке: «Когда-нибудь ты поймешь, как это важно! Мы получим с тобой за это Нобелевскую премию! А тебе поставят памятник!», то никогда не создал бы учения об условных рефлексах, потому что в таких условиях их у собаки не сформировалось бы.

**Как ни крути — мы живые существа, а потому нам нужны положительные и отрицательные подкрепления. В зависимости от того, положительные или отрицательные эмоции мы испытываем, занимаясь тем или иным делом, наш мозг и принимает решение — какое дело делать, а какое нет.**

И если мы хотим добиться от человека (ребенка, супруга, сотрудника и др.) какого-то определенного поведения, то дело, которое он делает, и которое мы хотим, чтобы он делал, должно приносить ему положительные эмоции. Тогда он сам захочет этим делом заниматься, а нам не придется бесконечно погонять его батогами. И ведь это от нас зависит, какие эмоции он испытывает! Но нам вряд ли удастся побудить в нем положительные эмоции, если мы будем думать, что мы делаем ему одолжение.

### **И гении иногда ошибаются...**

Вот мы опять вернулись к Ивану Петровичу Павлову, но сейчас я бы хотел рассказать не об его открытиях (об этом и так речь заходит слишком часто), а об одной его, можно даже сказать, промашке. Да, и гении иногда ошибаются. Все мы еще со школьной скамьи помним павловский, ставший классическим, эксперимент, когда ученый вырабатывал у собаки условный рефлекс — слюноотделение на прежде нейтральный стимул (включение лампочки, звонок, звук метронома). В общем, ничего сверхъестественного: собаку ставят в специальный станок, где она фиксируется лямками, потом включают метроном, дают ей пищу, через какое время — дубль два, три... И, наконец, включают метроном, а мяса не дают, но у собаки выделяется слюна — возник условный рефлекс на метроном.

До сих пор всем все хорошо известно. Есть только одно «но». Иван Петрович был человеком дотошным и, чтобы исключить любую неточность или погрешность в эксперименте, он, как уже было сказано, фиксировал собаку в специальном станке на своеобразных не то лямках, не то помочах. Но давайте

представим себе, как повела бы себя в экспериментальных условиях собака, если бы она не была связана. Можете не гадать, этот опыт в павловской лаборатории все-таки провели, только сделал его не сам Иван Петрович, а приглашенный туда из-за рубежа сотрудник — Говард Лиделл, который всю жизнь занимался социальным поведением животных.

Суть опыта была проста: Лиделл, включив предварительно метроном, на который у собаки уже был выработан стойкий условный слюноотделительный рефлекс, просто отпустил животное с привязи. Каков же был результат этой «конфузии» (иначе в лаборатории И. П. Павлова этот опыт никто и не воспринял)? Собака, едва высвободившись из своего станка, сразу же подбежала к метроному, продолжавшему равномерно тикать, и стала всячески его приветствовать — подпрыгивать, вилять хвостом, подвывать, т. е. совершать все те действия, которые традиционно делают псовые, выпрашивая еду у хозяина или старшего по своре товарища!

У общественных псовых выпрашивание корма и взаимное кормление широко распространены. Волки уже с годовалого возраста кормят чужих, более молодых детенышей, а у гиеновых собак удачливый охотник обеспечивает всех членов своры. У домашних собак поведение выпрашивания точно такое же — об этом знает каждый собачник. Но что, интересно, вы думаете в этой связи о человеке? Надо сказать, что если по своему биологическому строению мы весьма и весьма близки к свиньям, то наше социальное поведение похоже именно на отношения между социальными псовыми. Мы такие же выпрашивальщики — достаточно посмотреть на маленьких детей, и вы убедитесь в этом.

Наши условные связи в значительной степени образуются в процессе социальных отношений. **Мы понимаем, что одно действие «хорошо», а другое «плохо» именно по реакции на него со стороны наших близких, т. е. по отношению нашей «своры» к тем или иным нашим действиям.** Если близкие подкрепляют наше поведение разными приятными вещами, то мы запоминаем его и потом, при любом удобном случае, пытаемся возобновлять. Если же реакции наших близких ярко негативны, то мы в аналогичную ситуацию впредь уже пытаемся не попадать. Именно по этой схеме и проходит наше воспитание, именно она и реализуется дальше, в течение нашей жизни.

Прежде чем мы вернемся к обсуждению конкретных человеческих отношений, еще, с вашего позволения, один пункт об отношениях социальных псовых. Как вы думаете, на чем держится псовая свора? Что притягивает животных друг к другу? Что формирует в них стайное поведение? Сознание важности совместного проживания? Вряд ли, ведь прагматичным рассудком они просто не оснащены. Или, может быть, просто традиция? Этого было бы недостаточно, все равно бы возникали индивиды, которые пренебрегали бы традицией.

Тогда, вероятно, стайный инстинкт? Этот ответ в целом правильный, но неточный. Сам по себе любой инстинкт — ничто. Важно то, на каких конкретных психических механизмах он зиждется. Ведь именно они, эти психические механизмы, делают возможным любой инстинкт, они, если так можно выразиться, инструменты его существования.

Так вот, психический механизм, который лежит в основе стайного инстинкта, следующий. Как вы, наверное, догадываетесь, важно не только то, что низший член стаи умеет хорошо выпрашивать пищу у животного, занимающего более высокое положение в ее иерархии, но и то, что этому животному нравится такое поведение низшего члена стаи. Проще говоря, **старшая собака рефлексивно (инстинктивно) испытывает положительные эмоциональные реакции, наблюдая поведение выпрашивания у своих младших сородичей.** В противном случае она бы никогда не поделилась своей пищей с другими. Ее может заставить сделать это только положительное подкрепление — чувство удовольствия от наблюдения за поведением выпрашивания. Более того, удовольствие это, по всей видимости, большее, чем от самой еды, т. е. данный рефлекс сильнее пищевого, а если угодно — то и собственнического рефлекса!

Сильно ли мы в этом смысле отличаемся от социальных псовых? Отнюдь. Мы с тем же удовольствием, что и «младшие» социальные псовые, выпрашиваем у наших близких все что ни попадя, начиная от сладостей и заканчивая любовью и поддержкой. А будучи «старшими» в своей своре, с удовольствием смотрим за этим выпрашиванием — проявлением нежности, ласки, радости. Мы хотим нравиться, мы хотим радоваться и мы любим того, кто нам нравится, и хотим видеть его радость. Все это скрыто в нас биологически. Мы в этом нуждаемся. Это наша потребность, неистребимый интерес. Если мы, по тем или иным причинам, не делаем ни того, ни другого, мы чувствуем себя несчастными.

Радость — и наша собственная, и радость наших близких — это та цементирующая сила, которая и делает возможным наши социальные отношения. **Когда мы радуемся друг другу — наши отношения налаживаются, когда ни один из нас не проявляет этих чувств в связи со своим партнером, отношения идут на спад.** Возникают конфликты, которые дальше раскручиваются по спирали: силы проти-

водействия внутри «своры» нарастают, на каждом последующем витке количество взаимной радости уменьшается, уменьшаются и силы, удерживающие нас вместе, а отношения, соответственно, ослабляются.

И вот, глядишь, вчера любили друг друга, а сегодня — чужие или, того хуже, враги, каких свет не видывал! Отдаем ли мы себе в этом отчет?.. Что-то я очень сомневаюсь! В противном случае количество несчастных людей на нашей планете было бы куда меньше, а пока самоубийство (этот апогей одиночества и горя) выходит на передовые позиции в печальном списке причин смертности у граждан планеты Земля.

**Человек — это социальное животное. Мы нуждаемся в том, чтобы нас любили, и мы сами должны любить. А как мы понимаем, что нас любят? Мы чувствуем, что нам радуются, ищем с нами общения. В свою очередь мы сами, любя, радуемся предмету нашей привязанности и ищем с ним встречи. И без этой радости, без этого интереса наши отношения с другими людьми разваливаются, но если мы умеем наслаждаться чужой радостью, побуждать эту радость — нам никогда не грозит чувство одиночества, ощущение покинутости и ненужности. Вот почему эгоизм и альтруизм — это вещи не только не противоположные, а напротив, невозможные друг без друга, друг другу необходимые, а по сути и вовсе — одно и то же.**

### Кое-что о жизни собачьей

Вот муж приходит с работы и срывается на жену. Понятно, что он намучился за день, нервничал, переживал, устал сильно, в нем накопилось раздражение. На самом деле он пришел домой вовсе не для скандала, он хотел, чтобы жена встретила его с радостью, оказала ему сочувствие, проявила заинтересованность, поддержала и одобрила. Чтобы сказала ему: «Милый, господи, как они тебя измучили все! Намаялся, любимый, устал! Приходится работать со всеми этими... зарабатывать для нас. Ну давай, ты сейчас отдохни немного, а я пока тебе ужин разогрею». Потом бы она его накормила, как в сказке, баньку истопила. И уже по завершении всех этих гастрономических и гигиенических процедур, за время которых он бы «отошел» и «оттаял», узнала бы, что у него на сердце, что он думает, что его беспокоит и чем ему можно помочь. Впрочем, именно во всей этой заботе и заключалась бы ее неоценимая помощь — ничего сверхъестественного не требуется.

Но ведь сам он — этот наш супруг — никогда не скажет, что хотелось бы ему видеть свою встречу именно такой: «Что она, сама не понимает?! Что, трудно догадаться?! Трудно понять, что я пришел с работы уставший? Что я весь день пахал, как вол, чтобы нам на пропитание заработать?!» А предложи он своей супруге вести себя «правильно», она скажет: «А я что, нанималась, что ли?! У меня и у самой забот полон рот! Он что, маленький, чтобы за ним так ходить?! Я, между прочим, тоже живой человек! Пусть он лучше обо мне подумает!» Так что вместо жизни взрослых и умных людей получается детский сад и ссора в песочнице с киданием друг в друга формочек под куличики.

Логика этих персонажей понятна, но каковы последствия такой логики? Через пару лет совместной жизни ему уже не захочется возвращаться домой и он будет думать, где бы «зависнуть» после работы: «А зачем мне домой торопиться, если там меня не понимают?» Помните, как у Владимира Высоцкого: «Тут за день так накувыркаешься, придешь домой — там ты сидишь». Супруга же будет думать, почему он не идет домой и чем занимается. У нее возникнет раздражение, обида и масса других чувств и мыслей самого драматичного свойства, включая предположения в измене и «констатацию»: «Ты меня больше не любишь! Зачем только ты уговорил меня за себя замуж выйти!» И сразу по его приходу она не преминет высказаться на мучающую ее тему и выказать все свое бескрайнее неудовольствие. В ответ он будет сатанеть, кричать, обвинять, ненавидеть. Она же убедится в правоте своих мыслей и чувств, а он — в правильности своих действий: «И вовсе не надо было домой приходиться!»

Причем она-то, на самом деле, только того и хотела, что показать мужу, как он ей дорог, как она по нему соскучилась. Если бы она рассказала о своих истинных чувствах к нему, то он бы услышал, что она беспокоилась о нем, переживала, потому что любит его, потому что хочет быть с ним, а без него ей плохо. А он ведь только об этом и хотел знать! Ему, кроме сознания этого своего места в ее жизни, ничего и не нужно было! Но он пришел домой и не поборол предварительно в себе раздражения. Она же среагировала на его агрессию, вместо того, чтобы среагировать на его приход. Возник конфликт, она почувствовала себя несчастной, он — оскорбленным. Интимная жизнь, разумеется, отложила до лучших времен, а это дает повод для новых подозрений...

Постепенно в головах супругов будет формироваться целая история: «Он мне, наверное, изменяет! У него кто-то есть! Я ему не нужна!» Он будет думать: «Она меня не ценит и не понимает! Я столько для

нее делаю! Она думает только о себе!» Все это будет только усугублять конфликт и ухудшать супружеские отношения. И желание близости, а именно оно было изначально и сильным, постепенно обернется отчуждением. Эти двое очень хотели быть рядом, очень нуждались в поддержке и понимании, но что они сделали для того, чтобы помочь друг другу сделать эту мечту явью?

Они сидели и ждали, провоцировали друг друга агрессией и раздражением, обидами и взаимными претензиями. Что из всего этого могло выйти? То, что вышло, — развод и девичья фамилия. Спросите — почему все так? Отвечу. Потому что они не думали, что это им нужно понимать другого человека, они хотели, чтобы он их понял. На самом деле это мужу нужно понимать жену, а жене нужно понимать мужа. Так они, что называется, и жили — ждали понимания, вместо того чтобы понимать.

**И если бы они думали о себе, как нужно, то знали бы, что важно не то, понимают ли тебя, но важно — понимаешь ли ты другого.** Потому что, если ты человека понимаешь, то будешь знать, как правильно себя вести с ним, как поступать так, чтобы он был тебе рад. А ведь это самое важное — чтобы близкий человек тебе радовался, это подлинное наше желание, именно оно даст нам чувство защищенности, ощущение собственной нужности и внимание со стороны партнера. Вот и выходит, что мы глупее социальных псовых! Собачьего эгоизма нам недостает!

Вот они, два разных эгоизма: один — тот, который противостоит альтруизму (и, к сожалению, он наш — человеческий), другой — самый альтруистичный из всех возможных, который собакам известен лучше нашего. Ничего не скажешь — мы перемудрили! Собака пытается вызвать положительные эмоции у своего собрата исключительно из эгоистических соображений, потому что в этом случае она будет ассоциироваться у него с чувством счастья. А мы, исходя из своего, человеческого и, прямо скажем, — неправильного эгоизма, с завидной регулярностью провоцируем у своих близких отрицательные эмоции. Ассоциируемся с переживанием боли и остаемся без нежности, заботы и понимания.

**Когда мы дарим человеку счастье думать: «Меня понимают!», мы делаем это не для него, а для самих себя, это нам нужно, потому что такому человеку мы будем дороги, мы будем ему необходимы, мы будем желанны. А он будет хотеть нас радовать, он будет стараться пробуждать в нас радость. Теперь остается только одно — узнать у самих себя, интересуется ли нас такой вариант развития событий или нет. Проще говоря, хотим ли мы чувствовать себя счастливыми, способны ли мы глядеть чуть дальше собственного носа. Нас поймут и полюбят только в том случае, если мы прежде поймем и полюбим того, от кого ждем этого ответного чувства.**

Впрочем, может быть, имеет смысл для пущей точности рассмотреть эту же ситуацию с другой стороны, т. е. со стороны супруги. Она пребывает в полной уверенности, что старается для дома, для семьи. Она не в курсе того, что переживает на работе ее муж и каким трудом, какими душевными муками ему даются приносимые финансовые средства. Если же она еще и работает, то ситуация и вовсе критическая, ведь она пребывает в полной уверенности, что страдает на работе так же, как ее муж, никак не меньше.

Вернемся к «классической формуле». Муж приходит домой, а жена тем временем уже должна была все наготовить, в магазин сходить, убрать, намыть, настирать, детей воспитать и ждать мужа с улыбкой на устах. Что из всего этого заметит муж? Да ничего! В лучшем случае скажет, что суп был вкусный. А то, что суп — это хождение по магазинам и рынкам, это резка и варка, кипячение и выпаривание, мытье плиты, посуды и пола, — все это мужу не видно: вкусный и вкусный. Мужу и в голову не придет, что ко всему прочему — стиралось и гладилось белье, надраивались унитаз и ванна, перемывалось мусорное ведро, вытиралась пыль, пылесосился ковер, мылся кафель.

Дети — особая статья. Какой мужу интерес в том, что его супруга просидела с его детьми полдня, решая задачу о птице, которая вылетела из гнезда и вернулась туда с тремя червяками, пока ее птенцы переварили еще шестерых, и сколько в сумме получилось килокалорий? Какое ему дело до поезда «А», который вышел из пункта «Б» со скоростью «В» и никуда не пришел, потому что навстречу ему шел поезд «Д», но из пункта «Г» с прицепом «Е»? Он — т. е. муж и отец — ничего этого не слышал, не видел и знать не знает, равно как и прописей, химических формул, третьего закона Исаака Ньютона и шестую статью Конституции по обществоведению. Он один раз сводил сына на хоккей в воскресенье — и ему кажется, что его отеческий долг выполнен на полгода вперед.

Он не знает, что воспитание — это не только уроки, а ведение хозяйства — это не только приготовленный ужин. Ему кажется, что когда он один, он легко справляется с бытом и со всеми делами. Но ведь когда он один, он справляется на одного и по-походному, по-холостяцки. Если бы ему пришлось вести хозяйство за женой — убирать за ней, стирать ей и гладить, готовить то, что она любит, то он

вряд ли сказал бы, что это легко и что душевных трудов на это не надо никаких. Но если он этого не испытывал, он и не поймет никогда. А жена-то понимает, и понимает замечательно.

То, что взаимопонимание — это проблема, и проблема гигантская, наверное, все хорошо осознают. То, что мы страдаем иллюзией взаимопонимания, — тоже понятно, ведь мы слишком разные и слишком сложно устроены (правда, при этом весьма самоуверенны и думаем, что обладаем телепатическими способностями)\*. **Но дело здесь даже не в том, что мы плохо понимаем друг друга, а в том, что не радуемся друг другу, не радуемся тому, что для нас делают наши близкие.** В результате наша радость не помогает им, а могла бы. И они не помогают нам таким, в сущности, весьма нехитрым, но таким действенным образом.

Часто ли мужья восхищаются вымытой их женами ванной, благодарят за поглаженные рубашки, замечают убранную пыль? Нет, к сожалению. Невымытая ванна, непоглаженные рубашки, неубранная пыль — вот повод для беседы в наших семьях. А что это за беседа и хочется ли после этого несчастной супруге вести хозяйство — рассказывать, наверное, не надо, слишком хорошо это известно. Будет ли после этого женщина испытывать потребность заботиться о своем муже, делать ему приятное, пытаться ему угодить? Нет, она будет чувствовать себя надоевшей домработницей, которую не ценят и не любят, так что и относиться -к мужу она будет соответственно. И все мы это делаем для себя. Так что где во всем этом альтруизм, я ума не приложу. Эгоизма же, только настоящего, собачьего, нам явно недостает.

### **Не желайте быть добрыми!**

Те услуги, которые, как нам кажется, мы оказываем другим людям, на самом деле — то, что мы делаем для себя. Только думая таким образом, мы не будем считать облагодетельствованных нами людей своими должниками. Когда мы делаем какие-то приятности другим, мы подсознательно уверены в том, что нам за это причитается.

Вспомните знаменитые ссоры и склоки между родственниками: «Сколько я для тебя сделала!», «Сколько я на тебя сил потратил!» Все эти печально знаменитые формулировки, к сожалению, свидетельствуют только об одном: в отношениях не было искренности, в них не было и акта дарения, не было щедрости. В них был расчет, причем не самый точный, и обмен, часто неравноценный; в противном случае все это не вылилось бы в такой странный и некрасивый шантаж.

Конечно, родитель может пользоваться своим «административным ресурсом», ссылаться на сделанные им в своего ребенка «вложения», пуская в ход приведенные выше сентенции, словно бейсбольную битую в бандитских разборках. Но, право, если приходится идти на такие меры, то, по всей видимости, эти «вложения» были не столь значительными, качественными и ценными, как это кажется такому родителю. В ином случае о них вообще вряд ли пришлось бы упоминать. Впрочем, если они сразу делались с упреком: «Смотри, я от себя отрываю, а тебе даю!», «Помни, я все это делаю ради тебя!», «Знай, что моя жизнь потрачена на тебя полностью и без остатка» — то и напоминать бессмысленно, поскольку ожидание «возмещения» у такого родителя продлится как минимум до второго пришествия.

Если хорошо кормить собаку, то она будет хорошо к вам относиться. Если же бить ее батогами (и тут уже неважно — кормите вы ее параллельно или нет), то ее отношение к вам будет, мягко говоря, менее дружелюбным. Человек рефлекторно испытывает радость, встречаясь с тем, кто сделал для него что-то хорошее (хотя бы улыбнулся когда-то). Но если он будет чувствовать себя обязанным, то эта радость будет слегка омрачена. «Дорогими» мы становимся потому, что делаем что-то, что дорого тому, для кого мы это делаем.

**Когда вы делаете что-то для другого, упаси вас господь думать о том, что вы делаете ему благо. Думайте о том, что вы делаете благо себе, тем более что это действительно так. Если вы по-настоящему беспокоитесь о другом человеке, а он видит искренность вашего побуждения, то он будет к вам расположен. Это не вопрос обязанности, это вопрос банального условного рефлекса.**

Мы иногда действительно путаем альтруизм с эгоизмом: дарим человеку то, что считаем ценным, важным и нужным, совершенно не интересуясь тем, насколько, собственно, это соответствует его представлениям о ценном, важном и нужном. И это касается не только любви, но и разнообразных советов, наставлений, предложений, рекомендаций. Потом мы обижаемся, что нас не послушали, не оценили, что наши благие намерения остались невостребованными. Однако если смотреть на эти наши благие намерения внимательно, то оказывается, что они нам самим нужны, т. е. нам самим хочется что-то сде-

вать для того или иного человека, хочется почувствовать себя нужными, важными, ценными. И какой тут альтруизм?..

Мы не затрагивали еще профессиональную тему, но отношения с коллегами, начальниками и подчиненными — это точно такая же история. В нашей стране принято думать, что работа — это всегда «на дядю» и «для дяди». Каков результат таких измышлений, хорошо известно. На Западе же, напротив, большинство «рабочих и крестьян» понимают, что работают для себя и на себя; как они живут — тоже известно.

Если человек рассматривает свою работу как рабскую повинность, он не будет проявлять инициативы, он не будет любить то, что он делает, он не будет стараться сделать это хорошо. Конечно, при таком настрое человек не получит того, чего хотел, — заработка, признания, уважения со стороны коллег и конкурентов. Да и другие люди вряд ли будут довольны результатами его труда, так что альтруистом такого персонажа назвать просто язык не поворачивается. **В конечном счете, альтруизм — это не когда вы даете человеку что-то, что ему не нужно или его не устраивает, но даром, а тогда, когда он рад тому, что он может у вас приобрести.**

И вот теперь встает вопрос, как говорил Михаил Булгаков устами Филиппа Филипповича Преображенского, — окончательный, фактический, броня: что значит быть «добрым»? Мы ведь все с вами хотим быть добрыми, нам в этом чудится некая вершина, недостижимая почти, альтруизма. Но как раз в этом желании и скрывается самый большой подвох. Нельзя хотеть быть добрым, хорошим, замечательным.

Само это желание все и испортит. Когда у какого-либо нашего действия появляется такая подоплека в виде желания быть каким-то, можно сразу же сходить с дистанции — успеха мы все равно не добьемся. Нельзя быть добрым и хорошим по желанию, по плану, по решению. Мы или делаем для себя хорошее, делая хорошее для других, или нет. Иного, к счастью или к сожалению, просто не дано.

**У нас в запасе есть разные варианты поведения, но мы поймем, какой из них правильный, а какой — нет, только если почувствуем по его результату удовольствие. А после того как это случится, мы будем стремиться к этому варианту поведения не потому, что нас на то вынуждают, а станем делать это рефлекторно, по единому биологическому закону, действующему изнутри, инстинктивно, автоматически, т. е. без какого-либо насилия.**

## ИТОГИ ПЕРВОЙ ЧАСТИ

В жизни есть вещи, которые нужно понять и принять, с которыми бессмысленно спорить и которые опасно игнорировать. Некоторые из этих «вещей» мы и обсудили в первой части этой книги. И прежде чем идти дальше, предлагается произвести их «инвентаризацию».

**Во-первых**, поскольку все мы в основе своей биологические существа и, к счастью, пока что живы, для нас абсолютно естественно стремиться к удовольствию и пытаться уменьшить неудовольствие. Этот принцип и является главной движущей силой нашего с вами поведения, а потому все мы, как один, эгоисты — т. е. люди, желающие себя добра. Учитывая все вышесказанное, любые высокопарные и осуждающие эгоизм речи выглядят в данном контексте как абсолютная глупость. **Во-вторых**, поскольку мы не только биологические существа, но еще и человеки, наше положение, по сравнению с положением «братьев наших меньших», серьезно ухудшилось. Мы не можем открыто потакать своему удовольствию и так же открыто избегать неудовольствия. Воспитание приучает нас ограничивать себя и свои желания, терпеть боль и прочие неприятности, хотя все это прямо противоречит нашей биологии. И мы становимся двуличными, а точнее, многоликими. Нам уже трудно отличить собственное желание от своего же страха, от своих комплексов и предрассудков, а главное — мы, как оказывается, никогда не знаем, где мы сами, а где — исполняемая нами роль.

**В-третьих**, мы должны понимать, что оба указанных выше пункта не существуют отдельно друг от друга. Главное правило жизни продолжает действовать — все, что мы делаем, мы делаем для себя, потому что от природы мы эгоисты. Правда, поскольку мы не можем отличить себя и то, что нас составляет, получается, что многое из того, что мы делаем, мы делаем для этих составляющих — наших страхов, комплексов, установок, ролей, — а не для самих себя. Однако последствия этих наших действий нам все равно приходится принимать. И вот мы пожинаем плоды своего труда, проделанного в интересах наших страхов, комплексов, установок и ролей. Насколько нам комфортно, насколько это нам подходит? Ответ однозначен: некомфортно и не подходит.

**В-четвертых**, у нас с вами одна жизнь, и то, как мы ее проживем, зависит только от нас самих. Поэтому мы или одумаемся и «разведемся» со своими страхами, комплексами, установками и ролями, или будем всю отведенную нам жизнь мучиться. Если нам удастся покаяться в собственных прегрешениях против самих себя, если мы сможем различить самих себя, свою сущность в том, что нас составляет, если, наконец, у нас хватит мужества понять собственные ошибки и начать жить для себя, то мы сможем построить свою жизнь в соответствии с собственным усмотрением. Самое главное — это личная ответственность за качество своей собственной жизни. То, что мы делаем, делает нашу жизнь, и если мы, совершая тот или иной поступок, отдаем себе отчет в том, что мы делаем его для себя, то мы вряд ли позволим себе делать глупости и ошибки.

**В-пятых**, в том эгоизме, который достался нам от животного мира, нет ничего предосудительного, более того, он высшей степени альтруистичен. Поскольку мы социальные существа — мы нуждаемся в других людях и в том, чтобы они были к нам позитивно настроены. Эгоист хочет, чтобы окружающие его люди были счастливы и относились к нему с интересом и доброжелательно, поэтому его действия, его поступки пронизаны альтруизмом. И потому он не заставляет окружающих чувствовать себя ему обязанными, и он не разочаровывается, не получая вознаграждения; он просто наслаждается тем, что делает, и вкушает те плоды, которыми одаривает его жизнь.

## **Часть вторая** **ПРАВО НА ОШИБКУ** *(или как обрести подлинную свободу)*

Надо ли объяснять, что у нас с вами очень мало времени — всего несколько десятилетий жизни. То, что было до момента нашего рождения, и то, что будет после нашей смерти, может интересовать нас лишь теоретически; а практика — она сейчас, и это сейчас мы действуем, сейчас делаем свою жизнь. Никакая работа, как известно, не может обойтись без ошибок и промахов, что вполне естественно. Тем более что жизнь нельзя написать на черновике, а потом переписать начисто. Вот почему один из самых главных вопросов, который нам и предстоит сейчас решить, — это вопрос об ошибках. Как выглядят наши ошибки, где мы можем ошибиться, есть ли способ их избежать и, наконец, что делать, если мы все-таки ошиблись?

