

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	Заявление личного характера	9
Глава I.	ВЗЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА САМОГО СЕБЯ	17
	Счастье и ваш IQ	19
	Выбор эмоций	21
	Трудная задача — научиться не быть несчастным	28
	Выбор — ваша окончательная свобода	31
	Предпочтите здоровье болезни	33
	Уход от бездействия	37
	Как важно жить в настоящем	39
	Пусть целью станет рост, а не стремление избавиться от недостатков	43
Глава II.	ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ	47
	Любовь: предлагаемое определение	49
	Настройка самовосприятия	53
	Любить свое тело	54
	Выбор более положительных собственных образов	57
	Принимайте себя безропотно	63
	Любовь к себе и самонадеянность	65
	Расплата за нелюбовь к себе	66
	Некоторые простые приемы для укрепления любви к себе	69
Глава III.	ВЫ НЕ НУЖДАЕТЕСЬ В ИХ ОДОБРЕНИИ	75
	Предыстория потребности в одобрении	79
	Сигналы о необходимости одобрения, получаемые детьми в семье	80

Сигналы о необходимости поиска одобрения, получаемые в школе	83
Сигналы о необходимости поиска одобрения, поступающие от других институтов общества	87
Выносим потребность в одобрении по лестнице — аккуратно, шаг за шагом	92
Некоторые примеры типичных проявлений поиска одобрения	94
Дивиденды, приобретаемые при поиске стороннего одобрения	96
Очевидный парадокс в поведении тех, кто ищет одобрения	98
Некоторые конкретные приемы избавления от потребности в одобрении	99
Глава IV. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПРОШЛОГО	107
Откуда берут начало все эти «Я...»	111
Десять типичных категорий «Я...» и их невротические дивиденды	114
Замкнутый круг ярлыков	119
Ряд приемов освобождения от прошлого и устранения ваших надоедливых «Я...»	122
Несколько заключительных замечаний	124
Глава V. БЕСПОЛЕЗНЫЕ ЭМОЦИИ — ВИНА И БЕСПОКОЙСТВО	127
Более пристальный взгляд на вину	129
Различие между ощущением чувства вины и извлечением уроков из прошлого	130
Источники возникновения чувства вины	131
Типы возбудителей вины	135
Вина, ассоциируемая с любовными и супружескими отношениями	138
	331

Чувство вины, которое вызывают дети	140
Вина, внушаемая школой	141
Чувство вины, связанное с церковью	142
Приемы возбуждения чувства вины, используемые в других учреждениях	142
Чувство вины на сексуальной почве	145
Психологические последствия осознания виновности	145
Некоторые приемы, позволяющие избавиться от чувства вины	148
Более пристальный взгляд на беспокойство	153
Типичные проявления беспокойства в нашем обществе	157
Психологические последствия беспокойства	161
Ряд приемов избавления от беспокойства	163
Заключительные мысли о беспокойстве и чувстве вины	167
Глава VI. ОТКРЫВАЕМ НЕВЕДОМОЕ	169
Открытость всему новому и неизвестному	171
Жесткие рамки или стихийность?	173
Предубежденность и жесткие рамки	175
Ловушка под названием «Всегда нужен план» ...	175
Внешние и внутренние аспекты безопасности ...	177
Стремление к достижениям как форма обеспечения безопасности	180
Мания совершенства	183
Типичные для нашей культуры примеры поведения, связанные со страхом перед неизвестностью	185
Система психологической поддержки подобного поведения	190