## **Глава первая** **ВЛАСТЬ ПОСТУПКА** *(или «Но есть и божий суд»)*

Тезис, который я не устаю повторять, — все, что человек делает, он делает для себя. На первый взгляд, это утверждение кажется странным, парадоксальным, противоречащим действительности. Но не торопитесь с выводами, смысл этой фразы значительно больше и объемнее, чем может показаться на первый взгляд. Он открывается не сразу, и сейчас нам предстоит разворачивать его — последовательно и неотвратно. И как только мы узнаем, что такое наши ошибки, сомнений в этом уже не останется.

### **И это все мне?!**

Когда я говорю: «Все, что человек делает, он делает для себя», мне частенько отвечают буквально следующее: «Ничего подобного! Я многое делаю для других и именно для других! Для себя я как раз мало делаю!» Но если смотреть на свои поступки не как малолетний ребенок, который видит только конкретный шаг и не способен углядеть последствия своих поступков, но с учетом этих последствий? Оказывается, что действия, которые мы совершаем «для других», через пару-тройку ходов возвращаются к нам.

Причем возврат этот может быть разным, как позитивным (благодарность, вознаграждение или любой другой ответный жест доброй воли), так и негативным (оскорбление, месть или иная форма недоброжелательности). В результате оказывается, что и то, и другое мы делаем для себя. Только в одном случае мы делаем для себя хорошее, а в другом плохое. Но, так или иначе, возврат гарантирован. **Любое наше действие, любой поступок имеют последствия — от этого никуда не уйти. И, разумеется, последствия эти могут быть разными.**

Попытаюсь сформулировать это как-то иначе. Вот вы совершаете какой-то поступок, у него будут последствия? Да, разумеется. Эти последствия будут и внешние, т. е. этот поступок возымеет какой-то резонанс в окружающей нас среде; но будут у него и внутренние последствия — то, что вам придется в

связи с этим поступком переживать, чувствовать, как вы будете после этого к себе относиться. И все эти последствия — то, с чем вам придется жить дальше, — это ваши последствия. Вне зависимости от их качества — все они ваши, и хорошие, и плохие.

Мне, признаться, не очень нравятся оценки морального свойства: «хорошо» и «плохо», «правильно» и «неправильно», «достойно» и «недостойно», «красиво» и «некрасиво»... Они непродуктивны, они не дают никакого результата, практического выхода, они — только оценки. Мы же можем думать: «Это нехорошо, но я все равно это сделаю, потому что...» (причем придумать, *почему* я это сделаю — нетрудно). Но так ли легко повторить глупость, сделать что-то, что я считаю для себя невыгодным, убыточным? Если я думаю о таком поступке как о глупости, которая меня разорит, то вряд ли буду искать ему оправдание и уж точно не буду поступать таким образом.

**Если поступок, который вы совершили, оборачивается сплошными убытками — это ошибка, таково правило, а если угодно — определение ошибки.** Повторюсь, всякий наш поступок будет иметь и положительные, и отрицательные последствия. Но ведь всегда можно подвести некий суммарный итог, выяснить, каково наше сальдо — положительное или отрицательное. Если положительное — хорошо, минусы здесь следует расценивать как составляющие себестоимости нашего конечного «продукта» и не переживать из-за этого — без них не было бы и плюсов.

**Если позитивных последствий у вашего поступка больше, чем негативных, то вы находитесь в прибыли, а следовательно, такой поступок нельзя считать ошибочным. Если же и отрицательных, и положительных последствий поровну, то, вероятно, такой поступок просто не следовало совершать (если только от нечего делать). Наконец, если отрицательных последствий было больше, чем положительных, — это ошибка.**

Так или иначе, но будущее покажет нам оправданность того или иного нашего поступка. Впрочем, если иметь голову на плечах и думать о том, что все, что ты делаешь, ты делаешь для себя и оно тебе вернется, то, может быть, мы будем более успешными? Разумеется, всего не предугадаешь, но ведь и нет необходимости делать все сразу, тем более что наши действия складываются из маленьких дел, из отдельных поступков, и потому смотреть слишком далеко нет нужды.

Если в какой-то момент мы поймем, что затеянное нами предприятие бессмысленно, мы всегда сможем с ним покончить, переключившись на что-то другое. Однако если мы не будем помнить, причем каждую минуту, о том, что каждое наше действие будет иметь последствия, мы и не заметим, что уже пора заканчивать и настало время переключаться на что-то другое. Плохо не то, что мы совершаем ошибку, плохо, если мы продолжаем ее совершать, упорствуем, когда наше состояние уже отчетливо сообщает о том, что это именно ошибка.

### Будущее показывает...

Теперь давайте обратимся к примерам. Ко мне на прием приходит женщина и рассказывает о том, как все в ее жизни стало вдруг скучно, пресно, грустно и беспросветно. Во время беседы выясняется, что раньше она работала менеджером в крупной фирме, и работа эта ей нравилась. Она испытывала настоящий восторг, когда ей удавалось наладить эффективный контакт с новым клиентом, уважала себя за свой профессионализм и за свои успехи, радела за свою работу, помогала другим сотрудникам и воевала с теми, кто, по ее мнению, не слишком тщательно выполнял свои обязанности.

Но случилось так, что она влюбилась в одного из руководителей этой фирмы, он влюбился в нее. Роман развивался бурно и красиво, так что через полгода они уже поженились и совместно приняли решение — она должна уйти с этой работы. Семья не была ограничена в средствах, на бюджете это бы никак не отразилось, а вот на работе могли возникнуть трудности — коллектив, сами понимаете. В общем, она уволилась, занялась домом и своим ребенком и, конечно, мужем.

Шли годы, чувство пустоты внутри нарастало, хотелось чем-нибудь заняться, но привычка к быту, к домашним делам уже лишила мою пациентку прежней легкости. Муж постепенно стал холоден и, по всей видимости, имел какие-то интрижки на стороне, ребенок вырос, и у него образовались свои интересы. Что было делать? Как жить дальше? Потребовать от мужа иного к себе отношения? Но это вряд ли дало какой-то эффект. Идти работать — но куда? Профессионализм утрачен, да и время уже другое, нужны знания, которых у нее теперь не было.

И вот вопрос — сделала ли эта женщина ошибку, и если сделала, то когда? Мы стали выяснять, определять ключевые точки. И вот начинает вырисовываться такая картина. Моя пациентка воспитыва-

лась в исключительной семье, имела прекрасное гуманитарное образование, обладала изысканным вкусом. А вот муж ее, хоть и стал в постперестроечное время богачом — «новым русским», из семьи был рабоче-крестьянской, образование имел техническое, как говорится, «мы в академиях не обучались». И когда они начали жить вместе, то ей вдруг стало за него стыдно и неловко — некультурный, необразованный, неотесанный и все такое прочее.

Впрочем, супруг пытался ей соответствовать — одевался, как она ему говорила, ходил с ней по театрам и музеям, возил за границу. Но она все равно раздражалась: «Что ты как дурак вырядился?», «Что ты на себя надел?!», «Можно хоть глупостей-то не говорить?!», «Ты мое наказание!» Оказавшись в обществе со своим мужем, она переживала, словно младший братец из сказки про Царевну-лягушку: «Вы уж меня извините, это моя лягушонка в коробчонке едет...», а то и вовсе: «Увязался черт за мной, думала, мужчина». И он, конечно, все это видел, чувствовал и переживал. Раньше нечто подобное он испытывал в отношениях со своей матерью и, когда уже совсем не мог терпеть это унижение, когда понял, что мать его не любит (так он решил) и ни в грош его не ставит, сбежал из дома. Теперь картина повторялась.

Моя же пациентка, кроме прочего, стала мучиться из-за отсутствия работы, из-за того, что ей приходится сидеть дома и заниматься одними и теми же делами. Виновником, разумеется, опять-таки был назначен муж. Так что раздражение ее все накапливалось и накапливалось, а в какой-то момент она и вовсе стала чувствовать к нему отвращение и сама стала избегать, под разными предлогами, сексуальных контактов. Сначала муж сносил это стоически, понимая, что все, сказанное ему женой, правильно, но форма и тон этих «просветительских занятий» его глубоко ранили. Но когда она несколько раз достаточно грубо отказала ему в постели, он и вовсе почувствовал себя лишним. А мужчины, тем более состоятельные, как известно, лишними не бывают. Вот и завелась у него вторая семья.

Мы же с этой женщиной, как вы понимаете, встретились на психотерапевтическом сеансе, что исчерпывающим образом характеризовало ее состояние, ставшее частью ее расплаты за допущенные ошибки. Короче говоря, итог истории вполне понятный и, согласимся, предсказуемый. Хотя, конечно, здесь много вопросов.

Первый — зачем она выходила замуж и понимала ли, за кого? В любом случае, она делала это для себя, и ей следовало задуматься над тем, каким она хочет видеть этот брак. Если бы она хотела воспитать и окультурировать мужа — это, наверное, в какой-то степени можно было сделать (впрочем, совершенно другим человеком он, скорее всего, не стал бы). Но для этого он должен был захотеть этого, а потому данный воспитательный и окультурирующий процесс должен был быть для него приятен. Но получилось обратное — он женился на милой девушке, которая превратилась в сварливое, вечно недовольное и раздраженное существо. И это вряд ли рождало в нем ученический энтузиазм.

Второй вопрос касается раздражения. Моя пациентка потакала ему? К сожалению, да. И ее раздражение ударило по ее собственной сексуальности. Если женщина испытывает к мужчине отвращение, если он кажется ей неотесанным, неловким, неумелым, то, как правило, это автоматически вызывает у нее снижение силы сексуального влечения к нему. Иными словами, моя пациентка сама создала такие условия, в которых она уже больше не могла чувствовать себя сексуально удовлетворенной, а подобное состояние, как известно, не особенно благоприятствует семейному счастью.

Если в браке уменьшается сексуальное притяжение между партнерами, то напряжение от других аспектов взаимоотношений между супругами стремительно увеличивается. В таком браке раздражение и проблемы со взаимопониманием нарастают в геометрической прогрессии — все больше взаимных обвинений, все больше подозрений и одновременно — чувства неприятной, тягостной зависимости. Но ведь моя пациентка не стала бороться со своим раздражением, не нашла возможности от него избавиться, она, напротив, потакала ему, а потом и своему отвращению, и чувству собственной жертвенности. Итог отношений при таком подходе к делу просчитывается даже без наличия специального психологического образования, и расчеты эти не утешительны.

Третий вопрос следующего содержания: моя пациентка решила оставить работу — насколько продуманным был этот поступок? Возможно, работать в той фирме, которую возглавляет твой супруг, и не нужно, тем более что ты работала в ней прежде, до того, как он стал твоим супругом. Но значит ли это, что нужно и вовсе прекратить свою профессиональную деятельность, если учесть к тому же, что ты в ней души не чаешь и ощущаешь себя классным специалистом? Так как в последующем моя пациентка неоднократно ставила своему супругу это в вину, то понятно, что прекращение профессиональной карьеры было для нее ошибкой.

Впрочем, эту историю можно раскручивать дальше и дальше. При внимательном осмотре места происшествия мы найдем здесь еще немало больших и малых ошибок. К чему они привели, нам уже из-

вестно, а для кого их делала моя пациентка, я думаю, понятно. К сожалению, **все, что мы делаем, включая и наши ошибки, мы делаем для себя, потому что нам, в первую очередь, и приходится за них расплачиваться.** Но, может быть, самая большая ошибка этой моей пациентки заключалась в том, что она не замечала своих ошибок. Она полагала, что во всем виноват ее муж, и не несла психологической ответственности перед собой за собственные действия, вот ее ошибки и прошли незамеченными.

**Самая большая наша ошибка состоит в том, что мы не замечаем своих ошибок. Мы привыкли винить в происходящем окружающих, и они часто, мягко говоря, не сахар. Однако мы-то проживаем свою жизнь, а они свою. За свои ошибки им и придется расплачиваться, так что незачем страдать от чувства несправедливости. Жизнь справедлива — каждый получит за свои ошибки (если это были ошибки) сполна, так или иначе. Нам же надо думать о своих ошибках, а точнее, о том, что мы делаем, о каждом своем поступке, ибо поступок наделен властью — он создает наше будущее.**

### **Между упорством и упертостью**

Вот мы рассмотрели одну жизненную историю, одну из многих и в самых общих чертах. Но что делать этой женщине, о которой я только что рассказывал?

«Власть поступка» — так называется эта глава. **Наш поступок действительно обладает властью, и властью огромной — он властвует над будущим. От того, как мы поступим сейчас, зависит то, что будет через минуту.** Если мы сейчас не замечаем своей ошибки и продолжаем делать то, что принесет нам боль и разочарование, то и в следующий момент времени мы будем делать все ту же самую ошибку. Если же в этот конкретный миг, мы осознали, что допускаем ошибку, это уже прорыв, но отнюдь еще не решение вопроса. Важно, какой мы сделаем из этого открытия вывод.

Мы осознали, что допускаем ошибку, и дальше перед нами открывается альтернатива, перед нами распростерто пространство будущего, теперь оно может сложиться как угодно. Наше осознание поставило нас в точку, от которой мы можем менять свое будущее. Мы можем продолжить то, что делали прежде, надеясь, что «все еще выправится», и если это действие ошибочно, усугублять свое положение. Но мы можем и прекратить это действие, что уже само по себе поступок. Теперь будущее будет другим, а не таким, каким его сулит нам наша ошибка.

Впрочем, способны ли мы на резкие и кардинальные перемены? Этот вопрос отнюдь не праздный. Многие из моих пациентов, осознав на наших психотерапевтических занятиях какую-то свою ошибку, сразу же порывались кардинально переменить всю свою жизнь. Я никогда не приветствую подобную поспешность. Мне кажется, что жизнь сродни движению поезда, ее нельзя мгновенно повернуть вспять, да и не нужно этого делать.

**После того как ошибка замечена, а заметить ее просто — по отсутствию желаемого эффекта, — необходимо принимать меры. Можно, конечно, попробовать вести себя так и эдак, но не следует думать, что поставленная цель может быть достигнута. Велика вероятность, что возможность ее достижения только кажущаяся. Меры же, которые следует предпринимать, просты — остановиться и перевести дух. Просто прекратить свою прежнюю политику и пережить разочарование. Последнее куда лучше, чем сразу, не остынув должным образом, бросаться с головой в новый омут.**

Привычки — сильная штука, а иногда и страшная. А поскольку ошибка — это какие-то наши действия, часто большие действия, иногда даже весь жизненный стиль нашего поведения, то понятно, что революции здесь бессмысленны. Необходимо время, нужно постепенно, но неуклонно выжимать рычаг стоп-крана, а не крутить руль на 180 градусов и не пытаться гнать поезд в обратном направлении.

Иными словами, медлить нельзя и действовать нужно сразу, но не следует делать, *все сразу, мгновенно поменять в своей жизни все просто невозможно.* Сначала необходимо остановиться и понять, куда не туда мы, собственно говоря, уехали. Со всем этим нам придется очень внимательно разбираться. Все, кто читал мою книгу «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», хорошо знают, как наш мозг будет пытаться нас запутать, используя психические механизмы динамического стереотипа и доминанты.

Часто нам кажется, что в наших отношениях с другим человеком еще все возможно, что все можно исправить, зажить заново и припеваючи. Но, к сожалению, это далеко не всегда так, ведь то, что можно

было сделать вчера, не всегда можно сделать завтра, ведь все меняется, меняются и те люди, с которыми мы находимся в отношениях. Впрочем, нам может казаться, что достаточно проявить настойчивость, и мы, что называется, «продадим вопрос». Но зачастую это не более чем упорство в своей ошибке, и упорство ужасное, ведь **продолжать совершать ошибку — значит накапливать груз негативных последствий и тратить время, которое проходит, а с ним проходят и наши возможности.**

Жизнь постоянно предлагает нам новые варианты, дает новые шансы, она по-настоящему щедра к людям, не потерявшим интерес к ее благословенной особе. Но в любом случае количество шансов и количество попыток не может быть безграничным, оно имеет предел. Поэтому никогда не следует путать упорство с упертостью. Если вы видите, что все ваши поступки, сосредоточенные в определенном направлении, не приносят желаемого результата (при условии, что вы уже испытали разные способы действий), проявлять упорство — значит просто демонстрировать собственную упертость.

**Думать о том, что мы можем нарушить законы жизни, переделать совершеннейшим образом другого человека, взять любую ситуацию измором — это большая ошибка, это упорство в ошибке. Мы потратим силы, ничего не добьемся, но зато наломаем немало дров, а самое главное — можем потерять веру в себя и в свои силы. Человек, к сожалению, слишком не доверяет себе и своей чувствительности, своей способности видеть и чувствовать направление, в котором толкает его жизнь. Двигаться против ее течения — это безумие, но в полную меру лавировать в ней, двигаясь по течению, еще никто не запрещал.**

Итак, если ошибка найдена, мы должны это зафиксировать и остановиться. Теперь нам действительно некуда торопиться, мы свое уже отторопились: сначала мы выбрали ошибочную цель (или вовсе не потрудились ее выбрать), а потом двигались, невзирая на то сопротивление и на те подсказки, которыми жизнь нас так щедро одаривала. Когда нам чего-то хочется, мы игнорируем мелочи и нюансы, мы говорим: «Это все наладится. Все срастется. Ничего страшного, главное — мы хотим». Как оказывается, не главное.

Главное — это понимать, что ошибка возможна, более того, многие наши ошибки неизбежны. Но надо быть готовым заметить ее вовремя и предпринять меры для выправления ситуации. А просто хотеть — этого недостаточно. Мы ошибались, ошибаемся и будем ошибаться, потому что не ошибаться нельзя. Конечно, обидно думать, что ты все равно будешь совершать ошибки, как бы ни старался. Но лучше думать о них так, чем тешить себя иллюзией и пребывать в хроническом разочаровании по поводу собственной несостоятельности.

### **Критерий — это то, что нужно!**

Впрочем, возможно, нам следует узнать тот критерий, который поможет своевременно выявлять и диагностировать наши собственные ошибки. Есть ли он? Ответ на этот вопрос прозвучит парадоксально: и есть, и нет. Его нет до тех пор, пока мы не определились с целью своего действия, т. е. до тех пор пока мы не понимаем, или, лучше сказать, не отдаем себе отчета в том, чего мы хотим добиться и зачем что-то делаем. А как только такая определенность появляется, в таком критерии уже, как правило, нет никакой необходимости.

Беда в том, что очень часто мы всячески стараемся оттянуть, отдалить, а то и вовсе снять с повестки дня этот принципиальный вопрос. Причем чем он принципиальнее, чем важнее то дело, которое мы делаем, те отношения, которые мы создаем, тем дольше и мучительнее мы тянем с таким ответом. Мы ввязываемся в то или иное дело, в те или иные отношения и стараемся как можно дольше не рассказывать себе, зачем мы это делаем. Ведь если рассказать, то может оказаться, что дело, в которое мы ввязались, совершенно не подходит для наших целей; а отношения, которые мы завязали, не могут дать желаемого результата. И это станет понятно, как только мы об этом себя спросим, но именно этого мы и боимся — спросить.

**В нас живет патологическая лживость в отношении самих себя. Мы лжем себе, чтобы не признавать свои ошибки. Мы лжем, чтобы не менять однажды избранного курса. Мы лжем себе, чтобы не услышать собственных сомнений и своего же здравого смысла. Мы лжем себе, только бы не узнать, что мы сами думаем иначе. Впрочем, можно сказать и проще, с чего, собственно, мы и начали: мы ужасно боимся признавать собственные ошибки и готовы идти ради сохранения их инкогнито на все тяжкие.**

Лгать самим себе и бояться — это у нас в крови, и тяжелее этой ошибки (в том смысле, в котором мы сейчас об этом говорим) нельзя и придумать. В особенности люди боятся, что им не повезет. Это, конечно, самый забавный из всех возможных страхов, потому что нельзя бояться того, что является случайностью, а везение или невезение — это, по определению, вещи случайные. Но здесь дело даже в другом — нам не может не повезти, если мы делаем то, что соответствует нашему внутреннему, истинному желанию. **Если человек — человек цельный — понимает, что для него важно и на что именно он тратит свои силы, то что бы он ни делал, чем бы ни занимался и как бы ни бросала его жизнь, он двигается к своей цели.**

Разумеется, речь не идет о каких-то жестко определенных целях. Например, я не имею в виду желание человека заработать десять миллионов, речь идет (в данном финансовом контексте), например, о том, чтобы быть состоятельным человеком. Если он так ставит перед собой задачу, если это ему действительно нужно, то он обязательно достигнет желаемого, хотя, возможно, совсем не тем путем и не тем способом, который грезился ему сначала. Последние — т. е. представлявшиеся ему прежде подходящими пути обогащения, возможно, и не принесут ему финансового благополучия, но если он стремится просто к этому благополучию, он, безусловно, среагирует на какое-то другое предложение, которое выдст ему от щедрот своих жизнь.

Впрочем, если человека интересует какое-то определенное дело, например ядерная физика, а вот доходы, семейный бюджет и количество нулей на счете в банке его не слишком заботят, то он обязательно добьется многого на этой — ядерно-физической — стезе. Правда, доходы его, возможно, будут и ограничены, но ведь он такой цели перед собой и не ставил. В противном случае он должен был быть готов пожертвовать своей карьерой физика-ядерщика. И если она не приносит ему желаемого дохода и это его мучит, разумеется, было бы правильно оставить эту деятельность и заняться чем-то иным.

**Иными словами, необходимо точно определять свою цель — чего именно ты хочешь достичь, и двигаться к этой цели по любой из тех дорог, которая на данный момент времени тому благоприятствует.** Спросите у любого хорошего топ-менеджера (человека, чья цель, как правило, — это хороший доход), какая ему разница, чем руководить или что продавать. И он вам ответит, что для него нет никакой разницы — колбаса, водка, холодильники или медные трубы — главное, чтобы «оборот» соответствовал. А спросите у любого ученого, который души не чаёт в своей науке, важно ли ему, где именно он будет ее двигать — в той стране или в другой, в том институте или в этом — при условии, что для этого будут созданы все возможности. И он ответит, что все это не имеет для него никакого значения: «Главное, чтобы дали возможность работать!»

**Впрочем, критерий ошибки все-таки есть. И срабатывает он в том случае, если ты не испытываешь удовольствия от того, что ты делаешь; если тебя не радуют твои поступки; если, делая что-то, ты не чувствуешь перед собой блеска заветной цели или же она, хоть и блестит, но не притягивает. Наконец, если ты маешься сомнениями и трепещешь от страха — ты уже допускаешь ошибку, даже если все, что ты делаешь, в принципе правильно. Когда этих «если» набирается достаточно, то раздумывать больше не о чем — можно бросать это дело и переходить к чему-то другому.**

## Глава вторая БОЖЕСТВЕННАЯ КОМЕДИЯ (или неизбежность наших ошибок)

Теперь я бы хотел рассказать о том, что ошибки — это хорошо. Утверждение звучит парадоксально, но это только на первый взгляд. Недаром в заголовке всей этой части столько оптимизма: «Право на ошибку (или как обрести подлинную свободу)». Вот именно об этом и пойдет сейчас речь.

### Лучше заплатить...

Почему ошибка называется здесь ошибкой? Потому что она влечет за собой неприятные последствия, т. е. собственно неприятности и связанные с ними издержки. Если я кричу на своего ребенка — это ошибка, ведь он будет меньше мне доверять. Если я лгу своей второй половине — это ошибка, потому что сначала я сам буду чувствовать себя некомфортно и создам все условия для возникновения у меня чувства одиночества в отношениях с самым близким человеком (что само по себе — ужасно), а потом,

когда мой обман вскроется, моя половина и вовсе перестанет мне доверять. Если я плохо справляюсь со своими профессиональными обязанностями, за моей помощью перестанут обращаться, а потому мои доходы уменьшатся. Короче говоря, если я делаю ошибку, то мне предстоит получить сполна.

Впрочем, я могу пытаться всячески избегать уплаты подобного долга. Например, можно убеждать своего ребенка в том, что я кричу на него ради его же блага или потому что «я уже сто раз говорил» и «сколько можно повторять?!» Можно солгать супруге, долго убеждать себя в том, что моя ложь во благо, поскольку ей лучше этого не знать и т. д., и т. п. Можно уверять себя в том, что хоть ты и схалтурил, но, в принципе, специалист ты хороший, а если кто этого не понимает — это его проблемы. Кому-то от такого самовнушения, возможно, станет чуть легче, но лучше от этого жизнь не станет — это точно. Подобный список самооправданий можно продолжать и продолжать до бесконечности, но что он, этот список, если не еще одна ошибка, дополнительная, поверх прежней?

Вот я совершил одну ошибку (или сорвался на ребенка, или не хватило мужества сказать моей жене правду, или не нашел в себе достаточных сил, чтобы сделать свою работу как следует) и даже признал ее, эту свою ошибку, но остановился на этом. Повинился и стал молить судьбу о пощаде: «Судьба, дорогуша! Я все понял, я больше не буду! Только не надо мне всех этих последствий! Пусть мой ребенок меня простит и забудет, я же не со зла! Пусть жена все поймет, я же не хотел плохого! Пусть моя работа процветает и дальше, я же классный профессионал! Пожалуйста, пожалейте! Не надо никаких оргвыводов!» Что из всего этого выйдет?

Ну, во-первых, можно не тратить сил даром — сделанного не воротишь, и если ты ошибся, то жди последствий своих ошибок, бегать без толку, они все равно тебя настигнут, это как бумеранг. Во-вторых, если я оттягиваю возмещение такого долга, я совершаю новую ошибку, а потому плата возрастает — теперь мне придется расплачиваться и за ту, и за эту, новую ошибку. И в-третьих, я лишаясь возможности начать с чистого листа, с начала, а потому мне придется класть новые слои своих поступков поверх тех, чья репутация уже находится под большим сомнением.

**То, что расплата за собственные ошибки неизбежна, необходимо уяснить каждому и самым серьезнейшим образом! Бегать от выплат — это безумие, способ наделать новых долгов и превратиться в банкрота. Так что принимать эту расплату нужно с благодарностью: возмещение информирует нас о наших ошибках, т. е. предохраняет нас на будущее, делает нас сильнее и внимательнее. Впрочем, при таком подходе — при явной готовности принять последствия своих ошибок сполна, без ропота и причитаний — мы вполне можем рассчитывать на их реструктуризацию, которую жизнь проведет сама, без наших просьб, а именно по причине их отсутствия.**

Обвиняя ребенка в том, что он, мол, сам виноват в моем раздражении, я лгу, ведь это я раздражался. Таким образом, я им манипулирую, и рано или поздно он это почувствует, а потом просто перестанет верить моим клятвам — «Я люблю тебя! Я забочусь о тебе!» Причем это его недоверие распространится на все мои поступки и действия, эта ложка меда испортит всю бочку! Сетовать потом на его черствость, неуважение, а то и откровенное пренебрежение — просто констатировать факт: такова причитающаяся тебе плата за твои же собственные ошибки в его воспитании.

Оправдываясь перед женой, будучи уличенным во лжи, я лишь усиливаю в ней недоверие, и она, возможно, начнет предполагать такие вещи, которые мне и в голову не приходили. Если я обманываю в одном, как можно доверять мне в другом? Где гарантии?! Где основания?! И ведь это я сам загнал себя в этот угол — теперь мне придется оправдываться за все на свете и при этом с полным ощущением абсолютной бесперспективности своих оправданий.

Если же я устраиваю себе очередное, столь изощренное поощрение собственного непрофессионализма, находя лазейку, объясняющую мне мою халатность, то весь мой хваленый профессионализм в скором времени превратится в одну только фикцию. Я буду выглядеть как Золушка после боя курантов. Конечно, себя-то я всегда смогу оправдать, да вот только лучше я от этого не стану.

При этом ведь никаких жертв от меня и не требуется. Единственное, чем мне придется пожертвовать, — так это своим бахвальством и идеализированным представлением о собственной персоне. По сути, мне придется пожертвовать только одной-единственной иллюзией — я не идеален, я допускаю ошибки, такое со мной случается. Конечно, это сильный удар по самолюбию, но, бог мой, самолюбие — это та персона, которая вполне может и потерпеть, ничего с ней не станется, только лучше будет.

В общем, **если я сделал ошибку, то мне не стоит бегать от возмездия жизненной справедливости, от ее закона. Мне следует безропотно принять и снести последствия своих действий.** Это, с одной стороны, сформирует в моей голове необходимый условный рефлекс: я, памятуя о доставшихся

мне неприятностях и превратностях, вряд ли буду пытаться повторить прежнюю оплошность снова (причем автоматически, рефлекторно, что, как известно, очень облегчает жизнь).

С другой стороны, совесть моя будет чиста, да и все последующие мои поступки смогут опираться на твердую почву — сознание возмещенного мною долга, а это важно. Иными словами, мне самому полезно «оттрубить» за свои ошибки. Рано или поздно это все равно придется сделать, но «трубить» за все сразу (а если тянуть, то накопится бог знает сколько) — это не всегда хорошо.

Наконец, если ты честен с жизнью, то она обязательно будет к тебе благосклонна. Да и без груза долгов, в любом случае, жить будет легче, жить будет веселее.

**Любить себя просто так, за ложный лоск, за мнимую безукоризненность, за дутую идеальность — это одно дело; а вот любить себя всякого — и в болезни, и в здравии, и в богатстве, и в бедности, и ошибающегося, и искупившего — это дело другое. Такое чувство действительно дорогого стоит. И право, разве есть что-то в любви к «франту-на-показ», к этакому «повесе-филистеру»? И разве же не чище и не краше будет чувство к тому, кто готов ошибаться и расплачиваться за свои ошибки, не пытаясь возложить свой долг на окружающих? Так какими же мы хотим себя видеть? Это решать нам.**

Глупо, наверное, повторять банальности, но что поделаешь — на ошибках учатся и об этом нужно помнить. Причем способность учиться на своих ошибках считается чертой умных людей. Но вопрос я бы сформулировал иначе — имеем ли мы право на ошибку и даем ли мы себе это право? С одной стороны, понятно, что без ошибок не проживешь, а потому и право на ошибку должно существовать. С другой стороны, если как белый день ясно, что за свои ошибки я расплачиваюсь из собственного кармана, то очевидно что я имею *полное* право на ошибку. В особенности если я готов производить эти выплаты, не пытаясь скостить наделанные мною долги!

Понять это, осознать это, утвердиться в этом необычайно важно. **Ошибаться — это мое священное право; я могу ошибаться, потому что платить все равно мне. Другое дело — хочу ли я ошибаться, буду ли я ошибаться, но главное — я имею на это право.** Право на ошибку — это право на свободу действий, до тех пор пока мне кажется, что я не должен, не имею права ошибаться, все мои поступки оказываются под ярмом этого страха. Иными словами, это поступки, сделанные мною в угоду моему страху.

Кажется, что подобное «право» — право на ошибку — выглядит достаточно странным и — как бы это сказать — неактуальным, что ли... Какой в нем толк? Зачем оно вообще нужно? Но оказывается, что нужно, и вот почему. Одной из самых больших ошибок (наравне с ошибкой непризнания собственных ошибок и с попытками избежать расплаты за них) является ошибка под названием «страх ошибиться». Ведь что получается, если я боюсь ошибиться? Буду ли я от этого ошибаться меньше? Не факт. Но буду ли я пытаться не заметить свою ошибку, найти ей оправдание, посчитать ее незначительной, сказать, что она и не ошибка вовсе? К сожалению, все это вполне возможно.

**Право на ошибку — священное право, не отдавайте его никому. Вы можете ошибаться, потому что знаете, что за ошибкой последует необходимость расплаты, а вы готовы расплатиться из собственного кармана. Не думайте, что бездействие лучше ошибки. Кто не ошибается, тот ничего и не достигает. Когда же вы побеждаете свой страх ошибки, вы получаете подлинную свободу, а свободный человек — это счастливый человек. Только свободный человек совершает поступки, которые действительно идут ему на пользу, а потому и на радость другим, тем, кто этому человеку дорог.**

Вам, наверное, приходилось встречать людей, которые никогда и ни за что в жизни не признают того, что были неправы. Даже понимая свою ошибку, отдавая себе отчет в том, что ошиблись, они все равно продолжают настаивать: «Нет, не было никакой ошибки! Просто обстоятельства! А как можно было поступить иначе?! И по большому счету, я все равно прав!» Выглядит все это, мягко говоря, не очень красиво, но дело даже не в этом, ведь оказывается, что этот человек снизу доверху и от края до края своего внутреннего мира буквально поражен, скован и поработан собственным страхом, страхом своей ошибки.

У этого страха, конечно, есть свое происхождение, как и у любого другого нашего страха\*. Чаще всего люди, боящиеся быть уличенными в ошибке, воспитывались в семьях, где провинность ребенка жестоко наказывалась родителями, причем особенным образом — психологически. Существуют разные формы психологического наказания — родители в этом случае или унижают детей, или игнорируют их

интересы, или говорят, что они не будут их любить. Физическое наказание ребенка, как правило, не дает такого эффекта. Из детей, которые воспитывались преимущественно ремнем и побоями, вырастают люди, склонные ко лжи или открытой конфронтации. Они не привыкли оправдываться, ведь «человеку с ремнем» трудно что-либо объяснить, переговоры здесь не работают. А вот психологическое наказание, напротив, растит детей, которые в последующем будут патологически бояться своих ошибок, оправдание — это их стезя.

С одной стороны, психологическое насилие в семье предполагает психологические же средства защиты — в частности, например, роль «жертвы» или упомянутое оправдание. С другой стороны, психологическое насилие в отношении ребенка — вещь куда более действенная, это только кажется, что ребенок больше боится побоев, на самом деле для него куда страшнее родительская холодность. А именно эта холодность и является во многих семьях аргументом в пользу «неправильного» поведения детей, аргументом, который ребенок очень хорошо понимает.

Но какие выводы он из этого делает? Решает, что он поступил неправильно? Это вряд ли. Он размышляет о том, как скрыть свой поступок, который родители оценивают как «неправильный», а также о том, как оправдаться и войти в доверие. Разумеется, психологический портрет человека, выросшего в таких условиях, оставляет желать лучшего. Потому что такой человек боится дать себе право на ошибку, в нем живет страх: если я ошибусь, то от меня отвернутся, меня перестанут любить, а худшей участи живое существо, живущее в «своре», себе не представляет.

И снова все та же трагическая коллизия — где я, а где мой страх? Что руководит мной, чему я подчиняюсь? **Подчиняюсь своему страху, под какими бы благовидными предложениями он ни скрывался, я перестаю быть самим собой, потому что нельзя быть самим собой и делать то, что велят твои страхи и комплексы.** В конечном счете мы — это то, что мы делаем. И если я делаю то, что велит мне мой страх, я сам становлюсь этим страхом. Если же я не делаю того, что соответствует мне, моему внутреннему миру, моему пониманию жизни, я перестаю строить свою судьбу, создавать свою жизнь.

**Наступите на горло своему страху, причем самому гнусному из всех — страху допустить ошибку. До тех пор пока вы боитесь совершить ошибку, вы ничего не сделаете для себя и для своей жизни. А зачем вам нужна такая жизнь, в которую вы не делаете вложения? Если же вы понимаете, что и зачем вы делаете, если вы сознаете, что делаете это для себя, — вы строите свою жизнь, и она принесет вам богатый урожай. Каждый получает ровно столько, сколько заслуживает. Сама наша жизнь и есть подлинная справедливость, но понять это можно, лишь неся за нее личную ответственность, а значит, действуя, не боясь ошибиться.**

### **Жизнь — это большое здание из маленьких кирпичей**

Предлагается рассмотреть пример страха признания собственной ошибки. Снова примем к рассмотрению супружескую пару — благо здесь ошибок, как правило, пруд пруди. Вот двое сделали свой брак, собрались и сделали. Зачем? — неизвестно. Но теперь уже никуда не деться — живут вместе и надо как-то жить дальше. Живут десять лет, двадцать, и все у них ссоры да конфликты.

Из-за чего ругаются? Это же для здоровья вредно, да и субъективному качеству жизни никак не способствует. Неужели за двадцать-то лет нельзя было все уже выяснить, по местам расставить и уgomиниться? Вообще, какой может быть конфликт с такой долгой историей? Если он был изначально серьезный и принципиальный, то все сразу и нужно было решить. А если незначительный, что ж его на двадцать лет-то растягивать?!

Ну да ладно. Итак, очередная сцена — оскорбления высказаны в масштабах космических, физиономии побиты, кухонный инвентарь не подлежит восстановлению... В связи с чем? «Вот я ему, мол, сто пять раз говорила, а он в сто пятый раз вот, значит, как!» А зачем было нужно наносить тяжкие телесные повреждения? Это, по крайней мере, странно. Если понятно, что уже сто пять раз пробовали и никакого эффекта — чего пытаемся в сто шестой раз добиться? Непонятно. Налицо абсолютный тупик и ошибка в три обхвата.

Один из супругов, видимо, в свое время предъявлял другому какие-то требования: делай так, веди себя эдак: «Занимайся детьми! Люби мою маму!» Тот, как нетрудно догадаться, на эти требования не ответил — проигнорировал, не понял, решил по-своему. «Половина» на него обиделась, а он, в ответ на эту обиду, стал еще хуже поступать — назло, «чтоб знала», «чтоб знал». И дальше великое стояние на реке Угре: в ход идут претензии, как правило, незначительные — «не так посмотрел», «не то сказал»,

«не туда пришел», «не там поставил...» И по каждой мелочи — бойня! Почему? Теперь это из принципа — выстрел с той стороны, выстрел — с этой.

И катится этот снежный ком, разрастается, а в результате получается такая большая-пребольшая снежная баба. Таковы последствия огромного количества ошибок, от первой — тогда важной, до последней — теперь уже автоматической, совершаемой по привычке. Но почему хотя бы и сейчас, через двадцать лет, не сказать своей «половине»: «Солнце мое, вот мы сейчас из-за какой-то мелочи, о которой через полчаса забудем навсегда, вкладываем в здание наших взаимоотношений плохой кирпич, бракованный. Давай его уберем, потому что это ошибка — не должно у нас быть конфликтов, не нужны они нам. Зачем?.. У нас же с тобой совместная жизнь, чего мы ее портим? Да, я сделал ошибку — то-то и то-то не надо было мне делать, сильно нажал, не среагировал. Но мы же с тобой дальше жить собираемся, сегодня, кажется, жизнь не заканчивается...»

**Мы делаем ошибки, но нам очень трудно признаться самим себе в этом. Нам от этого неловко — мы должны признать свою ошибку, хотя до сих пор находили других «виноватых». Находить виноватых — это наше любимое занятие, но, отыскав их, мы самих себя ставим в дурацкое положение: ошибка, которую мы совершили, осталась неоплаченной, а выдвинутые нами обвинения нас самих вводят в заблуждение. Мы начинаем в них верить, а без вины виноватые протестуют. Конфликт увеличивается и дальше начинает диктовать правила — зуб за зуб, глаз за глаз. И что теперь делать? Отступить поздно, а идти вперед некуда.**

Как, в сущности, просто! Дал себе право на ошибку, сказал: «Да, я ошибся. Не нужно было мне так делать. Виноват. Давай исправим. Я готов». И все, можно исправлять, можно неудачную часть конструкции под названием «Брак» перестроить. Пусть хотя бы здесь, хотя бы в одной этой точке, где это просто и трудов никаких не стоит. А потом в другом месте так же: «Ой, это я зря сказала. Я так не думаю на самом деле. Это ошибка, погорячилась. Прости ради Христа! Перепугалась просто или разозлилась — не знаю, но то, что неправа была — точно. Давай переиграем, я ведь люблю тебя, правда». И все, бац, перестроили. Там перестроили, здесь подправили — и глядишь, другая жизнь получилась. Отошел, посмотрел на здание своего с супругом совместного труда и говоришь: «Господи, как хорошо!» И он тебе в ответ: «Лепота!» Ну — счастье!

А так — настроили бог знает чего, накидали кирпичей каких придется и как получится, и сидят теперь — не то дом получился, не то руины. Двадцать лет строили, строили и, наконец, построили — ни уму, ни сердцу. Так что в один прекрасный момент вся эта пизанская конструкция — ух, и привет. А дальше новые муки, ведь развод ничего другого и не предполагает. Сначала ощущение катастрофы, потом боль и ненависть, потом ненависть и боль. Через пару лет «отойдем» и айда новый брак делать — хоть какой-нибудь, чтобы было. И все то же, все так же: без права на ошибку — «мы не ошибаемся», «все кругом ошибаются, а мы нет».

**Обвинить весь окружающий тебя мир в своих несчастьях — дело нехитрое, а вот дать себе право на ошибку, найти эту свою ошибку, искупить ее и поступить сызнова, но правильно — это труд, и труд непростой.** Но если тебе твоя жизнь дорога, если хочешь прожить ее счастливо — это нужно делать, в противном случае что-то же делать тебе придется. Каким будет результат твоих действий при эдакой политике? Это нам хорошо известно — банкротство, т. е. задолженность будет выше, нежели наши возможности по ее возмещению. Ошибки требуют выплат, и другого пути нет. Можно, конечно, и не признавать свои долги — это на экономическом жаргоне называется «дефолтом». А что такое дефолт, нам — россиянам — объяснять не нужно.

Поэтому очень важно признать за собой право на ошибку, только это и позволит нам исправить ее вовремя, т. е. расплатиться за нее, пока проценты не набежали. Расплатившись, мы можем двигаться дальше. Теперь у нас в багаже богатый жизненный опыт и, главное, понимание того, что нам действительно нужно.

**Вся наша жизнь — это гигантское здание из большого числа маленьких кирпичиков. Не пытайтесь строить ее по единому плану, ведь условия в любой момент могут измениться, а потому этот план может оказаться неподходящим. Но, укладывая каждый новый кирпичик в здание своей жизни, помните о том, что он станет основанием для следующего. Если вы положите его плохо, то следующий ляжет еще хуже, а потому вся эта конструкция в какой-то момент благополучно завалится набок. Впрочем, чем быстрее вы заметите эту промашку, тем меньше вам придется переделывать. Так что не бойтесь положить кирпич неправильно, бойтесь обнаружить это с опозданием.**

Итак, право на ошибку — это право священное и право необходимое. Конечно, не стоит им злоупотреблять (права вообще даются для использования «по необходимости», а не публику эпатировать), но чувствовать, что имеешь это право, — нужно, а если возникла надобность, то и употребить его как следует. Если мы не лишаем себя права ошибаться, мы можем предотвратить свою ошибку — в этом секрет.

### **А вот этого — бойтесь!**

Теперь, когда я уже вдоволь наругался по поводу страха ошибиться, настало время высказать противоположный тезис, а именно: бояться ошибки нужно, и смертельно! Да, бойтесь совершить ошибку, бойтесь! Вот так... Прошу всех соблюдать спокойствие и не впадать в панику — автор не сошел с ума и даже не противоречит самому себе, а у вас все в полном порядке со зрением и вы прочли то, что прочли. Просто тут нужно понять еще одну очень важную вещь.

Бояться ошибок как таковых — глупо и бессмысленно, это правда. Потому делать этого не стоит — мы все равно будем ошибаться и, никуда не деться, будем за них расплачиваться; если выкажем эту готовность сразу — то уплатим по самой низкой ставке, что уже хорошо. Но пока речь шла о том, что можно было бы назвать «новой ошибкой» — и в том смысле новой, что мы ее совершаем в первый раз, и в том смысле новой, что мы хоть и совершали ее неоднократно, но поняли, что это ошибка, только сейчас.

Действительно, будущее никому неизвестно, поэтому никогда нельзя быть уверенным, к каким последствиям приведет тот или иной твой поступок. Возможно, что-то ты делаешь теоретически правильно, а жизнь говорит: «Нет, брат, это ошибка!» Иногда, впрочем, она говорит это с большим опозданием; так часто случается с воспитательными маневрами родителей — им кажется, что они правильно воспитывали своего ребенка, и только когда он в первый раз говорит: «А мне наплевать на вас, дорогие родители!», понимают, что где-то, мягко говоря, ошиблись.

Таких ошибок, конечно, бояться не нужно, поскольку — ну как тут угадаешь? Мы не пророки и мы не безгрешны, так что ошибки естественны, а потому страх тут категорически запрещен. Но если ты уже наступал на эту граблю, если она ударяла тебя по лбу, если ты уже прочувствовал негативные последствия каких-то собственных действий, то надо отдаться своему испугу: «Господи, что ж я делаю-то!» Я люблю своего ребенка, а он считает, что это не так — надо испугаться, ведь значит, где-то здесь у меня ошибка, нужно поправлять положение. Я хочу счастья своей второй «половине», а она несчастлива — пугаемся, надо экстренно менять тактику! Я думаю, что мое дело, моя профессия — это хорошее дело и хорошая профессия, но не получаю от своей деятельности никакой радости, более того, она меня мучит. Конечно, надо пугаться, ведь значит, надо что-то менять!

Спросите: зачем пугаться? Нам нужно испугаться, потому что страх — это сильнейший источник мотивации, и нам надо заручиться его поддержкой. **Глупо использовать имеющиеся у тебя возможности себе же во вред, а страх — это именно возможность, которую можно употребить с убытком (чем мы обычно и занимаемся), но можно и с прибылью.** Просто сетовать на страхи — это дурное занятие, если природа предусмотрела для нас такой инструмент, значит, это для чего-то нужно.

Остается только изучить его — свой страх — и придумать, как эффективно им пользоваться. Помните — мы же с вами эгоисты! Итак, просто бояться ошибок, бояться проштрафиться, бояться своей погрешности — глупо. Но бояться допустить данную конкретную ошибку, о которой мы знаем, что она ошибка, — это самое милое дело! И если вы уже обнаружили в своем поведении, в своих поступках и действиях нечто, что очевидно является ошибкой, настало время пугаться.

Вот, например, вы знаете, что раздражаться на близких — это ошибка. Вы уже это поняли, осознали, прочувствовали. Но как изменить эту свою привычку? О конкретной технологии борьбы с такой привычкой я уже рассказывал в книге «Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности», вышедшей в серии «Карманный психотерапевт». Но, к сожалению, одной технологии здесь недостаточно, нужна еще мотивация, то нечто, что сподвигнет нас на эту борьбу, что будет толкать нас изнутри, что придаст нам нужный запал.

**К сожалению, страх — это то единственное средство, которое способно мотивировать нас на нужное дело должным образом.** Бесчисленные эксперименты, проведенные учеными от психологии, доказали это самым основательным образом. Это странно и печально, но разум не способен победить нашу лень и в одиночку совладать с засевшими в нас привычками, одно только понимание важности того или иного мероприятия — это еще не достаточный для нас аргумент, дабы претворять его в жизнь.

И только страх, испуг является аргументом, к которому мы готовы прислушиваться и делать то, что может быть нам очень полезно. В общем, если мы хотим, чтобы в нас достало сил, необходимых для принесения себе конкретной и ощутимой пользы, нас мало в этом убеждать, мало говорить о плюсах тех или иных действий и поступков, нам еще нужно бояться, что мы этого не сделаем.

**Нам следует бояться того, что мы сами, собственноручно испортим свою собственную жизнь, бояться, что мы упустим имеющиеся у нас возможности, бояться, что наделаем ошибок, за которые нам потом придется долго и мучительно расплачиваться, причем по полной ставке и с процентами. Да, всего этого следует испугаться, в противном случае необходимого пинка под одно место не последует, а мы так и останемся сидеть сиднем, высиживая себе неприятности одну за одной.**

### **Оплатить придется, а вот восстановить...**

Возвращаясь к раздражению, которое вызывают в нас наши близкие (с чего, собственно, мы и начали этот разговор), необходимо признать, что если мы по-настоящему хотим избавиться от этой пагубной, вредной и тяжелой привычки, нам надо испугаться этого своего раздражения, точнее — его последствий. То есть нам мало просто осознать ошибку, нам недостаточно понять плюсы ее отсутствия, нам жизненно необходимо впасть в настоящую тревогу по поводу того, что мы можем допустить эту ошибку вновь. И тогда, испугавшись данной конкретной ошибки, мы получаем возможность предотвратить ее повторение впредь.

Если же мы этого не сделаем, то, скорее всего, продолжим наступать на одни и те же грабли, а по-настоящему поймем, что ошибались, раздражаясь на близких, только после того как они от нас отвернутся. Мне никогда не сосчитать все те реальные истории, которые мне рассказывали мои пациенты в связи со своим раздражением. Матери раздражались на своих детей, а потом с удивлением замечали, что их ребенок «почему-то» ушел из дома, связался с дурной компанией, бросил институт, ничего не хочет делать, стал беспробудным пьяницей и наркоманом. «Он совсем меня не слушает!» — говорит в растерянности женщина. Но что она сделала для того, чтобы ребенок ее слушал? Кричала на него? То есть выработала у него привычку затыкать уши всякий раз, когда она только открывала рот. Не самый удачный педагогический маневр, согласитесь.

Аналогичные ситуации складываются и в отношениях с супругами. Сначала муж считает естественным раздражаться на жену — она же, до поры до времени, все это терпит. Женщины вообще склонны сначала потерпеть, а когда в душе будет уже полный мрак, тогда и выступить. Мужчины же, склонные на все реагировать сразу, длительное время даже не догадываются, что их поведение ранит супругу. Им кажется, что если бы она по-настоящему обижалась, если бы что-то ее по-настоящему травмировало, то она непременно сразу бы и высказалась на этот счет.

Мужчина судит женщину по себе, и поскольку он терпеть не умеет и не хочет, то думает, что его спутница жизни устроена точно так же. А раз она не отвечает на его раздражение бурным всплеском эмоций, значит, считай, что и не было никакого раздражения вовсе. Впрочем, с женщиной ситуация точь-в-точь такая же: женщина, как и мужчина, мерит его поведение по себе. И поэтому ей кажется вполне естественным, что когда она сдерживается, ее супругу должно быть понятно, что она просто терпит его раздражение, хотя на самом деле негодует или переживает. Разумеется, все это ошибки, имя которым — недопонимание.

И решение этой проблемы лежит на поверхности, но, как часто бывает в таких случаях, именно поэтому и не замечается. Если люди собрались жить вместе, им следует действительно и постоянно изучать друг друга, причем делать это, во-первых, неформально, а во-вторых, полагаясь не только на свой личный опыт, но и на знание человеческой психологии. Вот, собственно, для этого я пишу большую часть своих книжек, пытаюсь разъяснить нашу психологию, а также психологию тех, с кем мы проживаем нашу жизнь.

Исправлять наши ошибки, которые все мы делаем в огромном количестве, можно и нужно, более того — от этого никуда не уйти. Но тут есть одна тонкость: **ошибку можно исправить всегда, но вот отношения, при которых была совершена эта ошибка, к сожалению, не всегда подлежат восстановлению.** Что я имею в виду?

Допустим, вы вступили в деловые отношения со своим хорошим приятелем или даже другом, но дела пошли трудно, у вас накопилась масса взаимных претензий, возможно, вы перестали доверять друг другу. Что ж, по всей видимости, на вашем счету были ошибки: вы или не должны были вовсе затевать это

дело, или следовало как-то иначе строить свои отношения с партнером, а может быть, вы сами совершили какие-то поступки, которые нарушили и исказили ваши отношения. Если ситуация не зашла еще слишком далеко, то у вас есть все шансы — признав свои ошибки, вы можете переговорить со своим другом-компаньоном и прийти к согласию. Но, как правило, мы слишком тянем в таких случаях, а когда решаемся принять меры, оказывается, что эти отношения нам уже не спасти.

Можно ли исправить положение? Придется исправлять. Впрочем, если речь идет о полном разладе, то плата за ошибку будет достаточно весомой — вероятно, вам предстоит оставить это дело, понести убытки, а также позабыть о том, что у вас был этот друг или приятель (последнее, может статься, самая большая потеря). Все это вкуче, возможно, и очень большая плата, но если ничего другого не предлагается, то надо платить, и столько, сколько «натикало». В противном случае ситуация, скорее всего, будет только ухудшаться, пока дело не дойдет до поножовщины. А это, как вы понимаете, уже слишком...

Иными словами, плата состоялась, но отношения не восстановились, и само это окончание отношений есть один из элементов возмещения за нашу ошибку. В народе говорят, что худой мир лучше доброй ссоры, но я бы добавил, что иногда лучше ничего, нежели худой мир. Подобная ситуация может сложиться и в отношениях между супругами, развод во многих случаях — это благо. Он, конечно, травма, и травма для обоих, но лучше уж так и сразу расплатиться, чем платить потом всю оставшуюся жизнь, пусть и понемногу, но в неограниченных объемах, вовлекая в систему оплаты детей, родственников и какую-никакую старость.

**Когда мы имеем дело с «долгостроем», часто приходится эти отношения и вовсе «морозить», как бы печально для нас это ни было. Если мы слишком долго работали на благо этих отношений (а значит — и на свое благо) спустя рукава, ни шатко ни валко, то, возможно, мы работали просто впустую. Наша жизнь не терпит такого к себе отношения — вы или работаете и получаете, или делаете вид, что работаете, а по факту просто впустую растрачиваете силы. За это «делание вида» жизнь никакой ответственности не несет и возмещать убытки не будет, она их взыщет.**

### **Осадок остался...**

Сейчас, впрочем, мне хотелось говорить не о кардинальных жизненных решениях (право, здесь необходим куда более серьезный, обстоятельный и индивидуальный разговор), а о небольших ошибках — с большими последствиями. Помните ли вы такой анекдот? Человек звонит своему старому приятелю: «Дружище, что-то ты давно не приглашаешь к себе в гости?!» «Да, не приглашаю», — отвечает тот и слышит резонный вопрос: «А чего не приглашаешь?» «Видишь ли, после твоего последнего посещения пропала серебряная ложка». «Как пропала? Я ничего не брал!» — вскрикивает недоуменный приятель. «Да не волнуйся. Ложку-то мы потом нашли. Но вот осадок остался».

Вот этот «осадок» — и есть самая противная штука, которая иногда делает прежние отношения невозможными. Если мы совершаем какую-то ошибку — по глупости, по незнанию, по наивности, по случайности, — сама по себе она, может быть, и не трагична. И кажется, что всегда можно сдать назад, извиниться и все такое прочее. Однако плата за эту ошибку может оказаться большей, нежели простое раскаяние. Иногда платой оказываются сами отношения, поскольку «осадок остался».

Вот опять возьмем для примера супружескую пару. Муж длительное время поступал не так, как нужно, а жена его признавалась своим подругам: «Вроде бы и неплохой он человек, но не орел». Те, возможно, качали головами в ответ и говорили: «Да, не повезло тебе, подруга!» Потом муж сходил к психотерапевту, например, или как-то сам дошел до этого, понял, что хочет женщина чувствовать себя в отношениях с мужчиной защищенной, чтобы быть ей за своим мужем, как за каменной стеной, чтобы можно было ей восхищаться его решительностью, способностью брать на себя ответственность, совершать поступки.