Некоторые приемы, помогающие делать таинственное и неизвестное частью вашей жизни	191
Несколько заключительных мыслей о страхе перед неизвестностью	196
Глава VII. КАК БОРОТЬСЯ С КОНСЕРВАТИВНОСТЬЮ	199
Внешние и внутренние факторы управления поведением человека	200
Обвинение и поклонение: две крайности внешней направленности поведения	205
Ловушка «правильно — неправильно»	206
Нерешительность как следствие мышления по принципу «правильно — неправильно»	208
Ошибка в понимании морального и общественного долга	211
Этикет как еще одно «надо»	212
Слепое повиновение правилам и законам	213
Сопrotивление негативным элементам влияния культуры и традиций	215
Некоторые типичные виды следования принципу «надо»	218
Взгляд на распространенные последствия «надо-турбации»	223
Приемы избавления от некоторых «надо»	225
Заключительные мысли на тему поведения по принципу «надо»	231
Глава VIII. ЛОВУШКА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ	233
О СПРАВЕДЛИВОСТИ	233
«Это несправедливо!» — лозунг неэффективных взаимоотношений	235
Ревность — одно из «требований справедливости»	238

Некоторые типичные формы поведения по принципу «Я требую справедливости»	240
Некоторые психологические дивиденды от приверженности к «требованиям справедливости»	243
Некоторые приемы для отказа от тщетного стремления к справедливости	245
Глава IX. ПРЕКРАТИТЕ ТЯНУТЬ И ОТКЛАДЫВАТЬ — НЕМЕДЛЕННО!	249
Надежда, желание и «может быть»	250
Инерция как жизненная стратегия	251
Как все происходит	252
Критики и труженики	254
Скука — удел тех, кто откладывает жизнь на завтра	256
Некоторые типичные примеры поведения тех, кто склонен откладывать все на потом	256
Причины, по которым мы продолжаем откладывать все на завтра	259
Некоторые методы искоренения пагубного откладывания	261
Глава X. ЗАЯВИТЕ О СВОЕЙ НЕЗАВИСИМОСТИ	267
Ловушка зависимости в семье и при воспитании детей	269
Семьи с ориентацией на зависимость своих детей и семьи со ставкой на независимость	273
Психологическая зависимость и кризис брака	275
Типичный брак	277
К вам относятся так, как вы сами хотите, чтобы к вам относились	283
Характерные примеры состояния зависимости	286

Психологическая компенсация состояния зависимости	287
Рекомендации по избавлению от зависимости	289
Глава XI. ПРОЩАЙ, ГНЕВ!	295
Вооружитесь чувством юмора	301
Некоторые распространенные формы проявления гнева	302
Многоликость гнева	304
Что вы якобы выигрываете, давая волю гневу	306
Чем можно заменить гнев	308
Глава XII. ПОРТРЕТ ЧЕЛОВЕКА, ИЗБАВИВШЕГОСЯ ОТ ВСЕХ ЗОН ОШИБОК	313

Жизнь — для жизни!

Как же много вокруг людей, которые знают, что работают не на той работе, живут не в тех условиях, поддерживают не те отношения, но которые не могут изменить жизнь, осознав свои желания, и начать делать *то, что они действительно хотят делать!*

В этой книге известный писатель и психолог-консультант Уэйн У. Дайер рассказывает, как научиться быть самим собой и жить так, как действительно хочется. И не важно, о чем вы мечтаете: просто о счастливой семейной жизни или о том, чтобы покорять горные вершины! Автор объясняет, как справиться с маленькими личностными недостатками, преодолеть причины сводящей с ума нервозности и избавиться от «пунктиков», которые вызывают неудовлетворенность собой. И если бывают времена, когда вы чувствуете недовольство собой и своей жизнью, эта книга для вас!

Посвящается

ТРЕЙСИ ЛИНН ДАЙЕР

Я люблю тебя той особой любовью,
которая описана на страницах
этой книги.

Всю теорию мироздания венчает Личность —
а именно Ты.

Уолт Уитмен

ЗАЯВЛЕНИЕ ЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА

Один лектор как-то намеревался окончательно и бесповоротно убедить группу алкоголиков в том, что алкоголь есть наихудшее из зол. На возвышении перед ним располагались два одинаковых сосуда с прозрачной жидкостью. «В первом находится чистая вода, а во втором — неразбавленный спирт», — объявил лектор. В первый сосуд он опустил маленького червячка, и присутствующие увидели, как червячок немного поплавал, устремился к краю сосуда и вскоре выполз наверх по стенке. Тогда лектор отловил того же червячка и поместил его в сосуд со спиртом. Бедняга почти сразу же начал распадаться у всех на глазах. «Итак, — провозгласил докладчик, — что из этого следует?» Из задних рядов отчетливо донесся чей-то голос: «Насколько я понимаю, если пить спиртное, никогда не будет глистов!»