Он же до сих пор вызывал в ней лишь обратные реакции — вел себя, как малыш с матерью, сам постоянно искал в ней поддержки и помощи, ждал, что необходимые решения она примет сама... Сама же она не сказала ему, что, дескать, так и так, ты давай, сам, того это... прояви мужскую сущность! Не умела поддержать его инициативу, не дала вовремя положительного подкрепления его решительному поведению (когда-то же, вероятно, такие возможности имели место), а среагировала типичным образом, по-женски: мол, вот, хоть что-то ты можешь сделать сам, всегда бы так... но что с тебя возьмешь... Разумеется, такие реплики вряд ли воодушевляли этого мужчину на поведение, свойственное «орлам», тем более если у него в анамнезе не все было в порядке в отношениях с его матерью (теперь, возможно, он ищет того, чего ему в них не доставало).

Какое-то время все это, конечно, проходит незаметным. Женщина — ждет, подстраивается под своего мужа (т. е. сама же и играет роль «матери», а не «женщины»); мужчина не понимает, какое поведение от него требуется, наслаждается своей ролью «маленького мальчика», находящегося на попечении у доброй «мамы», наконец-то, как в мультике про мамонтенка, найденной. Потом, как уже было сказано, он вдруг переменяет все свое поведение: берет себя в руки, демонстрирует решительность; короче говоря, просыпается дремавшая в нем до сих мужская натура — «орел» вылупился из своего яйца и давай крыльями махать.

И кажется, что все теперь у них, у этой пары, должно наладиться. Ведь он стал вести себя именно так, как она все это время хотела, чтобы он себя вел. Ан нет, у женщины «осадок остался». «Если бы так раньше... — говорит она, — то другое бы дело! А сейчас меня это только раздражает!» И конечно, раздражает, она ведь уже обвыкла с навязанной ей ролью «матери», а тут на тебе — «ребенок взбунтовался».

Возможно, впрочем, это желаемое ею прежде поведение мужа будет ее теперь не раздражать, а, например, смешить, казаться дурацким, как смокинг на крестьянине. Так или иначе, но конструкция не сложилась с самого начала, и именно та конструкция, которую надо было именно с самого начала складывать правильно. Теперь же того, что могло быть, уже не будет, а то, что есть, это не то, что нужно, а потому платить приходится бог знает сколько.

Вот так все непросто с оплатой наших ошибок. Поэтому я и говорю: не бойтесь ошибаться, но бойтесь ошибиться. Парадокс? И да, и нет. **Эгоисту вообще-то не пристало бояться, но почему ему не бояться того, что он сделает что-то во вред самому себе? Но именно — самому себе, не кому-нибудь и не чему-нибудь, в самом себе.** Нет, этот страх не только не должен быть устранен, его постоянно нужно держать наготове. Держать и регулярно спрашивать себя: вот я сейчас что-то делаю, это точно мне нужно? Этим я делаю свое счастье? От этого жизнь моя станет лучше? И отвечать, отвечать, обязательно отвечать! И если ответ будет отрицательным, то испугаться, испугаться, чтобы не делать этого, чтобы не допустить этой ошибки.

**Помните: нести ответственность за собственную жизнь — это не бремя. Мы все равно ее несем — хотим мы того или нет, думаем об этом или нет, потому что расплачиваться все равно придется нам и из собственного кармана. Но если мы сознаем эту ответственность, понимаем, что все, что мы делаем, мы делаем для себя, то у нас есть возможность строить свою жизнь с минимальным количеством погрешностей. Начисто ее все равно не переписать, а потому к каждому написанному в ней слову, к каждой букве мы должны относиться с той же серьезностью и внимательностью, с какой бы мы относились ко всей нашей жизни в целом. Ведь наша жизнь — это те маленькие поступки, которые мы совершаем каждый день и каждую минуту.**

### Глава третья АВТОПОРТРЕТ НА ФОНЕ (или что такое «самооценка»)

Теперь нам в очередной раз надо вернуться к собственной особе. В действительности, мы о себе знаем мало, мы не заботимся о себе должным образом, мы не умеем над собой работать, мы не очень хорошо понимаем свое место в окружающем нас мире, мы, одним словом, *не вкладываем* в самое ценное, что у нас есть, — в самих себя. Кому-то, может быть, покажется все это странным, но взгляните в лицо фактам — вы чувствуете себя счастливым человеком? А если не чувствуете, разве не по тем самым причинам, которые я только что упомянул? Короче говоря, займемся своим «портретом».

#### Любите меня, пожалуйста!..

Мы оцениваем себя, мягко говоря, неадекватно. Бесчисленное количество специальных исследований доказывают: мы склонны необычайно себя переоценивать. В отношении других людей мы, напротив, выступаем в роли «строгих и справедливых» судей. У нас в голове все четко: «Я прав, они — неправы!» Так что политика двойных стандартов — это наше коронное средство. Вспомните знаменитое детское: «Я не виноват! Он первый начал!» С годами, как кажется, мы становимся умнее, хотя с возрастом мы лишь обучаемся большей изворотливости ума.

Всякий раз, когда мы оказываемся припертыми к стенке, из наших уст льется «логичная», «обстоятельная» и «убедительная» аргументация в пользу нашей собственной позиции. Но, кроме того, из них

же звучат и «неоспоримые», «веские», «абсолютные» доказательства ошибочности взглядов нашего партнера. Мы всегда можем найти объяснения тому, почему мы проиграли, сделали неправильный выбор, кого-то подвели, не успели, не смогли. Но стоит промахнуться не нам, а тому Акелле, и вот уже: «Ну как можно так поступать?! О чем ты только думал?! Совсем из ума выжил?! У тебя что, головы на плечах нет?! А почему было не спросить?!»

И ведь это просто рок какой-то! Мы не способны принять, а зачастую и просто допустить возможность собственной ошибки. Нет, если что-то пошло не так, то это не мы виноваты — это нас обстоятельства подвели. Если же кто-то другой напортачил, то причины для нас очевидны как белый день: это потому, что он «дурак», «нас не послушал», «а ведь ему говорилось!» Мы злимся, досадуем, испытываем недоумение и разочарование. Но в отношении собственных ошибок мы даже на уровне глубинных эмоций реагируем совсем по-другому, здесь мы чувствуем себя обманутыми, несчастными, обзленными на весь свет.

Но что же получается в результате этих наших, прямо сказать, абсолютно бесплодных попыток по самоамнистии и самореабилитации?

А вот что... Те другие, чьей любви и чьего понимания мы так патологически жаждем, разумеется, находятся в аналогичной позиции, т. е. считают виноватыми нас, а не себя. Более того, они еще, может статься, и убытки какие-то понесли по нашей неосторожности и вследствие наших промахов. Мы же им говорим, прямо-таки с пеной у рта утверждаем: «Невиноватые мы!» Противоречие? Конфликт? Несомненно!

Однако нарождающееся в этот момент мамаево побоище мы не замечаем и вместо того, чтобы «дать заднего», продолжаем упорствовать, утверждая собственную невиновность. Наконец, в пылу этой битвы мы начинаем обвинять в собственных ошибках окружающих, причем даже тех, которые в результате этих наших действий пострадали! Они от этого еще больше сатанеют и уже грозят нам вилами. То есть любовь со стороны этих лиц нам теперь заказана, а о каком-либо взаимопонимании тут больше и думать нечего!

Таким образом, вместо достижения ожидаемых целей мы получаем прямо противоположный результат! И ведь даже опыт — и тот ничему нас не учит. В подобных ситуациях **мы не утруждаем себя анализом своего опыта и своих поступков, а слушаем свой страх, который у нас один — что нас не любят, что никто нас не понимает.** И вот мы снова «одиноким», снова «несчастливым», причем «по несправедливости». Иными словами, мы, как нам кажется, делали все от себя зависящее, чтобы добиться к себе расположения других людей, ну или, по крайней мере, не допустить их разочарования в нас, а на деле вышло, что мы, напротив, заставили их испытывать по отношению к нашей персоне самые что ни на есть негативные чувства. Почему? Потому что мы послушались своего страха и побоялись допустить возможность собственной ошибки.

В детстве нас с вами недолюбили, вот что я вам скажу. В детстве у нас сформировалось это ужасное чувство, из детства мы принесли с собой во взрослую жизнь это ощущение: «меня не любят». Сколько сил в своем младенчестве, детстве и отрочестве мы потратили на то, чтобы переменить эту ситуацию! Сколько мы старались, только бы угодить взрослым, только бы почувствовать их доброту и расположенность, а те были заняты процессом нашего «воспитания», а потому совершенно игнорировали чувственную составляющую. И вот мы выросли, и вот мы отчаянно стремимся быть «хорошими», даже «идеальными», такими, каких «нельзя не полюбить», а потому мы, как нам кажется, не имеем права на ошибку. Но кто же, скажите на милость, не ошибается?.. А как жить человеку, который не может не ошибаться, а права на ошибку не имеет? Жить ему, скажу без утайки, невыносимо!

**Мы оказались на крючке собственной любви. Сам этот факт, впрочем, доказывает, что потребность в любви, т. е. в том, чтобы любить беспрепятственно и быть любимым без ограничений, — это наша сильнейшая, по сути, биологическая потребность. Но мы реализуем, мягко говоря, весьма странные стратегии, пытаясь ее удовлетворить. Мы врем, причем и самим себе, и окружающим, утверждая, что мы лучше, чем мы есть на самом деле. Однако подобная политика не может привести к любви, а вызывает лишь обратный результат!**

### **Власть «обстоятельств»**

Что ж, самое время вернуться к вопросу о том, какие мы на самом деле. Понятно, что мы хотим быть хорошими, чтобы нас любили, но из этого следует, что мы думаем, будто не являемся достаточно хорошими. Мы хотим быть «идеальными», т. е. какими-то не такими, какие мы есть на самом деле, а сле-

довательно, не доверяем самим себе. Могу предположить, что это самая первая и самая большая ошибка, которую все мы без исключения допускаем. Итак, нам предстоит убедиться либо в том, что мы действительно недостаточно хорошие и что нам нельзя доверять, либо утвердить обратное. Право, нам нужна хоть какая-то определенность!

Сейчас я буду рассказывать о власти обстоятельств, прошу не понимать все, что прозвучит дальше, слишком буквально — нам важно уяснить для себя принцип. Эта глава называется «Автопортрет на фоне». Что имеется в виду? Представьте себе зеленый цвет на желтом фоне. Представили? Согласитесь — хорошо получилось! Теперь представьте себе тот же зеленый цвет, но на темно-синем фоне? Он выглядит совсем иначе, не так, как в первом случае, не правда ли? Подобным образом или примерно так пояснял в своих дневниках судьбу цвета наш замечательный художник — Василий Кандинский, а я бы хотел точно таким же образом пояснить нашу с вами судьбу.

Мы с вами — точно такой же «цвет», особенный, индивидуальный, в единственном экземпляре. Но, как и в примере у Василия Кандинского, мы постоянно находимся на фоне самых разных обстоятельств, а потому меняемся — от фона к фону, оставаясь при этом неизменными. Эти обстоятельства — вещь странная, иногда необъяснимая и, что особенно важно, необозримая, бесконечная, раскинувшаяся от края до края.

В общий список входит то, что нас окружает, те люди, с которыми мы так или иначе связаны, а также ситуации, в которые мы включены, комедии и трагедии положений и еще бог знает что. Кроме прочего, этими обстоятельствами являются также наши мысли, чувства, желания, наши привычки, установки и прошлый опыт, т. е. все то, что мы думаем, чувствуем, хотим... А также многочисленные *как*: как мы думаем, как мы чувствуем, как воспринимаем и что при этом видим. Вот почему когда мы хотим адекватно оценить самих себя, Мы оказываемся перед неразрешимой почти задачей. Всегда хочется уточнить: «А на каком именно фоне?»

**Каждый из нас находится в пучине обстоятельств. Если мы поступаем так или иначе — это не просто наше решение, а результат стечения большого количества разных обстоятельств. Причем к ним относятся и внешние, и внутренние обстоятельства. Внешние обстоятельства — это ситуация, в которой мы находимся. А внутренние обстоятельства — это то, что мы думаем, то, что чувствуем, чего боимся и чего хотим, что знаем и чему верим, т. е. наша психология.**

Попробуем рассмотреть этот феномен на конкретном незамысловатом примере. Вот я пишу книги... Кто-то говорит мне, что я занимаюсь не тем, чем должен, потому что «трачу время на ерунду», что, мол, я должен заниматься наукой и т. п. Другие говорят, что я пишу их «слишком сложно», третьи — что «упрощаю», четвертые успокаивают меня, мол, «хорошие получаются книги», пятые уверены, что это «важно, своевременно и нужно», шестые — что мне надо «лечить, а не писать», седьмые — что «все равно проку никакого», восьмые — что они «помогают», девятые — что «такого еще не было, это уникальный проект»...

В общем, вот — я, вот — мои книги, а вот некоторые из тех суждений, которые мне приходится слышать. Но я пишу именно *эти* книги — это факт. Теперь давайте разбираться, почему я пишу именно такие книги, ведь у меня на то есть вагон и маленькая тележка обстоятельств. Чтобы вас не утомлять, приведу лишь некоторые.

Во-первых, я пишу так, как это у меня получается — хорошо или плохо, сложно или просто, но никак иначе, есть у моего писательского таланта очевидные ограничения. Это обстоятельства, от которых никуда не деться. Кроме прочего, у меня есть мой стиль, а другого нет. Можно, наверное, придумать и другой, но когда мне предстоит делать выбор — написать в этом столько, сколько, как мне кажется, нужно, или чуть-чуть, но в другом, я выбираю этот стиль. Это мое решение и мое обстоятельство.

Во-вторых, я много написал научных книжек и знаю, что их никто не читает (ну или почти никто — сейчас ученые вообще друг друга не читают, не принято). А там есть много важных вещей, вот я и стал писать книги, которые были бы доступны для понимания неспециалистов. Да, многое приходится упрощать, но ведь я пишу не для специалистов — и это обстоятельство.

В-третьих, может быть, надо писать понятнее, но я не знаю, каким для конкретного читателя будет это «понятнее» — и это обстоятельство. . Может быть, надо писать проще и конкретнее, но я не знаю, что значит это «проще», а «конкретнее» и вовсе невозможно. В противном случае придется писать для каждого человека отдельную книгу, чтобы для него это было «конкретно». Все это обстоятельства.

В-четвертых, у меня есть издатель, которому нужен большой тираж и маленький объем. Его понять можно, и меня понять нужно — это обстоятельства, в другом случае мне придется издавать книги на

свои средства, тиражи будут маленькими и потому дойдут эти книги только для избранных, а я хочу, чтобы они дошли не до избранных, а до тех, кому они необходимы. И это мое желание — тоже обстоятельство.

В-пятых, когда я рассказываю какие-то истории, мне приходится менять имена людей и не упоминать о многих существенных нюансах их жизни. Все мои персонажи — реальные люди, и если я напишу о них все как есть, им может быть неприятно, неловко, неудобно, так что о чем-то я сознательно умалчиваю, не желая ранить ни в чем не повинных людей, которые мне доверяют. В результате где-то истории получаются куцыми, упрощенными, слишком шаблонными. И это обстоятельство — ничего не поделаешь.

В-шестых, в сутках 24 часа, а кроме книжек у меня еще уйма других дел, у меня не хватает времени и т. д. — и это обстоятельства.

В-седьмых, есть вещи, которые я считаю нужным рассказать, а есть те, которые кажутся мне неинтересными и незначительными, поэтому что-то я намеренно повторяю по десять раз, а чего-то едва касаюсь или вовсе оставляю за кадром — и это обстоятельство.

В-восьмых, чего-то я не знаю даже в той области, которой занимаюсь, а поэтому просто не могу об этом написать, чего-то Сам не пробовал делать, а потому не могу поручиться и, соответственно, тоже не пишу — и это очень существенные обстоятельства. В-девятых, я узнаю мнение о своих книгах и в каждой последующей пытаюсь сделать что-то, что не удалось в предыдущей, но я узнал только те мнения, которые смог узнать, и это обстоятельство. Можно продолжать — в-десятых, в-одиннадцатых...

И вот снова я, и вот снова мои книги. Почему они получаются такими, какими они получаются? Миллион обстоятельств! Теперь давайте вернемся к оценке моих книг, с которой, собственно, я и начал. Что мне сказать всем этим людям? Только то, что я их очень хорошо понимаю. Понимаю, что кому-то хочется, чтобы я занимался наукой, а не популяризацией своих исследований, потому что у него такие обстоятельства, ему интересно, чтобы я продолжал исследования и не тратил время «зря».

Понимаю, что для кого-то то, что я пишу, сложно, и это его обстоятельство. Кому-то мои книги, напротив, кажутся слишком простыми, кому-то недостаточно конкретными, кому-то, наоборот, слишком конкретными, а кому-то они и вовсе неинтересны, потому что у всех у них свои обстоятельства. Я понимаю, что кому-то и вовсе не нравится то, что я делаю — рассказываю «корпоративные тайны». Ну что ж — у людей, т. е. у моих коллег, бывают и такие обстоятельства. Кто-то со мной в чем-то не согласен — это его обстоятельства. А кому-то мои книги помогают — и это значит, что наши с ним обстоятельства в чем-то совпали.

Вот я написал сейчас эти несколько абзацев и смотрю — понятно ли получилось? Не знаю, все зависит от обстоятельств. Есть я и мои книги — это объект наблюдения, а есть фон, на котором этот объект располагается. **В зависимости от того, на каком фоне мы этот объект рассматриваем, меняется и наша оценка этого объекта. И вот**

здесь-то, в этом-то механизме, и заключена, не побоюсь этого слова, вся тайна бытия!

### **А какой я на самом деле?!**

Давайте еще раз представим себе зеленый цвет (тон можете выбрать такой, какой вам нравится) — сначала на белом фоне, потом на желтом, потом на темно-синем, на темно-красном, на сером, на черном, на зеленом же. Перед вашими глазами прошел не один, а множество самых разных цветов — один вам понравился, другой, напротив, раздражал, третий показался интересным, четвертый вообще не показался, пятый вызвал недоумение, но ведь это был один и тот же цвет, только на разных фонах!

Эти «фоны» — это обстоятельства, которые мы подкладываем под рассматриваемый цвет, т. е. в нашей аналогии — под конкретного человека. Если рассматривать его на фоне одних обстоятельств, то и он сам, и то, что он делает, выглядит так. Если же взглянуть на него, подставив другой фон, другие обстоятельства, то картинка изменится. Короче говоря, это чистой воды психологическая алхимия! А правда где?!

Правда же заключается в следующем: **мы подкладываем под человека фоны (т. е. сами придумываем, на фоне каких обстоятельств будем его рассматривать), а он живет на своем собственном, личном, индивидуальном, не известном нам фоне.** Мы же никогда не узнаем всех его обстоятельств, потому что нельзя знать, как другой человек чувствует и чего он хочет, почему он думает так, как он думает, и воспринимает именно то, что именно он воспринимает. Мы никогда не можем доподлинно знать не только его внутренние, но и его внешние обстоятельства, потому что они все равно как-

то по-особенному преломятся у *него* внутри, в *его* голове, которая, как известно, предмет темный и исследованию не подлежит.

При этом каждый поступок человека продиктован его обстоятельствами. И поверьте мне, на фоне этих обстоятельств — это всегда хороший поступок. Так, по крайней мере, этому человеку кажется. И нам так кажется, когда дело касается наших поступков, и мы думаем, что то, что мы делаем, — правильно. Ну скажите на милость, кто бы стал что-нибудь делать, будучи в полной уверенности, что это неправильно? Нет, все мы считаем свои действия правильными, в противном случае, мы бы не делали их. Я подчеркиваю это — все поступают, как им кажется, «хорошо».

И если бы вы смогли взглянуть на поступки того или иного человека на *его* фоне, т. е. на фоне *его* обстоятельств, то вы непременно посчитали бы и его, и его поступок (сколь бы нелепым, глупым, страшным, абсурдным он вам ни казался на другом — вашем — фоне) хорошим и правильным. Он, этот человек, что бы он ни совершил, был бы вами в обязательном порядке оправдан, его поступки были бы вами поняты и приняты, причем как единственно возможные (в данных обстоятельствах, на данном фоне, разумеется).

**Когда вы не принимаете, не понимаете и осуждаете другого человека и его поступок, это свидетельствует лишь о том, что вы смотрите на него не на том фоне, на котором он сам на себя смотрит. Какой из этих фонов правильный? Ответить на этот вопрос невозможно. Хотя можно точно сказать, что этот человек сделал то, что должен был сделать, и сделал абсолютно правильно, исходя, правда, из *своих* обстоятельств. Но ведь у него и не было других обстоятельств, а следовательно, он и не мог иначе. Так что ж мы на него с собаками бросаемся? Если бы мы поступили так, как считали бы правильным, разве бы мы обрадовались спущенным на нас псам? Не уверен.**

Если бы кто-нибудь видел, например, мои книги на том фоне, в свете тех обстоятельств, на фоне которых и в свете которых их вижу я, то он бы посчитал их такими, какими их считаю я. И я не могу сказать, чтобы я был ими доволен целиком и полностью. У меня есть к ним претензии, я многим в них не удовлетворен, но я никогда не слышал, чтобы кто-нибудь со стороны, даже из числа самых близких мне людей, сказал бы о них так, как я о них думаю. И это естественно!

Теперь вернемся к нашему главному вопросу: а какой я на самом деле? Давайте начнем с малого: пойдем, что мы делаем неправильно. Когда мы оцениваем себя на своем собственном фоне (на фоне тех обстоятельств, которые запримечены именно нами), мы чувствуем себя комфортно. Когда же мы пытаемся подставить под себя чужой фон, т. е. те обстоятельства, которые, как нам кажется, видят другие, в нас возникает напряжение. Когда же мы пытаемся соединить оба фона — у нас возникает глубокий внутренний психологический конфликт.

И вот вопрос — что делать? Жить с таким внутренним конфликтом? Чувствовать напряжение? Или вернуться к комфорту? Для начала, как мне представляется, нам всем надо вернуться к комфорту, т. е. начать смотреть на себя на фоне тех обстоятельств, которые и делают нас такими, какие мы есть. К сожалению, даже это непросто! Мы столько времени пытались смотреть на себя чужими глазами, что наши отношения с самими собой роковым образом разладились и пришли в полный упадок!

Задумайтесь — из чего состоит ваш внутренний монолог (т. е. то, что вы думаете, когда вы особенно ни о чем специально не думаете). Он состоит из бесконечных, бесчисленных и мучительных самооправданий, а зачем мы это делаем, ведь поступаем мы все равно так, как поступаем, гонимые своими обстоятельствами, которые другим людям, чьими глазами мы пытаемся на себя смотреть, просто незаметны.

**Давайте, прежде всего, восстановим свой внутренний комфорт и перестанем себя осуждать. Довольно, что этим занимаются все кому не лень. Давайте примем себя такими, какие мы есть. В сущности, это ведь так просто! Я такой-то и такой-то, поступаю так-то и так-то, потому что у меня есть на то целый ряд обстоятельств, а именно... После этой процедуры нам полегчает — это непременно, ведь мы перестанем косить на самих себя своим лиловым глазом, попытаюсь увидеть себя одновременно и собственными глазами, и глазами наших судей (причем их глазами мы себя все равно никогда не увидим, сколько бы ни старались).**

Далее встанет вопрос — нужно ли нам себя менять? Если нас что-то в себе не устраивает, т. е. наши действия и поступки не приводят к тому, к чему нам бы хотелось, чтобы они приводили, то менять нужно не нас самих, а наши обстоятельства. Видимо, мы должны научиться как-то по-другому думать, по-другому реагировать; видимо, нам надо разыскать в себе какие-то желания, которые до сих пор остаются скрытыми от наших собственных глаз; видимо, нам нужно испытать какие-то чувства, которых прежде мы не испытывали; видимо, нам надо подыскать для себя и какие-то другие внешние обстоя-

тельства. Все это, разумеется, изменит и нас, и наше поведение. Если полученный результат нас устроит — замечательно, а если нет, значит, придется еще раз поскрести по сусекам.

**Давайте не будем стремиться быть «идеальными» — это порочная и бессмысленная политика. Как известно, всем не угодишь и любому мил не будешь, но нужно ли оно нам? А вот если мы не будем самими собой и если, не дай бог, мы будем находиться в разладе с самими собой, то хорошего в этом будет очень мало.**

**Да что мы все о себе да о себе!**

Надеюсь, теперь моему дорогому читателю стало понятно, зачем я затеял весь этот разговор. Я пытаюсь пояснить свою мысль об абсурдности и нелепости тех оценок, которыми мы с таким безрассудством награждаем себя и с такой поспешностью наделяем окружающих. Кроме проблем, эти оценки, как мы знаем из своего собственного опыта, дать нам ничего не могут. С их помощью мы не можем ни понять другого человека, ни помочь ему. Правда, они дают богатую пищу для самотерзаний и создают все условия для разочарований и раздражений в отношении близких. Но не думаю, что такой исход личных трудов кого-то порадует.

Нам надо уяснить главное. Если мы осуждаем другого человека, то лишь потому, что не понимаем, не видим, не знаем тех обстоятельств, в которых он совершал тот или иной поступок, или, если взять шире, тех обстоятельств, в которых он живет. Ни один человек не будет делать что-то, чтобы специально совершить некое бесцельное зло, никто из нас не является посланцем Ада. Просто разные люди по-разному понимают зло, да и само это зло в их обстоятельствах, может стать, никакое не зло, а даже благо. Я, например, не могу одобрить месть, но допускаю, что для кого-то месть является благом. Таковы его обстоятельства, и если бы я родился человеком, например, кавказских кровей, воспитывался бы соответствующим образом, то, вероятно, мои воззрения на месть были бы другими.

Но одно я знаю совершенно точно: если мы обижаемся на человека, который не хотел нас намеренно обидеть, значит, мы просто не поняли его обстоятельств, и глупо на него обижаться, потому что он *не хотел* нас обидеть. Если же он намеренно хотел нас обидеть, значит, у него были на то достаточные внутренние основания. Вполне возможно, что он не понял каких-то наших обстоятельств, а может быть, считает подобное поведение в порядке вещей. Но во всех этих случаях тем более глупо обижаться. Если он считает подобное поведение нормальным, ему можно только посочувствовать, ведь он вряд ли когда-либо будет по-настоящему счастлив. А если он не понял каких-то наших обстоятельств, т. е. всей совокупности причин, побудивших нас поступить так, а не иначе, я также не вижу причин, чтобы обижаться. Если обидчика интересует, мы можем прояснить наши обстоятельства, от нас не убудет, если же нет, то ему, опять же, остается только посочувствовать.

То же самое можно сказать, например, и об осуждении. Если я осуждаю другого человека, значит, я не понимаю его обстоятельств. Осуждение не принесет мне душевного комфорта, а это то единственное, что меня интересует в этой жизни, потому что как бы хороша ни была моя жизнь, но без чувства внутреннего комфорта все ее блага — чистой воды бессмыслица. Если я понимаю это, мне нужно или вовсе обойти эту ситуацию, или, если этот человек мне близок, попытаться понять его обстоятельства, найти объяснения, почему он поступил так, как поступил, и тогда я буду знать, что я должен сделать. Но осуждать... Право, это никуда не годится. И если мы этого не понимаем, то нам можно только посочувствовать.

Когда я раздражаюсь на другого человека, я жду от него, что он будет поступать не так, как он поступает, но так, как я хочу, чтобы он поступал. Вполне возможно, что я даже думаю правильно, но правильно для меня и на моем фоне, а вовсе не для него и не для его фона. Если бы я понимал его обстоятельства, то мне бы и в голову не пришло на него раздражаться, а если я не понимаю — это мои проблемы, которые я или решаю, или живу с ними. Кстати, не кому-нибудь, а именно мне от этого раздражения будет плохо, вероятно, впрочем, и ему тоже, но какой мне-то от этого прок? Глаз за глаз, зуб за зуб? Мне плохо, так пусть и тебе будет плохо? Это же средние века! Цивилизованный человек должен рассуждать в рамках иного принципа: тебе хорошо — и мне хорошо, мне хорошо — тебе хорошо. А как иначе?!

**Помните: доброжелательное отношение к другому человеку — это не услуга ему, это возможность для нас. Конфликт и конфронтация еще никому не шли на пользу, особенно если речь идет о близких людях. Мы должны понимать, что другой человек также хочет быть «идеальным»,**

**«достаточно хорошим», как и мы с вами. Поэтому он не будет специально стремиться делать пакости (если, конечно, вы не играете с ним в такую игру), только что по недоразумению. Следовательно, нам не следует поддаваться своим отрицательным эмоциям, а напротив, идти к пониманию тех причин, которые и виновны в этом недоразумении. Это избавит нас от лишних мук, это даст нам возможность найти устраивающее нас обоих решение.**

При этом самое забавное, что он сам — этот человек — вообще ни в чем не виноват. Ну право, глупо на него обижаться, сердиться, осуждать его и его поступки, если ты понимаешь, что он сам находится в плену своих обстоятельств. Они его делают, а не он их. И это абсолютно так, ведь если бы он сам делал свои обстоятельства, то, верно, создавал бы их такими, чтобы проблем с окружающими у него не возникало. Кто же хочет себе проблем с окружающими просто так, ради спортивного интереса? Думаю, что таких найдется немного, а если они и найдутся, то нам ничего не остается, как только обходить подобных субъектов стороной. Впрочем, мне в существование таких предумышленных «злодеев» верится с трудом.

Но можем ли мы влиять на других людей? Разумеется. Надо ли нам это делать? Этот вопрос решается индивидуально. Во-первых, потому что это требует сил, а тратить их на кого попало разумному человеку не следует хотя бы из чисто экономических соображений. Во-вторых, может статься, что менять нужно не другого человека, а самому меняться, тем более что последнее — и легче, и проще. Так или иначе, если такой вопрос все-таки встал на повестку дня, его надо решать.

**Итак, если вы хотите как-то повлиять на другого человека, то вам надо влиять не на него собственно (из этого вряд ли что получится), а на то, как он сам расценивает свои действия.** Если человек поступает так, а не иначе, то, видимо, в свете его обстоятельств он все делает правильно. А как иначе?! Конечно! Зачем ему намеренно поступать неправильно, он, что, душевно больной? А если так, зачем вы с ним связываетесь?

Короче говоря, у него с его поступком царит полное согласие и взаимопонимание; на том фоне, на котором он рассматривает этот свой поступок, он выглядит абсолютно оправданным. Если же мы хотим, чтобы он переменял свое мнение, нам необходимо влиять не на него, а на эти его обстоятельства. Когда мы пускаемся в обвинения, когда мы осуществляем нападки на человека, недовольные его поступком, он начинает обороняться, закрывает от нас свои обстоятельства, свой внутренний мир, и все наши действия оказываются обреченными на неудачу.

Если же мы понимаем, что его вины в его «вине» нет, то нам нет нужды на него нападать, да у нас и желания-то такого не возникнет! Мы смотрим, чего ему в его обстоятельствах недостает. Выясняем — какими своими обстоятельствами мы можем дополнить его внутренний мир, его обстоятельства. Может быть, ему не хватает каких-то знаний, а может быть, каких-то чувств, может быть, ему недостает просто нашего доброго расположения. И ведь все это мы можем ему дать!

Мы можем рассказать ему что-то, что в данной ситуации важно; мы можем вызывать у него какие-то эмоции и переживания, которые позволят ему увидеть самого себя по-другому; мы, наконец, можем позволить ему чувствовать себя одобренным. Ну вспомните, вы же знаете, как это бывает важно! Иногда ты даже и не согласен с человеком, но, понимая, что он тебя одобряет, ты автоматически начинаешь с ним соглашаться. Это естественная биологическая реакция: и удобно, и правильно, и выгодно обоим.

**Если мы перестанем осуждать окружающих, нам будет легче их любить, а ведь это то, что нам нужно! Если же мы любим человека, относимся к нему с уважением и интересом, нам легче его понять. Если же нам легче его понять, то мы скорее найдем с ним общий язык. Он расскажет нам что-то, что позволит нам по-другому посмотреть на ту же самую ситуацию. Мы же, со своей стороны, выскажем какие-то свои соображения, а он к ним прислушается, в результате чего его собственные обстоятельства изменятся. Все решаемо, только нужно решать, а не воевать!**

#### **Глава четвертая** **ИДЕАЛЬНАЯ СТРАХОВКА** *(или «рыночная экономика» в психологии)*

Теперь мы, кажется, знаем уже все о себе, о своей личности, о тех ошибках, которые совершаем, и о том, как важно своевременно замечать их и оплачивать. Кроме того, мы убедились в том, что вопрос личной ответственности за собственную жизнь — это вопрос первостепенной важности. Все, что мы

делаем, мы делаем для себя, и хорошо, если мы делаем себе хорошо, а делать себе плохо — это и глупо, и странно, и ничем не оправдано. И нам осталось в этой части книги решить для себя одну-единственную задачу — задачу «нравственного закона».

### Естественность против противоестественности

На вопрос, в чем особенность моей психотерапии, у меня есть два ответа для разных случаев. Если этот вопрос задает человек, сведущий в психотерапии, я говорю, что психотерапия, которой занимаюсь я и мои коллеги, не стоит ни на какой абстрактной психологической теории, а основывается на научных данных о работе мозга, о социальном поведении людей и медицине. Психотерапевты разных школ и направлений — психоанализа, гештальт-терапии, психосинтеза, нейролингвистического программирования и многих других (всего их — сотни) — основываются на теориях, которые *придуманы* их отцами-основателями. Но психоанализ, например, говорит о вещах, которые вообще нельзя никак проверить (в них можно только верить или не верить), а нейролингвистическое программирование (НЛП) использует техники, чей эффект не поддается замеру. Не хочу обвинять своих коллег в шарлатанстве — боже упаси! И проводимая ими работа может быть очень полезной для человека, но факт остается фактом — есть наука, а есть наукообразие — и это не одно и то же.

Второй вариант ответа на указанный вопрос предназначен для людей, которых, что называется, бог миловал, и потому из всех данных о психотерапии они знают только это одно название — «психотерапия». В этом случае я говорю, что психотерапия, которой мы занимаемся, ставит перед собой очень простую задачу: вернуть человеку то, что было у него отнято. Природа потрудились над нами на славу, она оснастила нас множеством самых разных возможностей, сложной системой психической организации с удивительными психическими механизмами и ресурсами. Но, к сожалению, наша культура пошла не рука об руку с нашей психологией, а против нее, и поэтому, как я уже говорил в книге «С неврозом по жизни», все мы стали невротиками. Мы потеряли свою естественность, потеряли самих себя, и именно в этом теперь наша цель — найти самих себя и найти мир с самими собой, используя те возможности, которые предусмотрела для нас природа. Ничего искусственного, все натуральное!

Впрочем, одних психотерапевтических техник, как вы, наверное, догадываетесь, здесь недостаточно, ведь мы вступили в наш бой, «священный и правый», ни с чем-нибудь, ни с каким-то там неврозом, а с самой культурой. Не в том смысле, конечно, что **культура наша плоха, а мы стремимся к бескультурности, ни в коем разе! А в том смысле, что культура навязывает нам свои принципы, а навязывать их нам не надо, они и так в нас есть, просто нужно разбудить их, вывести наружу, дать им возможность проявить себя.** Иными словами, мы можем быть культурными людьми (в смысле культуры человеческих отношений) не по принуждению, а по доброй воле, и это, мне кажется, очень существенное отличие. Нам так будет и легче, и лучше.

В общем, мне бы хотелось перевести разговор о нашей жизни из категорий «надо» и «должен» в категории «выгодно» и «полезно». Если в результате этой реформы внешне ничего не изменится, то, по крайней мере, чувствовать себя мы будем несоизмеримо лучше. Хотя, я думаю, прогресс и в общем смысле будет налицо. Действительно, зачем нас *делать* хорошими, разве мы сами по себе плохие? Зачем нам *прививать* любовь к близким, если она содержится в нас биологически? Какой смысл *убеждать* нас в том, что поступать правильно нужно, если это, при нормальном подходе делу, само по себе выгодно и приятно? Наконец, почему мы должны придумывать какую-то *искусственную* идеологию счастья, если сама жизнь лежит совершенно в иной плоскости? Она естественна, и мы должны быть естественными, если мы хотим найти с ней общий язык. А мы хотим, нам без нее плохо.

Вот, собственно, и вся хитрость — «будьте как дети» и «вначале было Слово». То есть для достижения естественности необходимо лишь понять все как есть и дальше вернуться к самим себе.

### Залог успеха

Мы уже говорили об этом — человек нуждается в чувстве радости. Если ему радостно — это замечательно, если ему радуются — тоже хорошо, а если он радуется радости другого — это и вовсе превосходно. Поскольку в этом случае, во-первых, радуются оба, а во-вторых, рождается взаимность, которую все мы, как известно, ищем и ради которой готовы идти на любые жертвы. Мы уже с вами обсуждали критерии ошибки, но мне кажется, что найти один-единственный критерий счастливой жизни — это куда важнее. В связи со своей профессиональной деятельностью мне приходилось общаться с самыми разными людьми, в том числе и с очень богатыми, с теми, кто наделен государственной властью, со знаменитостями, «властителями дум», т. е. с представителями всех тех «групп населения», которые ос-

тальными почитаются как «счастливики». Не скрою, что поначалу я испытывал некоторое смущение, ведь быть психотерапевтом у «счастливики» — это, по крайней мере, как-то странно. Но все мы люди и у всех возникают психологические проблемы — ни деньги, ни власть, ни слава не являются индульгенцией от душевной боли.

Однако после более тесного знакомства с представителями самых разных элит я пришел к выводу, который показался мне куда более важным, нежели приведенная выше банальность. **Единственным критерием жизненной состоятельности, удалась твоя жизнь или нет, является чувство радости.** Да, да! Примитивное чувство радости, как у обычной собаки; и оказывается, что природа не придумала для нас в этом смысле ничего специфического. Ты или радуешься — или нет.

Когда у меня была собака, я совершенно точно знал, когда, в какие моменты своей жизни она счастлива — это случалось тогда, когда ее потребности были удовлетворены. И ее радость всегда была неподдельной, искренней и всемерной. А видеть эту радость было большим для меня счастьем, сразу хотелось что-нибудь для нее сделать, вступить с ней в отношения. Но вот между людьми этой простой формулы отношений, как это ни странно, не прослеживается. Вопрос — радуется человек тебе или нет, рад он тебя видеть или нет? — это вопрос вопросов.

Вместе с тем мы с вами, будучи всего нескольких недель от роду, уже улыбались знакомым лицам и, как вы понимаете, без всякой задней мысли! А каждый из нас и сейчас, во взрослом состоянии, по заверениям ученых, рефлекторно улыбается, случайно повстречав человека, которого он давно не видел, с которым хорошо знаком и который оставил о себе приятные воспоминания. Но мы подавляем в себе эту улыбку, и немногие наши домочадцы искренне радуются нашему появлению на пороге собственной квартиры. Домашние питомцы, как правило, встречают нас с куда более живой и неподдельной радостью. А ведь с этого начинается наше с ними общение, и получается, что мы его даже начать не можем как следует, что уж говорить о продолжении. Ну и что получается — мы глупее животных?

**Итак, радость — это тот связующий раствор, который объединяет нас с другими людьми. Она приятна и тому, кто радуется, и тому, кто видит эту радость** (если, конечно, он хорошо к нам относится — а это дело наживное, или же об этом человеке и вовсе лучше позабыть). И таков главный и единственный критерий счастья, о котором все мы почему-то забыли. Мы стремимся к достижениям, к неким высотам, хотя в действительности наши потребности очень и очень ограничены: мы нуждаемся в воздухе, месте, тепле, питье и еде, а также, что самое главное, — в доброжелательном к себе отношении.

Правда, многие из нас готовы положить свою жизнь на то, чтобы сделать место своего пребывания особенным, еду — экстравагантной, питье — эксклюзивным. Но, в сущности, все это абсолютно бессмысленно, поскольку наша потребность не может быть удовлетворена в большем объеме, чем она может быть удовлетворена. Мы не можем нуждаться в большем месте, чем занимает наше тело, мы не в состоянии выдышать больше воздуха, чем нам нужно, тепло не в силах быть теплее, а выпить море, как мы знаем еще со времен Эзопа, невозможно.

Таким образом, все возможности по «апгрейду» (усилению, модернизации, наращиванию) нашего счастья лежат в плоскости социальных отношений, т. е. отношений с другими людьми, а иные наши потребности никак нельзя «разогнать», у них есть ограничения. Отношения с другими людьми — то единственное, что дает нам возможность увеличивать объемы, количество своей радости. Но самое парадоксальное заключается в том, что как раз на эту часть своей жизни мы обращаем минимум внимания!

Все вы знаете людей, которые тратят уйму сил на увеличение своего финансового благосостояния, но многих ли вы видели «сумасшедших», которые бы потратили сопоставимые с этим усилия на радость других, чтобы радоваться их радости? Я думаю, что нет, такие личности — вещь уникальная, редкая, а то и вовсе казуистическая. И знаете почему? Потому что у всех у нас плохо с эгоизмом.

**Да, все мы эгоисты, эгоисты от природы, но мы не научились этим своим эгоизмом пользоваться. Поскольку если бы мы пустили его в дело, то нам очень скоро стало бы понятно, что комфорт, деликатесы и прочая праздность — вещь, дающая очень ограниченные количества радости, а вот неисчерпаемый источник радости находится у нас под носом, и это — наши отношения с другими людьми. Игнорировать эту часть своей жизни, не осуществлять в нее инвестиций, не пестовать ее и не заботиться о ней — это чистой воды безумие!**

И ведь мы совершенно не умеем черпать радость, лежащую здесь, в этой плоскости, в плоскости социальных отношений. Здесь мы играем роли, просматриваем чужие спектакли, участвуем в маскарадных шествиях и шумных баталиях, а вот навыка испытывать радость, побуждать и находить ее в других и с помощью других — не умеем. Жаль, ужасно жаль! Правду говорят, когда утверждают, что мы не

видим того золота, что лежит у нас под ногами. А с нашим счастьем дело обстоит именно таким образом.

Обернитесь, и рядом с вами обязательно обнаружится человек. Он — это кладовая вашего счастья. Если он будет вам радоваться, вам будет это приятно, и приятно несказанно, потому что это лежит в основе нашей психологии, это запрограммировано в нашей биологии, это естественно. Но что сегодня вы сделали для того, чтобы натренировать в нем эту привычку — радоваться вам?

Скажу проще: что сегодня вы сделали для себя? Много, т. е. все — все, что вы делали, вы делали для себя. А что вам из всего этого, что вы для себя сегодня сделали, нужно? Боюсь, что почти ничего.

### Альтернатива морали

И вот теперь я задаюсь вопросом: зачем нам, собственно говоря, мораль? Какой в ней прок? Она требует от нас быть «хорошими», и мы стараемся быть «хорошими», но это значит, что мы еще не являемся «хорошими». Иными словами, все это очень напоминает бег по кругу за собственным хвостом. Но бог мой, он уже пойман! **Вместо того чтобы стараться стать хорошими, нам просто надо быть хорошими. И это вовсе не так сложно, как может показаться, ведь это в нас, все это в нас уже есть, осталось только поверить себе и поверить в себя.**

Но если вы все еще не доверяете себе, вспомните хотя бы об универсальном биологическом принципе: мы стараемся делать то, что нам приятно. А что хорошему человеку может быть неприятно? Что станет его раздражать, если он все понимает и принимает? Что может его пугать, если он открыт и ничего не скрывает? Зачем, наконец, ему играть роли и изображать из себя кого-то, кем он на самом деле не является? Нет, положительно, нам нет никакой нужды сомневаться в своих способностях быть хорошими! Это просто не может у нас не получиться: стоит только начать, и жизнь заставит.

Как может мораль сделать меня порядочным? Если что-то заставляет меня быть порядочным, то сама моя порядочность уже имеет подмоченную репутацию. Если я прикладываю усилие к тому, чтобы быть благородным, я уже не благороден. Если я пытаюсь радоваться, не испытывая радости, — это преступление. Но все это вовсе не значит, что я не могу радоваться по-настоящему, поступать порядочно и благородно. Все это есть в каждом человеке, единственная проблема в том, что эти *естественные* чувства — радость, порядочность и благородство — в нас никто не подкрепил. А вот лицемерие, к сожалению, подкреплялось в нас постоянно.

**Вместо того чтобы стараться быть хорошими, будьте хорошими. Вместо того чтобы наигрывать порядочность и благородство, приглядитесь к себе — вам приятно и хочется быть такими. Иными словами, научитесь испытывать удовольствие от своего «правильного» поведения. Не стыдитесь понимать, что оно приносит вам пользу, потому что открывает вам других людей и делает их доброжелательными по отношению к вам. Не старайтесь плыть против течения, ваша река течет в нужном направлении. Природа не ошибается, в ней все предусмотрено.**

Вспомните, как в детстве от нас требовали, чтобы мы извинялись и просили прощения «правильным» голосом (когда мы, провинившись, говорили: «Простите, я больше не буду»). Нас начинали «экзаменовывать»: «Непохоже на правду! А ну, скажи еще раз: ты понял, что это нехорошо?!» Мы напрягались и, используя весь свой игровой талант, говорили «нужным» голосом: «Понял». «Ну ладно, — отвечали нам наши воспитатели. — Теперь иди, играй, только больше так не делай». Иными словами, нас отпускали на волю, точнее, мы получали возможность улизнуть, а это и было тем положительным подкреплением, которое воспитывало и тренировало в нас наше будущее лицемерие.

Однако я повторяю — все это чистой воды профанация! Мораль, требующая от меня «вести себя правильно», осуществляет надо мной насилие, а это уже аморально! Вот почему она отбивает у меня всякое желание быть естественным — я ей из-за этого просто не верю! Вместо того чтобы пробуждать во мне зачатки естественной нравственности, естественной заботы о другом, естественной радости другому, она требует, чтобы я был таким, каким «надо». Воспитатели пытаются идти простым путем, а получается, что этот — простой путь — настолько длинен, что еще никто и никогда не добирался таким образом до конечной цели.

Лучше я поясню эту мысль на собаке. Как поступает талантливый дрессировщик? Вы думаете, он изобретает какой-то номер, потом берет первую попавшуюся собаку и начинает ее учить? Нет, дело здесь обстоит прямо противоположным образом! Сначала дрессировщик подглядывает за животным, за его повадками (например, специфическим образом поднимать лапу) и возможностями (например, пры-

гучесть животного), потом он фантазирует, как их — эти повадки и возможности — можно обыграть в том или ином цирковом номере. И дальше придумывает забавные художественные обстоятельства, подходящие для этой повадки животного, и усиливает ее. Все получается совершенно естественно, быстро и легко!

Но кто бы за нами так подсмотрел, когда мы были маленькими! Кто бы заметил, как мы делаем какое-то хорошее дело, и поддержал нас именно в тот самый момент — просто одобрил, погладил по голове, дал бы нам понять, какие мы молодцы! Нет, таких воспитателей считанные единицы, а потому мы не выученные, мы все переученные, как переученные в правой левши. Но что плохого в том, чтобы писать и есть левой рукой? Ничего — те же буквы, та же пища. Ничего не меняется. Однако обществом требуется для этих целей правая рука, и, соответственно, все левши переучиваются.

Так же и с моралью — наша естественная мораль никого из воспитателей не устраивает, они пугаются нашей оригинальности в проявлении чувств, а потому учат, как их «правильно» проявлять. Они не доверяют нашей естественной заинтересованности в том, чтобы всем вокруг нас было комфортно, и вместо того, чтобы помогать этому нашему желанию, нас натаскивают. Все это, конечно, идет вразрез с природой ребенка, но зато, при изрядном старании учителей, от него можно добиться некоторого единообразия с прочими выпускниками педагогического инкубатора, т. е. заставить его вести себя так, «как принято».

**Воспитание, по сути, подорвало нашу веру в себя. Вместо того чтобы развивать наши задатки, наши естественные склонности к «доброкачественному социальному поведению», воспитание навязывало нам стереотипы и стандарты. В результате наша личность — это колосс на глиняных ногах. Мы опираемся не на самих себя, а на усвоенные нами принципы. Но что в них, если нас самих нет? Ничего. И у нас нет другого пути, кроме как возвращать к самим себе доверие, учиться доверять себе и развивать в себе те задатки, которые спрятались за искусственным «так принято».**

### Выгодная забота

Мы уже говорили о докторе Зигмунде Фрейте. В числе его концепций есть и такая: природа заперла человека между двумя инстинктами — сексуальным и агрессивным. Борьба этих инстинктов — и есть человеческое существование. Так сказал Фрейд, и скандал из этого пассажа, надо вам сказать, вышел огромный! Последние ученики доктора разбежались, а сам он заработал себе славу великого метафизика и столь же великого пессимиста.

Фрейд утверждал, что все поведение человека является результатом напряжения между желанием любить и желанием убивать. Последнее может быть направлено вовне, и мы получим то, что обычно называется агрессией. Но оно может и застрять, обернуться внутрь самого человека, и тогда мы займемся саморазрушением. Первое — отвратительно, второе — ужасно. Как быть?..

Доктор Конрад Лоренц (знаменитый Нобелевский лауреат), изучая поведение людей и животных с точки зрения эволюционной теории, столкнулся со следующим фактом: агрессия, направленная на себе подобных, необходима. Зачем? Очень просто. Если бы представители одного вида жили бы в мире, то в этом случае им бы не пришлось ссориться и искать новые места обитания. Поскольку же внутривидовая агрессия существует, возникают конфликты, которые и заставляют нас, как, впрочем, и любых других животных, расселяться по земле-матушке. Последнее увеличивает шансы вида сохраниться в непростых, прямо скажем, жизненных обстоятельствах.

Что ж, агрессия, направленная на близких, с точки зрения эволюции, явление положительное. Но что в ней хорошего в рамках отдельно взятой квартиры, служебного кабинета и школьной парты? Ровным счетом ничего! С самого раннего детства нас учат подавлять свои агрессивные импульсы, справляться с раздражением и обидчивостью. Цели воспитателей понятны, но с агрессивным инстинктом ничего не поделаешь, он есть. Если не дать ему выйти наружу, он пойдет внутрь, а тут и невроз не за горами, и самое время направиться к психотерапевту.

Впрочем, Лоренц, в отличие от Фрейда, был признан перворазрядным оптимистом! Что удалось установить исследователю? Он наблюдал за поведением рыб и пернатых, крыс и волков, овец и мартышек и всюду находил один и тот же механизм «разрядки» внутривидовой агрессии. Всякий раз, когда в супружеской паре животных зарождается агрессия, происходит загадочное явление: супруги не понарошку

«наезжают» друг на друга, но в самый ответственный, кульминационный момент один из них вдруг «сливает» всю свою агрессию на «третье лицо», на кого-нибудь постороннего.

Этот феномен получил в науке название «переориентация агрессии». Однако его можно использовать как во зло, так и во благо. Все вы хорошо знаете, что можно разозлиться на супруга, а потом отвесить подзатыльник ребенку — это «переориентация агрессии». Там зарядились, тут выстрелили. Не самый удачный вариант... Не больше перспектив и у стратегии переориентации агрессии на самих себя (этот феномен назвали «аутоагрессией»); в этом случае человек сначала себя 'ненавидит, потом подсознательно подвергает себя риску, а затем и вовсе теряет желание жить .

Но в природе все имеет свой смысл. Когда животное «перекидывает» свою агрессию на «третье лицо», этим оно защищает «лицо первое».

Нужно ли защищать супруга от действий отпрыска (если, конечно, сыночек не стал еще преступником-рецидивистом)? Вряд ли. Нужно ли защищать его от себя, от собственной персоны, путем устранения последней, например, с помощью добровольного ухода из жизни? Не думаю, что это хорошая идея. Но разве его не от чего защищать? От бедности и болезней, от хандры и усталости, от страхов и скуки, собственных наших недостатков, в конце концов! Вот они — «третьи лица», на которых мы можем «сливать» что угодно, как угодно и в каких угодно количествах!

Мы недаром столько времени потратили на обсуждение вопроса о том, кто такие мы, а кто такие наши страхи, привычки, комплексы, роли и установки. Если у нас появляется агрессия, а это будет происходить, ведь законов природы никто не отменял (и внутривидовую агрессию с механизмом ее переориентации — тоже), нам надо найти для нее достойного адресата. И лучше этих наших «составляющих» на роль жертвы не найти. Мы должны беречь себя, но нам нет нужды беречь наши страхи, комплексы, роли, привычки. Их вполне можно «подставить». И поверьте, этот поступок будет по-настоящему благородным!

**Заботиться о другом человеке — это не обязанность и не наказание, как мы обычно думаем, а большая удача, это способ спасти самих себя от разрушительной силы нашей собственной агрессивности!**

**Приоритет — это главное!**

Что ж, нам остается определиться с главным приоритетом. Понять, что для нас важно. Сейчас, может быть, я буду говорить совершенно очевидные истины, но ценность их такова, что повторять их можно бесконечно. Итак, у нас с вами одна жизнь. И мы должны решить, как мы собираемся ее прожить, точнее — прожить или проиграть? Если жить нам интереснее, чем играть, то дальше нужно запомнить главное — у нас есть радость (и это настоящий ориентир), у нас есть потребность в других людях (и это непреложная истина), у нас, наконец, есть наши поступки, т. е. то, что мы делаем. Теперь необходимо все это собрать воедино.

**Каждый день, каждый наш поступок — это еще один новый кирпичик в здании жизни.** Зачем мы строим это здание? Чтобы радоваться и чтобы те, кто нам дорог, радовались. Поэтому допускать ошибки, а особенно — повторять ошибки и проявлять настойчивость в ошибках — это не дело. Мы обрекаем себя на бесконечную перестройку и вместо того чтобы двигаться вперед, к заветной цели, постоянно возвращаемся к фундаменту — оплачиваем ошибки и рассчитываемся по долгам, а также накопившимся процентам.

Вместе с тем у нас есть все, что нужно для счастья — у нас есть наше существо, наше желание радоваться, другие люди, наши поступки и ощущение личной ответственности за собственную жизнь. Всего этого более чем достаточно, чтобы добиться успеха в жизни (под успехом я понимаю чувство удовлетворенности тем, как мы живем, т. е. ту же самую радость). «Надо» и «должен» — слова, о которых вполне можно забыть, в них искусственность, которая нам не нужна. «Полезно» и «выгодно» — слова куда более подходящие, хотя, возможно, нам они и кажутся стыдными. Но это иллюзия. В естественном эгоизме, о котором мы говорили еще в первой части книги, нет ничего зазорного и неправильного.

Эгоист — это человек, который понимает, что все, что он делает, он делает для себя, и не хочет делать себе плохо. Поэтому он не конфликтует с другими людьми, а пытается понять их обстоятельства, он радуется возможности искреннего общения, наслаждается им и тем доставляет несказанную радость окружающим. Он не будет лгать, если есть возможность быть честным, не будет притворяться, если есть возможность не притворяться. Но такие возможности он должен создавать сам, не боясь, что от него отвернутся или не захотят пойти навстречу. Такой страх только путает карты — ничего больше.

Если я понимаю, что несу полную ответственность за свою жизнь, что от моих действий зависит мое будущее, если, наконец, мне понятно, что является моим главным приоритетом (а это — радость), то бояться мне действительно нечего. И если я избавляюсь от этого своего «греха», если я сброшу тень недоверия с самого себя, та мне не придется играть, а это освободит меня для жизни. А жизнь — это радость, потому что в ней все просто, в ней нет ничего лишнего, ничего избыточного, всему установлена мера, и эта мера всегда достаточна.

Итак, мне остается научить себя быть довольным тем, что у меня есть, и тогда жизнь будет благоволять к моей скромной персоне. Мне остается понять, что все и сразу — это утопия, а потому я не мучаюсь тем, чего у меня нет, но в полной мере наслаждаюсь тем, что у меня есть. И тогда мне дается еще, потому что таков закон жизни — он дает тому, кто просто делает свое дело, радуется другим, верит в себя и получает от всего этого удовольствие.

Вот, собственно, и весь фокус... И теперь у нас еще одна часть — чисто практическая: «Золотые правила».

## ИТОГИ ВТОРОЙ ЧАСТИ

Мы начали эту часть книги, посвященную ошибкам, с того, что признали их важность и полезность. Полезно знать, что ты можешь сделать ошибку, это приводит тебя в форму и дает тонус. Подумай о том, что ты можешь ошибиться, и в голове сразу возникнет естественная мобилизация твоих сил и возможностей, а нам это нужно, потому что перед нами цель — мы хотим прожить жизнь так, чтобы не жалко было ее прожить. Еще мы выяснили несколько моментов...

**Во-первых**, мы разобрались в том, что такое ошибка. Любое действие имеет последствия, и эти последствия бывают двух видов — положительные или отрицательные. Если положительных больше, значит, мы поступили правильно. Если же у наших действий преобладают отрицательные последствия, значит, мы совершили ошибку. Конечно, издержки есть всегда — у любого нашего решения и у любого поступка, но эти издержки входят в себестоимость нашей прибыли, а потому к ним нельзя относиться негативно. Без них не было бы и того результата, который мы получили.

**Во-вторых**, понятно, что мы не должны бояться ошибок, мы все равно будем их делать, но проблема возникает не с ошибкой, а с тем, что мы боимся (не хотим) признавать свои ошибки. В результате долги накапливаются, поскольку чем дальше в лес, тем, как известно, больше дров. Не наломать дров — наша задача.

**В-третьих**, бояться ошибки нужно, и это не парадокс, и данный пункт не противоречит предыдущему. Бояться нужно, чтобы быть начеку. Каждый день мы строим свою жизнь, и каждый наш поступок — это вклад в будущее. И конечно, надо бояться, что этот вклад будет негативным. Соизмерять свой поступок с его последствиями — это естественная и нормальная практика, которой мы все должны обучиться, в противном случае это просто «неэффективное ведение хозяйства».

**В-четвертых**, мы определили, что всякое наше действие, всякий наш поступок, да и мы сами — это результат действия огромного количества обстоятельств. В определенной мере все мы заложники обстоятельств, но проблема ведь не в том, что мы сделали, проблема в том, что мы делаем после того, как это сделано. Осуждать человека — значит не понимать тех обстоятельств (и внешних, и внутренних), которые определили этот его поступок. В действительности люди не делают ничего плохого просто ради того, чтобы поступить плохо, у них на это действие, видимо, есть достаточные основания. И если мы хотим как-то повлиять на эти основания, то нет смысла давить и обвинять, так мы только врагов себе наживем, но влиять на обстоятельства поступка данного человека — это мы можем и это не возбраняется. С другой стороны, требовать понимания со стороны окружающих — значит ждать, что они будут знать все наши обстоятельства, что невозможно, а потому бессмысленно и вредно.

**В-пятых**, мы выяснили, что во многом наши проблемы связаны с недоверием себе, а это недоверие проистекает из того, что мы *пытаемся* быть хорошими вместо того, чтобы *быть* хорошими. Поскольку главный критерий — это радость, и это же, как оказывается, наша основная потребность, удовлетворение которой сулит нам прирост личного счастья, этим и нужно заняться. Где будем искать? В радости других людей — иного не дано, и в том закон природы: радость другого — это наша радость, а потому вызывать эту радость может только настоящий, подлинный *эгоист* (т. е. в том понимании этого слова, в каком мы его здесь и используем).

### Часть третья:

### «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА»

(или как сделать свою жизнь «прибыльным предприятием»)

Теперь нам осталось ответить на вопрос, вынесенный в подзаголовок этой книги, — как быть полезными себе и другим. В самом сжатом виде ответ представляется таким: надо уметь быть эгоистом, и обязательно правильным эгоистом. Почему? Это явствует из двух предыдущих частей книги — мы все делаем для себя, но наше счастье в других, поэтому делать для них — это не то чтобы наш долг, это наша священная обязанность перед самими собой. Но, наверное, необходимы какие-то конкретные рекомендации? Что ж, изучим четыре правила — «достатка», «запроса», «времени» и «решения». Я назвал их золотыми, назвал бы и платиновыми, но суть дела от этого не меняется: быть полезными себе и другим — это не искусство, это норма счастливой жизни.

## Глава первая ПРАВИЛО ДОСТАТКА (или бери то, что можешь взять)

Первое правило звучит очень просто: если тебе уже довольно, то дальше будет одна только прибыль. Впрочем, у слова «довольно» есть свой секрет — оно становится действенным только в том случае, если мы умеем проживать то, что дает нам жизнь, и не пытаемся найти в ней то, чего в ней нет.

### Подайте Христа ради...

Тезис звучит следующим образом: «бери то, что можешь взять». По правде сказать, у всех нас руки загребущие: нам всегда мало, всегда недостаточно, и все не то, не так и не здесь, а то, чего хочется, вечно скрывается где-то там, за горизонтом. И то, что за горизонтом, — это нам особенно нужно. Оно нас манит, как запретный плод, оно кажется нам чем-то особенным, исключительным, необычайно нужным. И вот нас это желание просто жжет изнутри — выньте да положьте!

То, что мы могли бы взять без особых усилий, интереса у нас не вызывает. К этому мы относимся как к самому собой разумеющемуся и с некоторым, я бы даже сказал, пренебрежением. Хотя это странно, поскольку, как известно, взять можно только то, что можно взять, и нельзя взять того, чего нельзя взять. Но в том, что можно взять, для нас нет куража, что ли, какого-то. А нам кураж нужен, обязательно!

Представьте себе, вот у нас уже что-то есть, чего в нем интересного? Книга в магазине интереснее, чем когда ты ее уже купил да на полку поставил. А через неделю она вовсе становится неинтересной — скучная какая-то... И мы думаем: «А-аа, как-нибудь в другой раз прочту!» И со всем так: «Все, спасибо, это у меня уже есть. А может, у вас что-нибудь другое имеется?» То, что у нас есть, мы этим, как нам кажется, уже обладаем. Подчеркиваю — как нам кажется! Сейчас же нам предстоит узнать, что это абсолютное и досадное заблуждение.

**Все, что мы уже имеем, становится нам неинтересным, оно «уже есть».** Так работает инстинкт самосохранения с его поисковой активностью, желанием двигаться вперед и дальше. Мы всегда смотрим вперед, на «перспективные проекты», причем с самого раннего детства. Вот вы приходите с ребенком в «Детский мир» и понимаете, что какая-то игрушка ему очень понравилась. Куда бы вы теперь ни пошли, он будет всеми правдами и неправдами тянуть вас к тому — заветному для него — прилавку, туда, где он заметил свою «прелесть».

«Смотри, какой хороший конструктор! У Маши и Пети такой есть!» — будет причитать ваш малыш, но ровно до тех пор, пока вы не оторвете от сердца нужную сумму и не выложите ее за эту покупку. И вот купили, теперь вы, удовлетворенные собственным решением, двигаетесь на выход, и вдруг — о чудо! Ваш ребенок держит в руках только что купленный конструктор, но его голова странным образом поворачивается на 180 градусов — он заметил что-то еще! «А давай еще там посмотрим?» — говорит вдруг дитя, и глаз его снова горит специфическим возбуждением под названием «хочу».

Вы наполняетесь удивлением и даже гневом — что же это?! Ему только что купили конструктор! Ребенок замирает, смотрит испуганно в ваши глаза и надувается, словно лягушка — все, ему стало понятно, что второй игрушки ему не видать. Обида... И, дернув малыша за руку, вы покидаете магазин, причем оба в расстроенных чувствах. Вам кажется, что он не оценил ваш подарок, ему безумно жаль, что «игрушка № 2» так и не покинула своей полки и не перекочевала в сундук, что стоит в детской для складирования аналогичных покупок.

И вот в этом вся наша жизнь! То, что мы имеем, это, конечно, очень хорошо, спасибо, мы это в чулан определим, но кое-чего у нас пока нету... И вся штука в том, что у нас всегда чего-то нету, потому что при всем желании всего и постоянно у нас быть просто не может. Самое интересное, что когда мы получим что-то новое, мы испытаем лишь секундный восторг и тут же спросим: «А дальше? А что еще у вас есть?» Мы живем с ощущением постоянного внутреннего недостатка.

Такое чувство, что мы постоянно занимаемся восполнением чего-то утраченного, отсутствующего. Мы словно бы заполняем сумку без дна. Есть сказки, в которых герои постоянно что-то достают из волшебного мешка, шкатулки, пещеры, а вот у нас все наоборот — мы туда все засовываем и засовываем, пихаем и пихаем, а оно проваливается, и снова — пустота. От этого недостатка мы испытываем жуткий дискомфорт, и он столь велик, а наши аппетиты столь серьезны, что и радости от наполнения мы не испытываем никакой!

**Мы постоянно живем с чувством недостатка, причем это не зависит от того, сколько у нас всего есть. Много у человека ценностей и возможностей или мало, это не меняет общей картины — всегда мало, всегда недостаточно. И чем больше у нас есть, тем больше нам хочется, а для большего необходимо больше, чем у нас есть. Так что — снова по кругу и с тем же результатом: «Дайте еще, мне не хватает!»**

И вот так «у берега моря» тридцать лет и три года. Помните старуху из «Сказки про золотую рыбку»? Сначала она жила в состоянии очевидного недостатка — корыто и то разбилось. Потом ей не хватило дома, потом боярского звания, потом она поняла, что боярыня — это тоже какая-то несерьезная должность, хочется быть королевой, и это дали. Но и этого оказалось мало... И ведь это сидит в каждом из нас, никто не составляет исключения, в противном случае все были бы счастливыми. Все жили бы в избытке с ощущением: «Я — полная чаша! У меня все есть! Кому, чем помочь?»

Так в чем же проблема? К счастью или к сожалению, здесь все очень просто — **мы утратили, в буквальном смысле этого слова потеряли свои естественные потребности.** Единственное животное, которое ест больше, чем ему нужно, — это человек. Единственное животное, которое удовлетворяет свою половую потребность чаще, чем нужно самой этой потребности, — это человек. Единственное животное, которому вечно не хватает комфорта, — это человек. Единственное животное, которое живет с вечным ощущением «мало», — это человек.

Но коли так, разве можно допустить, что это *те же самые* потребности? Вероятно, нет. Естественные потребности человека выпали, а им на смену пришли невротические потребности, которые не знают, что такое насыщение, а потому мы постоянно голодны. Странно ли, в этом случае, тотальное отсутствие счастья в современном человеке? Думаю, что не странно.

### **Получите, распишитесь!**

Ну как же быть? Что делать? Видимо, наш «желудок» прохудился, и, сколько бы мы в него ни отправляли разного добра, все не впрок. Впрочем, это не более чем объяснение, а реальная проблема скрыта в другом: мы не перевариваем то, что получаем, а отплевываем и ждем следующей порции. Если бы мы переваривали, усваивали то, что дает нам жизнь, то таких аппетитов у нас и близко не было. Ведь что получается? То, что у нас есть, то, чем мы, как нам кажется, обладаем, в действительности нами не используется. Мы это только захватили, урвали, но ничего толком с этим не сделали — не израсходовали, не пустили в дело, не утилизировали с пользой.

Вот мы обсуждали пример с покупкой книги — вы ее покупаете, ставите на полку и говорите: «Прочту позже», а через неделю читать ее становится уже неинтересно, через полгода — и вовсе невозможно. И она переезжает на дальнюю полку. А теперь давайте задумаемся, вам кажется, что вы заполучили эту книжку, но по факту вы ровным счетом никак не обогатились. Если бы вы ее прочли (т. е. употребили), то она стала бы вашей. А так — это посторонний, не имеющий к вам никакого отношения предмет, т. е., по сути, мусор, в данном конкретном случае — макулатура.

Причем вы потратили на нее деньги, отвели ей место в своей квартире, создали условия для накопления пыли, а потому затруднили себя дополнительной уборкой — вот все, что вы сделали. Одни убытки, и при всем при этом у вас нет этой книжки, потому что вы ее не прочли. Книжка — это содержание, а вы не заполучили этого содержания. Это очень простой и наглядный пример, но разве не то же самое с нашими человеческими отношениями? Человек умирает, и что восклицают окружающие? «Боже мой,

какой человек ушел от нас! А мы-то с ним так и не поговорили по душам! А он столько еще мог рассказать и сделать!»

Да, у нас был хороший друг, собеседник, товарищ, и вот в тот момент, когда мы его потеряли, до нас вдруг доходит эта блестящая мысль — какие огромные возможности буквально вылетели в трубу! Проще говоря — бездарно нами профуканы! В нем было столько... у нас было столько... Но было ли?

Мы все думали, что не время, откладывали до лучших времен, гнались за новыми знакомствами и встречами и проводили их так же — откладывали на какой-то никому не известный «черный день». А эти отношения тем временем так и не были нами востребованы — так что, считай, их и не было вовсе. И других, тех, за которыми мы гнались, тоже нет и не было, потому что, едва получив на них право, мы мчались дальше, откладывая до следующего раза.

А пользоваться когда? Кто будет пользоваться нашими отношениями с другими людьми, которые мы затеваем в таком огромном, в таком неисчислимом количестве? И после этого мы еще удивляемся посещающему нас иногда чувству одиночества! Но как же, позвольте, без одиночества, если все наши отношения с другими людьми — только «намечены»? Их пунктиры нанесены, но сами отношения, которые предполагают настоящую близость человека человеку, так и остались в некоей потенции, вынесенной за пределы нашей жизни. Но разве эта практика ограничивается только книгами и людьми? Отнюдь, так мы поступаем абсолютно во всем и везде. Даже когда вы готовите обычную, простую, ничем не примечательную еду, вы поступаете точно таким же образом — масса вложений, нулевой выход и вперед, дальше, за новеньким. Вот вы ходите по магазинам, закупаете продукты, приходите домой, готовите, накрываете на стол — все красиво и вкусно.

Теперь вы садитесь за свою трапезу, ощущаете вкус первого кусочка, радуетесь мгновение, говорите: «Очень вкусно!», и тут же: «А что у нас по телевизору показывают?»; или, обращаясь к своему ребенку: «А ты уроки сделал?»; или, обращаясь к своему супругу: «А когда, ты говоришь, у тебя этот проект начнется?». Дальше оставшиеся два килограмма еды улетают в трубу — в прямом и в переносном смысле!

Вы могли радоваться вкусу еще и еще, но вы не сделали этого. Через полчаса вы даже не вспомните, что вы ели и какой у еды был вкус. По сути, вы потратили несколько часов своего времени, чтобы на одно мгновение ощутить вкус. Это рационально?! Почему бы тогда сразу не питаться какой-нибудь безвкусной смесью питательных веществ?

На радость было затрачено мгновение, а все остальное пошло вхолостую. Таким образом то, что, как вам кажется, вы имеете, на самом деле только числится у вас в общем списке, в номенклатуре. Но обладаете ли вы этим? Кто-то, может быть, думает, что и да, но если бы это действительно было так, если бы и в самом деле вы обладали этим, то вы бы чувствовали себя в избытке, а не в недостатке. Ни одно животное не имеет столько, сколько имеет человек — пищи, комфорта, прочих усад, но только одно животное думает, что ему «мало». Имя этому животному — человек!

**У нас есть иллюзия, что мы обладаем тем, другим, третьим (впрочем, иногда мы даже и об этом забываем), но по факту — ничто из этого не является нашим. Мы не обладаем этим, потому что оно нами не прожито, не прочувствовано, не реализовано должным образом. Мы не вкусили его, не насытились этим, не испили. Мы просто взяли это нечто, порадовались своей добыче, а потом закрыли ее в герметичную коробочку и поставили внутрь себя. Там она и существует до тех пор, пока не выйдет ее срок годности. А когда выйдет, мы это выбросим... Короче говоря, очень «целесообразно» мы живем...**

### **Берите даром, только пользуйтесь!**

И вот я часто слышу возражения: «Вы что, предлагаете радоваться маленьким радостям?» Ну что я могу на это ответить? Во-первых, какая разница, чему радоваться, если цель — радоваться? Во-вторых, если мы и так имеем многое, то почему бы этому не порадоваться, даже если и кажется, что где-то есть нечто большее (что, кстати, великое заблуждение). В-третьих, в действительности наши потребности, наши *естественные потребности* невелики, и потому «маленькие» радости, как их некоторые почему-то называют, нам не маленькие, а как раз по размеру. И, наконец, в-четвертых, где гарантия, что мы сможем обрадоваться большому, если мы не умеем радоваться малому? Где гарантия, что это большое (при таком подходе к делу) через секунду уже не покажется нам маленьким?

Если жизнь состоит из маленьких действий, маленьких шагов, то почему мы удивляемся, что основные наши радости — это маленькие радости? Да, жизнь состоит из маленьких радостей, ну и хорошо! И

что тогда вообще большая радость? Это когда ты к чему-то очень долго идешь, а получая желаемое, понимаешь, что оно было тебе не нужно? Долго и мучительно стремишься, а достигая, понимаешь, что в целом можно было и без этого обойтись, это того не стоило? Это — большая радость?

Если маленькие радости наполняют нашу жизнь, наша жизнь становится не маленькой, а радостной. И она течет в *настоящем* моменте, в *сейчас*. Вот вы сейчас сидите и читаете эту книгу, вам удобно в вашем кресле или неудобно? Вы можете сделать удобно, и это будет радость, причем настоящая, фактическая, и она может стать вашей жизнью, а может и не стать. Это вы сами для себя решаете, и я уверен, что решите правильно, если будете помнить, что в вашей жизни является самым важным. А кроме радости — другого важного нет.

**Вот три важных пункта. Первый — мы живем в состоянии хронического недостатка, у нас чувство, что нам постоянно чего-то не хватает, и вот мы несчастны. Второй — то, что мы имеем, нами абсолютно не востребовано, не прожито, не использовано, мы этим не насладились. Третий — мы ищем «больших» радостей, которых на самом деле нет, а к «маленьким» радостям мы относимся обесценивающе. Мы говорим: «Ну какой в этом прок?» — потому что привыкли ценить героев и великие свершения. Но все мы «маленькие люди», и у всех «маленькая жизнь», даже если мы герои и делаем великие свершения, а потому «маленькая» радость — это как раз то, что нам нужно!**

В общем, нам ничего больше не остается, как обмануть свой зарвавшийся инстинкт «голода». На самом деле, голод этот виртуальный, кажущийся, и это иллюзия, что мы находимся в состоянии недостатка, мы просто так чувствуем. Так что наша задача лишь в том, чтобы изменить это чувство, а для этого необходимо понимания слова: «Довольно!» Когда мы говорим, что нам «довольно», «достаточно», «хватит», то сразу же оказываемся в достатке. Но как только пожелаем большего, потребуем большего — все, убыток! И самое интересное, что тут же сразу, в этой точке начинается прибыль!

Жизнь постоянно нам что-нибудь да посылает — у нее хобби такое, что-то вроде фонда г-на Сороса. Но если у нас ощущение недостатка, то эти послания засчитываются нами как погашение долга и потому радуют только постольку-поскольку. С другой стороны, **как только мы «списываем» этот виртуальный долг, так сразу каждая новая субсидия, выданная нам жизнью, начинает восприниматься как подарок или инвестиция, а соответственно — с благодарностью. И с этого момента мы счастливы, и жизнь нам благоволит все больше и больше, поскольку давать за благодарность приятнее, нежели давать и слышать причитания и сетования.**

Теперь каждое хорошее жизненное событие, каким бы маленьким оно ни было, будет восприниматься вами как крупное вложение и большой подарок — у вас и так все есть, а вам еще дали! Конечно, это будет казаться большим! И не нужно к этому привыкать, а вот радоваться — это пожалуйста! Вы начинаете получать сверхдоходы, не собирать недоимки, а получать прибыль. Это единственный способ жить в мире не с ощущением «голода», а с чувством «насыщенности».

### Секрет искренности

Возвращаемся все к тем же примерам. У вас огромное количество вещей, о которых вы и не помните, вы узнаете о том, что они у вас были, только после того, как их у вас украдут или вы сами их потеряете. Сейчас даже и жизнь у вас не инвентаризована, и вы не видите того огромного количества возможностей, которые всегда в ней имеются. Не видите и, соответственно, не пользуетесь, и было бы странно, если бы в подобных условиях вы ощущали достаток. Если бы вы видели эти возможности, вам бы казалось даже, что они избыточны, что их даже чересчур.

Вот почему нам надо избавляться от «требований». Вы взаимодействуете с другим человеком и предъявляете ему требование, чтобы он был каким-то, например, опрятным. Неопрятный он вас раздражает — это потому, что в вас есть требование: «Ты должен быть опрятным!» Но он неопрятный... Правда, несмотря на это, он, например, умный, надежный, добрый, честный, оригинальный, яркий, но всего этого вы не замечаете. Вы фиксируетесь на неопрятности, будете об этом постоянно думать, и все — считайте, что вы потеряли его ум, его надежность, доброту, честность, оригинальность, яркость.

**Требую от человека того, чего в нем нет, вы теряете возможность получить все, что в нем есть. А в нем, как и в каждом из нас, предостаточно достоинств.** Однако они останутся вами незамеченными, ваше требование к нему дать вам то, чего в нем просто нет, обречено на провал. Вы теряете само-

го человека. И только когда вы повстречаете опрятного, но без всех перечисленных достоинств, вы поймете, что опрятность без всего остального вам не нужна категорически! Но именно из-за нее, точнее, из-за ее отсутствия, вы и вычеркнули того вашего знакомого из своих списков.

И это, к сожалению, всегда так. Другой опрятный, но ненадежный, третий добрый, но не оригинальный, четвертый яркий, но нечестный. Вы могли получить то, что есть у этих людей, и они были бы вам за это благодарны, поскольку они были бы востребованы. Но вы не делаете этого, потому что всем всегда чего-то недостает, и у нас у всех есть недостатки. И что теперь, жить в одиночестве? Предъявлять претензии, видеть изъяны и игнорировать то, что в наших окружающих есть хорошего?

**Почему нам не приходит в голову брать то, что есть, и не искать того, чего нет? Это же, по меньшей мере, убыточное занятие! Кажется, что мы словно бы специально выискиваем в других людях недостатки. И наши отношения с ними не складываются, они на нас обижаются, а мы пеняем им, мол, они могли бы быть и получше. Воистину лучшее — враг хорошего! И брать надо то, что есть, и все вам за это будут благодарны. Если же вы попытаетесь взять у других людей то, чего в них нет, то можете рассчитывать только на «марфушкины дивиденды» — конфликты, ссоры, непонимание и одиночество.**

В других людях всегда есть то, за что их можно ценить, и то, что можно у них брать, причем без ограничений. А ведь это так важно и тому, кто берет, и тому, кто дает. Ведь делиться своим умом, своей доброжелательностью, знанием, опытом — хочется! А чтобы еще и ко двору пришлось, а если еще и радовать будет — и вообще счастье! Так что этот эгоистический, на первый взгляд, обмен на самом деле взаимовыгоден.

Меня часто спрашивают: «Что такое искреннее отношение?» Искреннее отношение не в том, что мы говорим человеку о его недостатках. Иногда, возможно, это и имеет смысл сделать, но только если вы приурочиваете свое сообщение к какой-то важной для этого человека цели. Например, незачем говорить человеку о его неопрятности просто так, но подсказать ему, как лучше одеться на свидание, было бы очень неплохим вложением. Вы проявляете таким образом заботу, что и вам приятно, и человек примет с благодарностью.

**Искренность — это умение радоваться достоинствам человека. Радость — это единственное искреннее чувство, все прочие — наносные. И даже праведный гнев — это только игра. Конечная цель гнева — это смертоубийство, а мы, к счастью, не из тех животных, где убийство сородича естественно. Неслучайно драки среди человекообразных обезьян носят лишь ритуальный характер. Так что кроме радости — нет искренности, а радоваться можно только тому, что радует. А радует то, что нам нравится в человеке, поэтому если хотите быть искренними — ищите в человеке то, что вам в нем радостно. В противном случае о взаимности нечего и думать.**

**Берите то, что можете взять, и не ищите того, чего нет. Помните, что когда вы берете, вы даете — вы востребуете, а потому человек чувствует себя нужным, членом «своры». Наша радость — это настоящая ценность, которой не грех расплачиваться. И не забывайте о том, сколь многое скрыто в вашей жизни, не спешите получить большее, но умейте использовать в полной мере то, что есть. И знайте, что в слове «довольно» заключен секрет нашего достатка и способ быть в прибыли. Переживайте жизнь и не бойтесь делать ее для себя выгодной. Право, это куда лучше, чем воображать ее в роли «несправедливой мучительницы».**

## Глава вторая ПРАВИЛО ЗАПРОСА (или говори то, что хочешь сказать)

Вопрос честности и искренности — это вопрос, с одной стороны, принципиальный, с другой стороны, настолько сложный, что принципиальным назвать его язык не поворачивается. Но мы должны помнить главное — все, что мы делаем, мы делаем для себя, а поэтому определенность нужна и нам, и тем, кто нам дорог. Вот почему, если мы что-то говорим, мы должны это и говорить, а если мы что-то делаем, то мы должны делать именно это.

**Догадайся с трех раз!**

Перед нами фраза, которая звучит почти как тавтология: «говори то, что хочешь сказать». Взаимопонимание между людьми — вещь непростая, а если начистоту, то невозможная в принципе\*. Нам, конечно, кажется, что мы других людей понимаем исключительно хорошо. Но если мы спросим самих себя, есть ли на этом свете человек, который понимает нас так же хорошо, как мы сами себя понимаем, то всеобщность приведенного выше заблуждения сразу станет понятна. Мы не понимаем других людей, нам это только кажется, на самом деле мы их просто интерпретируем, и весьма, надо признать, вольно.

Мы любим говорить: «Это он сделал потому-то... Это она сделала посему-то...» И нам всегда кажется, что мы правы, что наш «диагноз» — это диагноз, а то, что другие по этому поводу думают, — заблуждение. Но одно то, что мы сердимся на других людей, свидетельствует о том, что мы понимаем их крайне скверно. Если бы мы понимали *их* причины, *их* обстоятельства, то сердиться бы нам не пришлось. С другой стороны, мы очень рассчитываем на понимание. Нам хочется, чтобы нас понимали, причем не просто понимали, что мы говорим, но угадывали то, что нам хотелось бы.

Подобное ожидание было бы даже забавным, если бы не его безрадостные последствия. Нам, разумеется, кажется, что мы как на ладони, что любой близкий нам человек должен, просто обязан читать нас, как открытую книгу, но это все полная чушь. Любящий человек, хотелось бы в это верить, будет пытаться это делать, иные же лица в нашей жизни и вовсе не испытывают в этом никакой потребности. Близкие, конечно, интересуются, но скорее в информационном или со-переживательном плане, но вовсе не с тем, чтобы в нас разобраться и понять всю сложность нашей сложной душевной организации.

Намеки, которые мы во множестве посылаем для окружающих, на самом деле распространяются нами в никуда. То, о чем, как нам кажется, они могут догадываться по тем или иным нашим высказываниям, поступкам, шагам — точно так же адресуется космосу, и никому более. **Если я делаю какой-то поступок, вкладывая в него некое зашифрованное сообщение, это для меня, для отправителя — послание. А для потенциального получателя этой открытки это просто высказывание или действие.** Впрочем, какие-то мои высказывания и поступки, которые вовсе не несут под собой какой-то зашифрованной подоплеки, часто воспринимаются окружающими как послания, о чем мы узнаем лишь впоследствии и очень этому удивляемся.

Так или иначе, но обмен такими шифровками представляет из себя достаточно увлекательное зрелище беседы слепого со слепоглухонемым. Женщина говорит: «Ты уверен, что ты хочешь этого?», а имеет в виду: «Я не хочу!» Мужчина думает, взвешивает интонацию, построение фразы и решает, что это намек. Далее, чтобы не разочаровать свою спутницу, говорит ей: «Да, уверен!» Тут у нашей героини сердце опускается, и она размышляет о своем кавалере как о полном идиоте или бездушной машине, или, что тоже вариант, как о подлеце. Далее она делает непонятное для него недовольное лицо, которое он интерпретирует как проявление неблагодарности, потому что сам-то он не хотел того, на что согласился, а если и сделал это — то только из желания сделать ей приятное. Короче говоря, обмен шифровками состоялся...

Таких ситуаций в нашей жизни бесчисленное множество. Так общаются родители с детьми, сотрудники с сотрудниками, начальники с подчиненными и подчиненные с начальниками, друзья со знакомыми и знакомые с друзьями, а также супруги, любовники и все прочие возможные пары собеседников. Мы шифруем в своих подобных «посланиях» разные эмоции (от страха до страсти), свои пожелания и надежды, свою доброжелательность или неуважение, расположенность или индифферентность. А поскольку перечень возможных шифровок широк и многообразен, то и возможностей для толкования и, в особенности, ошибочного толкования, здесь беспредельно много. Впрочем, все мы уверены в том, что те, с кем мы живем, дешифруются нами с легкостью и максимальной точностью.

В общем, курам на смех эти наши странные разговоры друг с другом, весь этот скрытый смысл наших фраз и действий. Мы просим о чем-то очень для себя важном, будучи в состоянии крайнего раздражения, надеемся, что за нашими улыбками собеседник прочтет отказ, а за глазами, полными слез, — верность и преданность. С нас во всех этих ситуациях считывают последовательно — раздражение, согласие и отчаяние или, того хуже, капризность. А что они думают в этот момент — об этом нам лучше и вовсе не знать! И, пожалуйста, не думайте, что я утрирую.

К сожалению, уровень взаимопонимания, даже среди очень близких людей, крайне, я подчеркиваю, *крайне* низок. По данным проведенных нами исследований супруги понимают подобные «шифровки» менее чем в пятидесяти процентах случаев. Чаще, правда, один из супругов понимает другого лучше, но что это ему дает, если его самого понимают хуже?! Ровным счетом — ничего! При этом при самооценке наблюдается обратная ситуация: большинство супругов уверены в том, что они очень хорошо понимают эти «скрытые подтексты» своей второй половины, тогда как на самом деле их результаты (в среднем) в два раза ниже заявленной способности. Впрочем, это и нестранно, если учесть, что супруги, уве-

ренные в том, что они знают своего партнера как свои пять пальцев, часто не догадываются об их изменах и прочих «нюансах» их личной жизни в течение многих месяцев.

Так что не будем обольщаться. Само же дело, собственно говоря, вот в чем: эта наша страсть говорить, ничего толком не говоря, часто оборачивается настоящей трагедией. Иногда, правда, до этого и не доходит, но в целом ситуация и печальная, и даже удручающая. Если мы не способны сообщать своему близкому или просто знакомому то, что мы хотим до него донести, что называется, прямым текстом, проблемы неизбежны. В каждом из нас постепенно (и часто подсознательно) начинает накапливаться чувство обиды на партнера, нарастает психологическая дистанция, увеличивается уровень взаимных претензий, а там, глядишь, и до тяжелых физических повреждений недалеко. Где уж тут говорить о радости и всем прочем, чему посвящена эта книга?..

**Проблема состоит в том, что мы склонны беспокоиться о том, чтобы человек, с которым мы общаемся, понял то, что мы пытаемся до него донести. Мы посылаем ему шифровки по формуле: «Милый мой, хороший, догадайся сам!». Он и догадывается, прости Господи... Мы не переводим свои мысли на его язык, а он не знает, на каком языке мы с ним разговариваем. Так что мы все очень мало заботимся о том, чтобы тот, с кем мы взаимодействуем, действительно понял то, что мы говорим.**

### А примеры?..

Поскольку все, что я здесь говорю, возможно, кажется моему читателю недостаточно убедительным (а это может быть, потому что и я, так же как любой другой человек, страдаю иллюзией взаимопонимания), попытаюсь показать это на примерах. Впрочем, сразу оговорюсь, все упрощено до шаржированных образов и схем.

Все мы ужасно любим изображать свои объяснения полунамеками, какими-то странными действиями, сложным мимическим рядом и пребываем в полной уверенности, что это выглядит наглядно и доходчиво. Классическим примером является демонстрация чувства под кодовым названием «грусть-печаль».

Родители выбирают ребенку подарок. Он хотел велосипед, а подарили гантели, которые ему неинтересны даже в нагрузку. А как вы думали?! Гантели, по уму, конечно, важнее — даже доктор сказал, что «у мальчика нижняя половина тела хорошо развивается, а верхняя нуждается в доработке».

Вот родители и сделали хорошее дело — пошли и купили фантастические гантели, с резиновыми дисками и ребристой ручкой удобной. И папа нахваливает эти гантели и эти ручки, и радуется, и хочет передать сыну свой задор. А тот и хотел такие ручки, но на велосипеде...

Впрочем, оставим на время детей. Что с помощью грусти-тоски может изобразить взрослый мужчина? Поводом, достаточным для примерки этой маски, может стать скандал супруги на тему: «Когда ты это уже прикрутишь!» Сам он в этот момент, изображая грусть-печаль и надеясь на снисхождение, думает: «Боже мой! За что мне это! Да у меня на работе просто Куликовская битва и ни одного выжившего! Могу я хотя бы вечером в себя прийти!» Но ему говорят, что он что-то не прикрутил, куда-то не сходил, не думает о семье и совсем забыл о ребенке.

Конечно, ему хочется по этому поводу высказаться, но сил нет, так что сидит в тоске-печали. И, слушая подобные обвинения в семейном геноциде, чувствует, как уже и в самом деле срастается с этой своей маской скорби. Ведь он, как ему кажется, только об этом целыми днями и думает, в противном случае что бы он делал на этой своей чертовой работе! Он туда и ходит-то только потому, что надо принести в дом деньги, потому что если он этого не сделает, то будет уже настоящая катастрофа.

Теперь он пришел домой, а жена тут же, с порога, сообщает все свои перечисленные выше «важные вещи». Ему же кажется, что можно обойтись и без этого прикрученного элемента, и ребенок сам хочет побыть один (ему уже 14 лет!), у него свои занятия. А жена — в трагедии, у нее свои представления о «странном поведении» мужа: «куда-то пропадает», «семьей не занят», «не обеспокоен нашими проблемами», «мы ему неинтересны» и «секса нет уже полгода». О, все мы большие специалисты думать всякие такие «умные вещи»! Он их думает, она их думает, а на лицах — грусть-печаль-тоска.

И когда муж корчит такую физиономию, жена думает: «Все так и есть, мы ему действительно абсолютно безразличны! Я тут говорю о судьбоносных вещах, а ему наплевать!» У нее же на лице гримаса идентичная, и тут он срывается с места и кричит: «Любимая! Сейчас прикручу все! Даже то, что не нужно!» И прикручивает... параллельно с подачей заявления на развод.

Теперь вопрос — когда женщина изображает рассматриваемую театральную печаль? Для большинства мужчин понять это вообще невозможно, даже если какую-нибудь телепатическую жидкость выпить! Ведь у женщины за такой печалью может скрываться абсолютно что угодно: и то, что ее не взяли куда-то на увеселительное мероприятие (которое, кстати сказать, ее мужчина и не рассматривал даже в качестве увеселительного); и то, что ее муж когда-то десять лет назад обещал свозить ее в Турцию, но так и не свозил; и то, наконец, что она была в магазине, присмотрела себе какую-то кофточку и не готова сообщить своему супругу, что нужно ее купить.

Мужчина же при этом думает: «что-то ей не нравится», «чем-то она недовольна», «что-то я не так делаю». Подумает-подумает, а потом разозлится. Ну кому из мужчин, скажите на милость, придет в голову, что когда у человека на лице этакая «мировая скорбь» сосредоточена, речь может идти о какой-то кофточке, висящей в магазине за углом?! А ведь может! И она каждый день туда, в этот магазин, заходит, смотрит и думает: «Еще висит...»

И ведь чем дальше она тянет с этим признанием, тем труднее ей сказать это! И все она тешит себя ожиданием, что мужчина наконец-то сам догадается. Но какого мужского соображения может хватить на такое, воистину нечеловеческое, прозрение?! И даже если она признается ему когда-нибудь, в чем причина ее «трагической мины», он не поверит в это признание никогда! «Из-за кофточки такой трагедии просто не может быть!» — подумает он, потому что с ним такого просто не может произойти.

Смятение женщины понятно. Что такое для мужчины — лишняя кофточка? Ему это непонятно! Более того, это для него — абсолютно в принципе ненужная вещь. А что для женщины новая кофточка? Это все! «Я хочу новую кофточку», — говорит она. Что он должен по этому поводу думать? «У тебя же полный шкаф всяких кофточек, полный шкаф!» — вот он, классический мужской ответ. Но неужели же нет никакой возможности донести до своего мужчины соответствующую мысль?

А если попробовать сформулировать так: «Правда, хорошо сходить на матч "Зенита" со "Спартаком"? Правда, это событие? И после этого жить хочется две недели кряду, а потом и еще две — до следующего матча?» Он говорит: «Да! Чистая правда!» Она продолжает: «А если потом еще пива выпить и с друзьями покуролесить... Счастье?.. Вот представь, что "Зенит" — это кофточка, а с друзьями покуролесить — это в ней на работу прийти». Каким будет эффект? Фантастическим! Мужчина купит весь магазин, потратив последние деньги, и сделает это с удовольствием, потому что он будет знать — «за чем»!

Но если она просто сказала своему бриллиантовому про кофточку в соседнем магазине, то, считайте, дело провалено — всю агентуру немцы взяли, причем сразу с рацией и генставкой: кофточки не будет, а если и будет, то с таким скрипом, что оглохнуть можно. И не потому, что муж не любит свою жену, не ценит ее и вообще плохо к ней относится. А просто потому, что он не понимает всей этой истории с кофточкой и ему не объяснили так, как могли объяснить.

**Говорите то, что вы хотите сказать — это правило из двух пунктов. Первый: то, что вы сообщаете, должно быть сформулировано. Не ждите от ваших близких прозрений и догадок — они к вам уже привыкли и ничего толком в вашем поведении не замечают. Не ждите, что компьютер в их голове найдет правильное решение, он потеряется в своих догадках! Второй: если вы хотите донести свою мысль, вы должны сформулировать ее таким образом, чтобы она обладала нужным весом для той — другой головы.**

#### **А. как мне это сказать-то?..**

Когда мы что-то сообщаем другому человеку, давайте просто задумаемся над тем, что мы хотим сообщить и что мы при этом делаем. Если в нашем тоне звучит формулировка: «это, мол, должно быть очевидно», можно и вовсе не говорить — толку не будет. Когда звучит это презрительное: «Сам должен понимать!» — то любой нормальный человек заведомо отнесется к этому негативно и ничего понимать не будет, причем «назло врагу». Кстати сказать, если бы «это» действительно было очевидно, то «это» и не пришлось бы разъяснять. А если все-таки приходится разъяснять, то совершенно ясно, что это не очевидно. Поэтому говорить что-то с тоном «очевидного» — абсолютно, категорически не следует. Сообщать что-либо с помощью полунамеков тоже не рекомендуется. Вот женщина сидит, а мужчина занят своими делами, но ей хочется внимания, ласки и нежности, причем именно сейчас, а не через два часа, когда она займется мытьем полов. Она подходит к нему и стоит над душой., потом что-то спрашивает, еще как-то пытается вступить с ним в контакт, но все без толку — он занят «делом», у него «в го-

лове другие вопросы», он их сейчас решает и говорит: «Не время!» Она делает скорбное лицо, он сердится, и нежность с любовью откладываются «до лучших времен» царя Гороха. Каким может быть поведение в этом случае? Упрощенный вариант будет звучать так: «Петя! Ты как хочешь, но мне жизненно важно отвлечь тебя на пять минут от этого дела. Только пять минут, и все! Это точно!» Он отвлекается: «пять минут», «жизненно важно» — он среагировал. Далее сообщается: «Страстно люблю тебя на протяжении долгого времени, а сейчас особенно нуждаюсь в пяти минутах общения с тобой. Я, конечно, понимаю, что это большое требование, но мне это очень нужно, пожалуйста, выдели мне пять минут».

Поверьте, в этом случае пять или даже шесть минут будут выделены по полной программе! Другое дело, что хочется, конечно, чтобы он сам догадался... Но, дорогие мои! Не требуйте, пожалуйста, чтобы горы ходили. Это к Магомету, по заверениям некоторых, гора идет, впрочем, он и сам согласен к ней подойти, если что. А в нашем случае подобные требования и вовсе безумны.

Кстати, у мужчин случаются точно такие же ситуации. Он хочет, чтобы она сейчас подошла, села рядом и просто помолчала. Ну, может быть, сказала, что все замечательно, и потом помолчала. Причем эта надобность может возникнуть *вдруг*. Но он не формулирует, а потому она начинает говорить, причем, коли выпала такая возможность, то сразу по всем пунктам — и что в школу по поводу сына вызывают, и что у дочки нашли сигареты в кармане, и что на даче водозаборный мотор сгорел, и еще множество других, безусловно актуальных, важных тем. Но абсолютно не ко времени!

Он видом будет показывать, что это не ко времени и что он хочет чего-то другого. Но, господи, неужели же это трудно сказать: «Дорогая! Я знаю, что это важно, и я готов сделать вообще все. Но вот сейчас, в данную конкретную минуту, у меня такое душевное расположение, что я хочу, чтобы вот ты просто села и побыла со мной. А я бы почувствовал, что ты тут, со мной, что ты у меня есть. Сейчас посиди просто, а через десять минут мы это все обсудим». Разве это не решает вопрос? Это решает вопрос фантастически! Довольны будут все!

Потому что из этих маленьких моментов взаимности складывается качество жизни. А если качество семейной жизни ужасно — это ужасно. Сейчас мне вспоминается одна сценка, подсмотренная мною в метро. Бабушке на вид — лет 90, дедушке — 105. И они едут в метро, по-моему, с дачи. И вот они садятся — дед бабке поправляет юбку, чтобы удобно ей было сидеть, она ему очки протирает. После этого они достают яблоко и начинают его на двоих резать. Это была сцена настолько неопишуемая по насыщенности жизни, что стало вдруг абсолютно понятно, почему они так долго живут.

Но ведь это возможно только в том случае, когда мы понимаем, что, собственно говоря, происходит с нашим близким. И поэтому так важно подробно, внятно и доступно объяснять все, что с тобой происходит, не думая, что близкий человек сможет сделать это без нашей помощи. Тем более что и мы сами постоянно совершаем этот грех — грех непонимания близких.

### **Глава третья** **ПРАВИЛО ВРЕМЕНИ** *(или не суетись, а исследуй)*

Народная мудрость гласит: «Поспешишь — людей насмешишь» и «Семь раз отмерь, один раз отрежь». Все мы хорошо знаем, что это правильно, но вот только следовать этим нехитрым рецептам мы так и не научились. Почему? Потому что, во-первых, очень боимся «потерять лицо», выглядеть несообразительными и нерешительными. А также боимся потерять пальму первенства, инициативу и положение лидера — в быстроте нам видится превосходство. Но есть у этой беды и вторая причина — мы не понимаем, чем тактика отличается от стратегии. Короче говоря, отправляемся на поиски выдержки и здравомыслия.

#### **Тактика и стратегия**

Страх припоздниться, задержаться с реакцией или ответом имеет в нас глубокие корни. Нам кажется, что мы постоянно должны быть начеку и при этом каждый наш поступок должен отвечать критериям высшего качества. Странно ли, что выполнить весь набор этих требований оказывается невозможным? А удивительно ли, что мы испытываем из-за этого тревогу, впадаем в панику и совершаем действия, которые если чем и похожи на наш идеал, то лишь одним — скоростью, но ни здравомыслия, ни рассудительности в них нет и близко?

Вот простой пример — на повестке дня образовался некий домашний вопрос, мы стали его обсуждать и вошли в конфликт интересов. Одна сторона считает, что надо поступать так, другая — что иначе. Тут бы остановиться и рассудить, взвесить, так сказать, все «за» и «против». Но не тут-то было, все, что «за» наше мнение, нас интересует, а все, что «против» — нисколько. Мы сразу бросаемся в бой, пытаемся аргументировать свою позицию, а наш оппонент, боясь «опоздать», разумеется, бросается нам наперевес.

Через три минуты о предмете разговора-ссоры мы, как правило, уже забываем и решаем уже какие-то совершенно другие проблемы — кто кого любит и насколько сильно, кто на какие жертвы готов идти и что это может означать... В общем, решали вопрос: пойти сегодня вечером в кино или в театр, а закончили Мамаевым побоищем под названием «выяснение отношений». И все почему? Потому что поторопились. И каждый хотел успеть первым. Куда успеть? Зачем успеть? Это не обсуждается. Ввязался в драку — иди до конца! И ведь дойдем!

Профессор, который преподавал мне в свое время судебно-медицинскую экспертизу (это такая врачебная специальность), постоянно повторял: «Все умные люди — тугодумы!» И в его устах, учитывая его специальность, это звучало более чем весомо. Да и действительно, жизнь — непростая штука, можно даже сказать — совсем не простая, а самая сложная из всех штук. Ни с космическими кораблями, ни с ядерной физикой, ни с генной инженерией она по сложности не сравнится никогда — сложнее на голову, а то и на две. При этом все мы «ученые жизни», впрочем, ученость наша — часто чисто теоретическая, тогда как практика ходит где-то сама по себе, необразованной.

И если мы знаем, что жизнь — сложная штука, то как тогда, скажите на милость, мы должны себя вести? Что в этом случае наша «скорость реакции», если не безумие? Что вы сможете понять и уяснить за одну секунду? Насколько далеко вы можете заглянуть за эту же секунду? Мизер! Но часто именно так мы принимаем важнейшие в своей жизни решения — галопом, на ходу, с лету. И более того, полагаем, что выбранный нами таким образом и в таких условиях поступок — «лучший».

Тут, как уже было сказано, весь вопрос в недопонимании той разницы, которая заключена между двумя словами — «тактика» и «стратегия». Ответить, решить, совершить поступок быстро — это тактически верно. Вы удерживаете инициативу, занимаете позицию ведущего, приковываете к себе внимание и на мгновение парализуете своих партнеров, собеседников и компаньонов. Но такой тактический выигрыш оборачивается гигантскими стратегическими убытками.

И на это есть масса причин: во-первых, решение может оказаться неправильным; во-вторых, вы не дадите вашим собеседникам высказать свои мысли и опасения, а потому они никуда не денутся, но в них и останутся; в-третьих, вы берете на себя полную ответственность за принятое решение, а потому вы потом и будете виноваты, но самое главное — ваши собеседники-партнеры не почувствуют собственной ответственности за это решение и потому ничего делать не будут, а сядут аккуратненько на завалянке и с удовольствием будут наблюдать, как вы «завалитесь».

Разумеется, нам может казаться, что тактическое решение — это легкая добыча. Кроме того, мы можем просто бояться отложить принятие решения, дать заднего и лишний раз перепроверить все составляющие ситуации нашего решения и его возможные последствия. Поэтому для **такой паузы необходима сила и решительность — побороть свой страх, свое желание быть первым и сказать последнее слово, а также дать возможность просто прислушаться к самому себе.**

Вот почему я говорю, что взять паузу — это значит проявить решительность и здравомыслие. Впрочем, чем больше будет последнего, тем меньше понадобится первого. Ведь чем больше в нас здравомыслия, тем, во-первых, мы просто меньше боимся, а во-вторых, тем меньше нам надо себя подстегивать, а потому решительность будет естественной и весьма, весьма умеренной — ровно такой, какой она и должны быть.

**Тактическое решение — это решение, которое принимается нами под давлением обстоятельств, той ситуации, в которой мы оказались. И поэтому, в лучшем случае, это решение хорошо для этой данной конкретной ситуации (если речь идет о поведении в случае, например, ограбления — этого вполне достаточно). Стратегическое решение — это решение, которое мы принимаем, учитывая, с одной стороны, наши жизненные приоритеты и цели, а с другой стороны, последствия наших действий, которые, как известно, могут быть и позитивными, и негативными. Главное — чтобы первых было больше, тогда мы будем иметь настоящее, стопроцентное, качественное *стратегическое* решение.**

Впрочем, не следует путать взятую таким образом паузу с желанием спрятаться в своей раковине. Время нужно нам для того, чтобы активно включиться в работу и все продумать. Некоторые же думают, что если они оттянут решение вопроса, то он снимется сам собой. Это заблуждение. Если вы не решаетесь поговорить с близким человеком о том, что его мучит, если вы избегаете встречи со своим начальником — только бы он не спросил вас о том, как идет выполнение его последнего указания, — вы не решаете проблему, вы только делаете ее больше. Время, которое вы имеете право потребовать, должно использоваться не для бегства с поля боя из той ситуации, в которой вы оказались, а напротив, для всемерного ее изучения.

### **Не объясняйте, а изучайте!**

Торопыги — большие любители объяснений, и часто совершенно не способны увидеть очевидные вещи. Если моя задача не принять правильное решение, а принять его первым (или заставить принять окружающих), то подобная политика, разумеется, оправдана. Но зачем мне быстрое, но неправильное решение? Какой в нем прок? Ради чего оно вообще принимается? Какой мне смысл и в том, чтобы навязать окружающим свою точку зрения, если, возможно, она и не является правильной? Чтобы они мне потом за нее всыпали? Ради этого?! Нет уж, это чересчур!

Но из-за чего мы обычно спорим, ругаемся, выясняем отношения? Только из-за «пальмы первенства»! И мы готовы объяснять свою правоту с пеной у рта и совершенно не относящимися к делу «объяснениями». Причем мы так в этом преуспеваем, что и сами начинаем верить себе без оглядки, а оглядка, надо вам сказать, нам бы не помешала. В конце концов, ради чего мы делаем то, что мы делаем? Мы делаем это ради себя, чтобы было хорошо и нам, и тем, кто нас окружает. А потому какое именно решение мы примем и в чью голову оно придет первым — это неважно, важно, чтобы оно было правильным. Мы же для себя стараемся...

**Чувство уверенности в себе и уверенность в собственной правоте — это далеко не одно и то же, скорее даже, это противоположные вещи.** Человек, который уверен в себе, не боится оказаться неправым, заблуждаться, делать ошибки. Он понимает, что не застрахован от ошибок, но он и не будет от них бегать. Поэтому уверенные люди изучают ситуацию, а не пытаются найти «неоспоримые аргументы» в пользу своей позиции. Просто «своя позиция» им не нужна, им нужен результат, а результат будет хорошим только в том случае, если решение будет принято правильно. Так что отказаться от своего заблуждения для уверенного в себе человека — это норма жизни и абсолютно приемлемое событие!

Объяснениями, действительно, можно задавить собеседника, особенно если у тебя, что называется, язык хорошо подвешен, или если он боится возражать. Но объясняя, мы слепнем. Нам нужны не доводы, а информация, последнюю же можно получить только в общении, где проблема описывается, представляется со всех сторон, а затем формулируется. В споре, где люди отстаивают свои позиции только для того, чтобы их отстоять, информации нет и быть не может, тут «объяснения», «аргументы», т. е. намеренно искаженная оппонентом информация в угоду своей позиции. Но как при таком подходе определить, правильная она или нет?

Так что, как ни крути, тактическая победа часто оборачивается гигантским стратегическим проигрышем. Например, тактически, быть может, и правильно сразу согласиться с начальником, но стратегически — неправильно. Если вы не обдумали то, что он вам сказал, если вы не взвесили все «за» и «против», которые видны с вашей, а не с его позиции, если, наконец, вы согласились с ним, даже не поняв точно, что именно от вас требуется, — это ваше согласие ничего не стоит. Оно полный ноль! Потом вам предъявят естественные претензии — вы же сами согласились, вы не возразили, не уточнили, не внесли своих предложений.

Однако для того чтобы все продумать, необходимо время. А мы боимся, боимся не успеть, показаться непонятливыми или нерешительными. Но ведь это так естественно, что человек должен подумать перед тем, как что-то решить! И нет ничего страшного в том, что вы скажете: «Извините, мне надо пока подумать. Ваше решение кажется мне правильным, но я должен уточнить некоторые детали. Если вы позволите, я доложу через час». Причем дело не ограничивается начальником, мы зачастую не можем так сказать даже собственным родителям, своей второй половине, просто знакомым!

И вам даже не придется потом оспаривать свою точку зрения. Если вы подумаете и увидите те подводные камни, которые скрыты в предложении вашего визави, то потом можете и принять ее, но оговорив каждую из позиций. Вы скажете: «Я с вами абсолютно согласен. То, что вы предлагаете, действительно имеет смысл. Для решения вопроса потребуется...» И дальше вы озвучиваете то, что потребуется. А перечислив все необходимое, оставите вашему визави решать вопрос о том, хорошо его решение

или плохо. Если потребуется многое, то, скорее всего, он и сам не станет ввязываться в такое дело. Впрочем, если успех вам небезынтересен, то у вас на этот случай должно быть и свое разрешение ситуации. И тогда, возможно, именно ваш вариант и будет принят в качестве основного.

**Не бойтесь говорить то, что вы думаете, и аргументировать свою позицию, но бойтесь спорить. Спор — это ошибка! Возможно, тактически ввязаться в спор или, напротив, сразу на все согласиться — это и правильно. Но стратегически подобная тактика приведет лишь к обратному эффекту. Всякое действие имеет последствия, и если количество его негативных последствий выше, чем позитивных результатов, то понятно, что никто на это действие не пойдет. Вопрос лишь в том, как донести знание об этих последствиях до вашего собеседника (кем бы он ни был). А донести просто, нужно сразу оговорить и истребовать его согласие на некие объемы издержек. Возможно, он и сам о них знает и, более того, готов на такие траты, а вы только зря тревожитесь и переживаете.**

Мы должны приучить себя не бросаться в спор, что называется, с пылу с жару, не пытаться во что бы то ни стало отстоять свою точку зрения, которая может оказаться и ошибочной, а изучить ситуацию, услышать своего собеседника, партнера, оппонента. Возможно, если он выговорится, то и сам передумает, а может быть, он скажет нам что-то, о чем мы и не подозревали и потому не учли, определяя свое решение.

Тем более глупо спорить с теми людьми, которые нам близки. Если они считают нашу позицию неправильной, они делают это не со зла, а по причине своих обстоятельств. Нам же остается лишь выяснить эти обстоятельства и — или повлиять на них, или учесть. **Так или иначе, но мы с нашими близкими всегда решаем общие проблемы, потому что от их счастья и удовлетворенности зависит наше счастье и наша удовлетворенность. И поэтому затраченные здесь усилия просто не могут уйти в песок.** Все они, и в этом можно быть уверенными, пойдут в дело, в наше общее дело.

### **С другой стороны — полезно!**

И напоследок несколько слов о силе трения. Это достаточно странно, но школьный урок по физике, на котором нам в первый раз рассказывали о силе трения, я помню до сих пор. Что меня тогда поразило? Учитель рассказал, что вечный двигатель невозможен, что трение есть всюду, где есть материальные тела, а потому всякое движение рано или поздно остановится. Помню, что это известие буквально повергло меня шок, но я поторопился... потому что дальше нам рассказали о том, что без силы трения не было бы и движения, так как исчезла бы возможность отталкивания. Последнее известие все поставило на свои места, хотя, согласитесь, все-таки это достаточно странно: то, что делает движение возможным, его же и прекращает. С другой стороны, важно не то, хороша или плоха та или иная сила, а то, умеем ли мы ее использовать как хорошую, т. е. с пользой.

Этот пример, как вы понимаете, я привел не случайно — он показательный. Ведь о чем бы мы ни говорили — это может быть и вредно, и полезно. Другое дело, как мы этим воспользуемся. По определению (это уже из токсикологии), всякое вещество является ядом и всякое вещество не есть яд, поскольку все зависит от количества. Мышьяк — это яд, но его же можно использовать, как известно, и для терапевтических целей; вода, на первый взгляд, совсем не ядовита, но подобное мнение вряд ли разделит человек с больными почками или утопленник. Иными словами, все зависит от того, как мы используем то, с чем сталкиваемся. В принципе, и хорошую вещь можно употребить во зло, и плохую — во благо. Но нужно думать!

В этом-то и секрет правила времени. Мы постоянно с чем-то сталкиваемся в своей жизни и спешим оценить это как «хорошее» или «плохое». Но это не более чем оценка, которая не дает нам простора для мысли о следующем шаге. Тогда как нас должен интересовать как раз каждый *последующий* шаг, ведь именно так мы строим свою жизнь — шагая вперед, а вовсе не стоя на одном месте и, тем более, не пятясь. Однако же оценка, которой мы награждаем то или иное событие в своей жизни, нас только парализует. После того как мы оценили событие, движение прекратилось, мы встали. А жизнь тем временем идет дальше, и нам, если мы хотим быть ею довольны, надо уметь идти с ней в ногу.

Итак, всякое событие, которое встречается нам на жизненном пути, должно рассматриваться не просто как нечто свершившееся, а как ступень для будущего. Именно на то, что происходит, мы опираемся, создавая свое будущее. И неважно — «хорошее» случилось или «плохое», важно, как мы поставим на него ногу, как мы воспользуемся этим закладным камнем нашего будущего. Конечно, на том событии,

которое кажется нам «плохим», подвернуть ступню легче, чем на «хорошем». Но это вовсе не значит, что на него вовсе нельзя опереться, а вот на «хорошем» есть искушение разлечься и впасть в блаженное оцепенение, что как раз и может обернуться серьезной трагедией.

**Опирайтесь даже на негативные события нашей жизни можно и нужно. Только предварительно следует хорошенько подумать, как правильно это сделать, а для этого-то и нужно время. Но его у нас не будет, если мы станем причитать, охать и кричать на каждом углу, что, мол, произошла трагедия, пожалейте нас, несчастных.**

В целом наши ошибки бывают двух видов: те, в которых мы виноваты, и те, в которых мы не виноваты. Например, если разладились наши семейные отношения, то в этом в значительной степени виноваты мы сами. Хотя, конечно, без толку себя винить зазря, ведь никто же нас не учил, как избегать таких ошибок, а потому мы, можно сказать, экспериментировали, причем на свой страх и риск. Мы рисковали, мы сделали ошибку, мы за нее расплачиваемся. Думать нужно о том, чтобы не упорствовать в этой ошибке, а, расплатившись за нее чем попросят (финансами, душевными муками, злословием и т. п.), двигаться дальше.

А есть неприятные ситуации, в которых мы и вовсе не виноваты. Наш супруг, не дай бог, конечно, может погибнуть вследствие несчастного случая; фирма, в которой мы работаем, развалиться из-за причин, с нами никак не связанных. В целом, тут, конечно, без нашей ошибки не обошлось, ведь не заключаем мы брак с этим человеком, не устроимся мы в эту фирму, ничего бы этого не случилось. Но кто же знал?.. Случилось, как случилось, счет на оплату пересылать некому — самим придется расплачиваться (вдовством, безденежьем, психологическим кризисом). Расплатимся — пойдем дальше, ведь жизнь не стоит на месте.

Но теперь **наша задача правильно опереться на случившееся, использовать происшедшее, как бы дико это ни звучало, на пользу собственной жизни.** Утрата работы — это повод получить новое образование или найти новое для себя место, утрата опоры в лице супруга — это повод найти опору в самих себе. Понимаю, что мои слова не особенно утешают, но я и не собираюсь никого утешать.

Утешение — это расплата за ошибку, как говорится, вольную или невольную. А вот следующий шаг — он на нашей совести и целиком в ведении нашей личной ответственности. Разве бы что-то заставило нас получать новое образование, если бы не история с нашей фирмой? Вряд ли, для этого нужен мощный толчок, и он был нам дан (другое дело, хватило ли в нас ума задуматься над его гуманитарной миссией или нет). Стали бы мы искать опору в себе, если бы остались в том браке и с тем человеком?

**К сожалению, и на благое дело нас может подвигнуть только неприятность.** Но если смотреть на беды и невзгоды взглядом из будущего, которое нам предстоит, то окажется, что случившееся и не было неприятностью, а было событием, которое дало нам, как ни странно, новый жизненный импульс. И все дело в том, как мы этим импульсом смогли распорядиться — встали поперек волны, и она нас сломала, или взяли секунду времени, обдумали случившееся и легли на волну, которая, собственно, нас и вынесла туда, откуда мы можем теперь смотреть на свое прошлое без мучительного чувства бессмысленности собственного существования.

#### **Глава четвертая** **ПРАВИЛО РЕШЕНИЯ** *(или не рассчитывай, а предлагай)*

*Думаю, что не раз в своей жизни вы слышали вопрос: «А какие будут предложения?». К сожалению, он звучит, как правило, уже после того, как конфликт состоялся, и поэтому никаких предложений ни у кого не может быть уже просто по определению. Но разве в нем — в этом вопросе — нет здравого смысла? Разве этот вопрос не стоит того, чтобы задавать его и себе, и другим? По-моему, даже очень стоит!*

**Судите и судимы будете...**

Мы уже говорили с вами о бессмысленности осуждения. Другой человек — это другой человек, и, к великому счастью, эта истина является непреложной и ни у кого не вызывает сомнений. Но всякая истина хороша только в том случае, если из нее делают правильные выводы, здесь же мы, в основном, ог-

раничиваемся голой и пустопорожней риторикой. А зря! Вывод здесь напрашивается весьма и весьма колоритный: если другой человек другой, то и обстоятельства его жизни другие, и в голове у него все иначе, и вокруг него все не так, как у нас, потому что все, что вне нас, приходит к нам через эту самую голову. То, что нам в другом человеке нравится, то, что нас в нем устраивает, мы, как правило, не замечаем — «ведь так и должно быть!», а вот его недостатки мы любим разглядывать под лупой, просто с каким-то мазохистским удовольствием. Биологические законы требуют обратного: всякое достойное действие следует достойно же подкреплять, тогда как нежелательное поведение зачастую логичнее игнорировать, особенно если это действие разворачивается в процессе социальной игры.

Если вы перестаете реагировать негативно на то поведение, которое вас раздражает, вы таким образом разрываете привычный стереотип поведения раздражающего вас субъекта. Он теряет интерес, поскольку выданная им для вашего стула шпилька перестает вас колоть, а вы перестаете подпрыгивать с криком и шумом. Он лишается удовольствия наблюдать свой «классический опыт» и перестает делать это. Поэтому доброжелательность — это, по большому счету, единственное средство воздействия на окружающих: она подкрепляет то их поведение, которое в основе своей доброжелательно и, напротив, не подкрепляет то, которое в основе своей разрушительно. Если вы доброжелательны, другой человек может играть с вами только в одну игру — доброжелательность, а для других игр — вы ему не партнер.

**Осуждать другого человека — это абсолютно бесперспективное дело, бессмысленное и неоправданное. Вы бы сами прислушались к человеку, который вас осуждает (а таких, я уверен, в жизни любого из нас было предостаточно)? Вряд ли. Даже если бы вам где-то в глубине души казалось, что он прав, его осуждение возведет между вами преграду, и дальнейшие переговоры станут уже невозможными. Да, прислушайтесь к себе, когда вы восклицаете: «Ну почему он так поступил?! Как он мог?! Я просто этого не понимаю!» Не понимаем, но при этом осуждаем! Великолепно! А что было бы, если бы поняли... Возможно, что именно это и открыло бы нам путь к движению вперед, а не назад, куда мы постоянно скатываемся.**

Впрочем, тут мне всегда задают один и тот же вопрос: «А почему, собственно, я *должен* идти на это?! Почему он сам не прекратит меня терроризировать?!» И ответ у меня всегда один — потому что это *вам* нужно. Кому-то, может быть, хочется, чтобы в этой жизни все нужное происходило само собой, по одному только его желанию, по первому требованию. Но этого не будет, и пора это понять. Человек так и просидит на своей печке всю жизнь — ничего не увидит, ничего не добьется и только бока намяет. Все говорящие шуки к настоящему времени уже ушли на заслуженный отдых.

Почему это *нам* нужно? Потому что, когда *вы* осуждаете, когда *вы* раздражаетесь, когда *вас* что-то мучит, то это *вам* становится плохо. Осуждение вас озлобляет, раздражение расстраивает ваши нервы, а мучение, как известно, никому не приносит радости жизни. Конечно, можно повесить себе медальку на грудь: «Я ветеран благородного гнева!», но сердце у этого ветерана измучено, артериальное давление прыгает, в желудке язва, а в голове невроз. Если хотите всем в этом признаться — повесьте себе такую медальку, а не хотите испытывать все перечисленные негативные чувства — научитесь их не испытывать.

Если счастья нет у тебя внутри, его нет вовсе и оно не появится, если все начнут вести себя так, как ты того хочешь. Это так же просто сказать, как и почувствовать, но это станет возможно только в том случае, если ты начнешь это счастье делать и, разумеется, не в одолжение кому-то, а понимая, что оно *тебе* нужно.

### Хорошее предложение

Впрочем, против осуждения, которое мы обрушиваем на других и которое потом бумерангом возвращается к нам, есть единственное противоядие: предложить варианты разрешения проблемы или свою готовность выслушать предложения, имеющиеся в арсенале у нашего визави.

Тут есть одна хитрость — когда вы начинаете обсуждать варианты решения проблемы, вы уже не враги, не оппоненты, а люди, которые решают общую для них проблему. Вы уже объединены, и потому какие-либо обвинения становятся абсолютно бессмысленными. Поэтому неважно даже, кто будет предлагать эти варианты, — ваш визави или вы.

Если предложение стоящее — это станет очевидно. Если же оно окажется бесперспективным, то выгод будет мало и от него откажутся обе стороны. И тот, и другой вариант — это хороший исход, в пер-

вом случае вы знаете, какое решение правильно, во втором — какое решение принимать ни в коем случае нельзя.

Так или иначе, жизнь представляет нам неисчислимое богатство выбора, т. е. вариант решения любой проблемы всегда есть. Впрочем, это «всегда» действительно только тогда, когда эту проблему решают сразу обе стороны, в ней повинные (степень виновности сторон не имеет значения), и совместно. Последнее же возможно только при наличии доброй воли.

Впрочем, в большинстве случаев достаточно доброй воли хотя бы одного из участников конфликта. И это не значит, что именно он должен идти на попятную, просто он не ослеплен происходящим, а следовательно, у него в руках карты, он тот, кто сдает, и может сдать так, как он считает нужным. На этих картах написаны последствия тех или иных решений, поэтому именно тот, кто имеет добрую волю для разрешения конфликта, и способен добиться максимальных результатов.

Не знаю, что еще нужно сказать, чтобы эта мысль стала абсолютно понятной, но добрая воля выгодна именно тому, кто ее проявляет (если, конечно, она — не лукавство). И даже если мои аргументы недостаточны, то просто запомните это и попробуйте сделать.

**Добрая воля выгодна именно тому, кто ею обладает, — он предлагает решения, а потому именно он и решает. Если же человек знает, что все, что он делает, он делает для себя, то, соответственно, и это решение будет ему на пользу. Польза же может быть только взаимной.**

### **Внесем определенность!**

Мы не привыкли вносить определенность, говорить так, как есть. Мы все в чем-то политики, причем политики слабого государства, которое пытается держать марку, при том что ни один почтamt эту марку уже не принимает. И со всем этим нам надо что-то делать, ведь определенность важна. Если вы не определяете свою позицию, то вы, с одной стороны, вводите окружающих в заблуждение (а для эгоиста это грех), с другой стороны, вы и сами не можете действовать в такой ситуации последовательно и целенаправленно (что для эгоиста и вовсе никуда не годится). Что поделать, определенность придется создавать...

Впрочем, все это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Достаточно запомнить два слова, которые и без того нам хорошо известны. Слова эти — «Да!» и «Нет!». Несмотря на всю известность этих слов, мы не слишком хорошо научились ими пользоваться. В обыденной жизни мы их почти не употребляем, вместо них у нас получаются куда более сложные конструкции: «Да, но при условии...», «Нет, но может быть...».

Самое забавное здесь в том, что, используя такие формулировки, нам кажется, что мы оказываем нашему собеседнику какую-то существенную услугу. Но в действительности услуга эта медвежья, а нам самим просто духу не хватает сказать: «Нет!» или наглости: «Да!» Когда мы, желая отказать, говорим: «Нет, но если вы сделаете то-то, может быть...», мы даем человеку неоправданные надежды. Было бы легче и честнее сразу сказать: «Нет!» и успокоиться на этом, понять, что дело завершено. В противном случае человек начинает надеяться на заветное «Да!» — тратит силы и время, строит иллюзии, а его судьба в данном случае уже решена.

При этом мы, во-первых, себя обязываем, ведь мы дали понять, что шанс все-таки есть, тогда как его нет. Во-вторых, человек делает работу и ждет, а потому удар, который мы ему наносим, лишь растягивается по времени, но не становится от этого меньше. Напротив, его сила только увеличивается. А сами мы потом будем вынуждены говорить: «Да... хотя... конечно, не то, что хотелось бы... но давайте посмотрим еще... и если так...» Ситуация будет абсолютно дурацкая, причем от начала и до конца. И ведь мы оказываемся в таком положении регулярно!

**Отсутствие определенности — состояние ужасное и неприятное. Когда же мы сами не говорим ни «Да!», ни «Нет!», мы путаем всех — себя, и нашего визави. И даже если сначала мы сами точно знаем — «Да!» или «Нет!», то после длительных и тяжелых во всех смыслах перипетий — выдвижения условий, разговоров и переговоров — мы и сами утрачиваем собственную позицию, не знаем, чего хотим, а чего нет. И другому человеку было бы легче, если бы он эту нашу позицию знал, да и нам было бы лучше, потому что мы были бы освобождены от раздачи ничем не подкрепленных авансов.**

Все это касается не только бесед и разговоров, но и поступков. Каждый наш поступок должен содержать в себе эту определенность. Когда же вы вступаете в некое дело, подразумевая «Нет!», то дело это превращается в сущее наказание. Не меньшие проблемы возникают и в случае, когда вы вступаете в

это дело, но на большое «Да!» в вашем же внутреннем психологическом пространстве приходится еще с десяток маленьких и скребущих по душе «Нет!»

Вам кажется жестоким сказать человеку: «Нет!», убив надежду, или же сказать: «Да!», утверждая тем самым свое решение. Но я вам скажу, что жестоко этого не делать. Надежды и полумеры будут драматизировать и вас, и его. Если вы говорите: «Нет!» близкому человеку, то имеет смысл четко и подробно обсудить с ним все нюансы вашей позиции. Вы можете сказать: «Нет! И это для меня чрезвычайно важно по такой-то и такой-то причине. Но это никак не отменяет моего хорошего к тебе отношения, и я готов каким-то образом это свое "Нет!" компенсировать, но это "Нет!"»

**В любом случае, когда мы взаимодействуем с близким человеком, мы всегда его обременяем.** Из этой презумпции и надо исходить. Вы говорите с близким и тем уже просите его об одолжении — он уделяет вам внимание, силы, тратит свое время, свои чувства. С другим человеком он бы так себя не вел, но для другого человека это бы не имело такого значения, как для вас. Вы должны чувствовать, что просите об одолжении, в этом случае вы будете испытывать благодарность, а именно такова ваша плата.

Все это становится тем важнее и значительнее, чем более определенными и жесткими становятся ваши позиции по тому или иному вопросу. И когда вы говорите своему близкому: «Нет!», на что, конечно, имеете полное право, это для него удар. Но помните, что вводить его в заблуждение, говорить ему: «Да!» и даже делать это «Да!», держа на сердце камень, — это не выход. Вы сами не заметите, как станете на него за это раздражаться, а это уже чистой воды предательство.

Поэтому, говоря своему близкому: «Нет!», формулируйте это как просьбу об одолжении, о большом одолжении. А говоря ему: «Да!», говорите: «Да!», и главное — четко решите это для себя. Вы решили: «Да!», значит — «Да!», без каких-либо оговорок и душевных метаний. И никаких попятных, никаких сомнений, никакого двуязычия — говорите как есть, берите на себя расходы, не пытайтесь торговаться. Быть честными не так трудно; решительное «Да!» или решительное «Нет!» — это большое испытание, но это залог по-настоящему близких отношений.

Говорите то, что считаете нужным — или «Да!», или «Нет!». И не ставьте после этого запятую, ставьте точку. Но с близким человеком вы всегда в этом случае просите об одолжении, потому что это *ваши* «Да!» и «Нет!». В каком-то смысле вы *заставляете* его принять в расчет ваше решение и *вынуждаете* его содействовать вам. Поэтому будьте открыты, умейте испытывать благодарность, не бойтесь обсуждения, но и не пытайтесь найти «соломоновых решений». В отношениях с близкими таких решений не должно быть, они в этих отношениях — не мудрость, а черная кошка. Будьте готовы возмещать, но никогда не торгуйтесь — таково правило.

## ИТОГИ ТРЕТЬЕЙ ЧАСТИ

В общем и целом, количество «золотых правил», которые нам нужно знать, чтобы быть полезными для себя и других, невелико — четыре штуки. Впрочем, каждое из них — это отдельная история, и я надеюсь, что они будут поняты с учетом всей их специфики и нюансов. Вкратце «золотые правила» эгоиста выглядят следующим образом.

**Во-первых**, «правило достатка» — бери все, что можешь взять. Иными словами, не пытайтесь искать того, чего нет (обычно мы ищем именно отсутствующее), но научитесь извлекать на поверхность то, что есть внутри имеющегося. Всякое явление, событие, а тем более человек — это, при наших-то способностях, неисчерпаемый источник самых разнообразных позитивных возможностей. Однако мы этого не замечаем и не ценим, а потому наша жизнь обедняется, хотя живем мы, что называется, поверх золотой жилы.

**Во-вторых**, «правило запроса» — говори то, что хочешь сказать. Тут все просто — не рассчитывайте на догадливость и не загадывайте загадки. Научитесь общаться в открытую, начистоту, говорить то, что вы хотите сказать, но помните, что важно не то, что вы говорите, важно то, что будет услышано, а поэтому надо постараться. Вместе с тем я совершенно уверен: то, что вы скажете (если вы скажете это правильно), очень поможет тому человеку, который вам близок. И поверьте мне, он будет вам несказанно благодарен за то, что вы говорили с ним просто и искренне.

**В-третьих**, «правило времени» — не суетись, а исследуй. Нам совершенно некуда торопиться — если мы хотим добиться качественных результатов и достичь стратегических целей, следует быть дотошным и обстоятельным. Дайте себе время думать, опираться на то, что было в вашей жизни, и смотреть вперед, рассматривая последствия ваших действий. Не разменивайтесь на тактические цели, ведь десять

тактических побед не заменят вам одной, но стратегической, и напротив, один стратегический проигрыш не сможет заменить и сотни тактических выигрышей.

**В-четвертых**, «правило решения» — не рассчитывай, а предлагай. Обычно мы рассчитываем на то, что все сложится само собой, но само собой в этой жизни ничего не складывается. Нам необходима лишь добрая воля, чтобы увидеть все имеющиеся у нас возможности, а их всегда множество. Помогайте вашим близким, показывайте им то, чего, возможно, они не видят, и при этом не забывайте дать им право изложить свои предложения. Может статься, в них заключен ответ на самый главный из ваших вопросов.

Все перечисленные «золотые правила» действительно и работают только в том случае, если вы хорошо понимаете, кто такой «эгоист». Эгоист — это человек, который не только все делает для себя, как все мы без исключения, а тот, кто понимает, что он все делает для себя, и потому пытается делать все хорошо, не желая плохого. Он знает, что такое ошибки, знает, что его счастье заключено в счастье его близких, а потому он — тот, кого любят. И когда вас полубоят, не забудьте о тех «золотых правилах», которые мы с вами здесь обсуждали.

### **Вместо заключения: КТО ТАКОЙ ЭГОИСТ?**

Теперь мне остается лишь повториться, ведь это — заключение. «Кто такой эгоист?» — вот как, на самом деле, должна была называться эта книга. Потому что, ответив себе на этот вопрос, мы и получим заветное «Пособие для эгоиста». Не знаю, смог ли я объяснить, почему мы все эгоисты и почему никто из нас настоящим эгоистом не является, не знаю, смог ли я объяснить, что настоящим эгоистом быть хорошо, что от этого всем становится только лучше, но теперь уже нет возможности рассказать об этом иначе. Надеюсь, впрочем, что какие-то вещи из выше прочитанного были вам бесполезны. Таково мое эгоистическое желание... Но прежде чем распрощаться, я еще раз повторю основные тезисы.

Итак, как уже было сказано, эгоист — это человек, который все делает для себя. А эгоист, о котором мы с вами толковали, это человек, который не только все делает для себя, но еще и понимает, что все, что он делает, он делает для себя. При всей своей внешней схожести эти два определения обозначают двух принципиально отличных друг от друга людей.

Каждый из нас, хочет он того или нет, все делает для себя — и плохое, и хорошее, потому что все в этом мире возвращается на круги своя, и то, что ты сделал, — тебе вернется. Но если ты понимаешь, что это так, ты никогда в жизни не сделаешь того, за что будешь потом себя винить, а если не понимаешь, то только такие вещи и будешь делать.

Из всего этого следует, что настоящий эгоист от эгоиста мнимого отличается пониманием двух вещей. Во-первых, он знает, что такое ошибка; во-вторых, он знает, что его счастье заключено в других людях, точнее говоря — в их счастье. Соответственно, то, что он делает, он делает как стопроцентный альтруист, но старается при этом для себя, что и освобождает его от тягостного чувства ожидания благодарности и возмещения вложенных усилий.

Настоящий эгоист живет так, словно бы ему никто ничего не должен, и в этом его свобода. Впрочем, окружающие действительно ничего ему не должны, хотя они будут, конечно, желать быть должными. Это кажется парадоксом, но лишь до тех пор, пока секрет эгоизма вами не разгадан.

Отдельный вопрос — это вопрос о ценностях. Какие ценности у эгоиста? Их, по большому счету, две, а на самом деле четыре. Две, что лежат на поверхности, — это другие люди и жизнь, а вторая пара, о которой я упомянул, — это первая пара, помноженная на радость. Вот и получается, что их четыре — другие люди, жизнь, радость других людей и радость жизни. Одно невозможно без другого, и все это вместе ощущается со всей полнотой при понимании главного — у нас одна жизнь, и то, как мы ее проживем, зависит исключительно от нас самих.

Такова внутренняя индивидуальная идеология, о которой я говорил в самом начале этой книги. Мне не кажется, что она трудная, потому что она естественная — так должно думать, чтобы быть в согласии с самим собой и с тем миром, в котором мы живем. Хватит ли ее для того, чтобы не сломаться в трудную минуту и чтобы знать, что жизнь твоя не бессмысленна? Я думаю, что да. И повторяю это, наверное, уже в тысячный раз — этому не надо верить, это надо проверить, потому что только в этом случае ты будешь знать.

И вот еще что... Бойтесь полумер, бойтесь меняться наполовину, бойтесь любить наполовину и жить наполовину. Кому-то, может быть, кажется, что так — наполовину — безопасней, как говорится, не кладите все яйца в одну корзину. Но если вы и есть эта корзина, то почему бы и не положить?..

Я желаю вам удачи и сердечно дорожу вашим вниманием — оно меня радует!  
Всего доброго и до встречи!

*Искренне Ваш, Андрей Курпатов*

**От автора**

**Предисловие**

**Вместо введения:**

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ**

**Часть первая ВСЕ ДЛЯ СЕБЯ**

*(или что мы знаем о своем эгоизме)*

**Глава первая**

**ПРАВДА В ЛИЦО**

*(или очищающее покаяние)*

**Глава вторая**

**БУДЬ ЧЕЛОВЕКОМ!**

*(или каков он, «природный грех»)*

**Глава третья**

**РАСЩЕПЛЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ**

*(или на кого мы работаем)*

**Глава четвертая**

**ПАРАДОКС АЛЬТРУИЗМА**

*(или что такое упущенная выгода)*

**ИТОГИ ПЕРВОЙ ЧАСТИ**

**Часть вторая**

**ПРАВО НА ОШИБКУ**

*(или как обрести подлинную свободу)*

**Глава первая**

**ВЛАСТЬ ПОСТУПКА**

*(или «Но есть и божий суд»)*

**Глава вторая**

**БОЖЕСТВЕННАЯ КОМЕДИЯ**

*(или неизбежность наших ошибок)*

**Глава третья**

**АВТОПОРТРЕТ НА ФОНЕ**

*(или что такое «самооценка»)*

**Глава четвертая**

**ИДЕАЛЬНАЯ СТРАХОВКА**

*(или «рыночная экономика» в психологии)*

**ИТОГИ ВТОРОЙ ЧАСТИ**

**Часть третья «ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА»**

*(или как сделать свою жизнь*

*«прибыльным предприятием»)*

**Глава первая**

**ПРАВИЛО ДОСТАТКА**

*(или бери то, что можешь взять)*

**Глава вторая**

**ПРАВИЛО ЗАПРОСА**

*(или говори то, что хочешь сказать)*

**Глава третья**

**ПРАВИЛО ВРЕМЕНИ**

*(или не суетись, а исследуй)*

Глава четвертая  
ПРАВИЛО РЕШЕНИЯ

*(или не рассчитывай, а предлагай)*

ИТОГИ ТРЕТЬЕЙ ЧАСТИ

Вместо заключения:

**КТО ТАКОЙ ЭГОИСТ?**