В этой книге полно подобных «червячков». Иными словами, каждый читатель услышит и усвоит из нее лишь то, что хочет услышать, основываясь главным образом на личной истории и на собственной системе ценностей, убеждений и предрассудков. Когда пишешь о формах поведения, наносящих вред самому их носителю, становится ясно, насколько подобные вопросы щекотливы. На словах

многие горят желанием обратить вглубь себя взор, нацеленный на перемены, однако на деле нередко происходит нечто совершенно противоположное.

Перемены даются нелегко. В большинстве своем людям свойственно всеми фибрами души и естества противиться необходимости решать трудную задачу по искоренению мыслей, которые подпитывают чувства и поступки, направленные во вред себе. Но несмотря на наличие таких «червячков», я полагаю, что книга читателю понравится. Что до меня, то я ее просто обожаю! И мне было страшно интересно все это писать. Сам я не считаю, что вопросы психического здоровья нужно трактовать легкомысленно, но я не на стороне и тех, кто полагает, будто оно непременно должно быть предметом разбирательства в программах, участники которых без тени юмора изъясняются на наукообразном жаргоне. Я постарался обойтись без запутанных объяснений хотя бы потому, что «быть счастливым» мне не кажется таким уж сложным делом: обладать хорошим здоровьем совершенно естественно, а средства его достижения доступны любому. По моему убеждению, залогом эффективности жизни является разумное сочетание упорного труда, ясности мыслей, юмора и уверенности в себе. Я не верю в мудреные рецепты или исторические экскурсы в прошлое, в результате которых вы всего лишь можете узнать, что вас «слишком энергично приучали к опрятности» или что в ваших несчастьях повинен кто-то другой.

В этой книге рассматривается приятный способ достижения счастья, который опирается на такие понятия, как чувство ответственности и преданность самому себе, жажда жизни и желание стать таким, каким хочется быть в дан-

ный момент. Это несложный подход, в его основе лежит здравомыслие. Какой-нибудь пышущий здоровьем и вдобавок преисполненный счастья индивидуум может подумать: «Такую книгу и я мог бы написать». И будет прав. Для понимания принципов эффективной жизни не нужны ни профессиональная подготовка в области психологического консультирования, ни докторская степень в соответствующей дисциплине. Им не выучишься в классе, о них не прочитаешь в книгах. Их познают, посвящая себя делу обретения счастья, трудясь для него. Именно этим я и занимаюсь ежедневно, одновременно помогая и другим сделать такой же выбор.

Каждая глава книги написана в форме сеанса консультирования. Такой подход имеет целью предоставить читателю как можно больше возможностей для оказания помощи самому себе. Вначале дается анализ конкретной «зоны ошибок», или формы так называемого «саморазрушительного поведения» (то есть деструктивного поведения, наносящего вред вам самим), затем исследуются исторические предпосылки такого поведения в культурной среде (а значит, и в вас самих). Особый упор делается на то, чтобы дать читателю понять, почему он становится пленником этой зоны. Далее детально рассматриваются конкретные формы поведения, проявляющиеся в рамках зоны. Формы поведения, о которых пойдет речь, представляют собой повседневные поступки, кажущиеся вполне приемлемыми, но в действительности таящие угрозу для вашего счастья. Здесь рассматриваются вовсе не какие-то клинические случаи отклонений в эмоциональной сфере, а, скорее, повседневные невротические сообщения, которые посылает каждый из нас. После анализа форм поведения в рамках

данной зоны ошибок следует анализ причин приверженности привычкам, никак не способствующим вашему счастью. Следующий этап — углубленное рассмотрение системы психологической поддержки, которую индивидуум воздвигает для оправдания поведения, наносящего вред ему самому, вместо отказа от него. В соответствующей главе предпринимается попытка найти ответы на вопросы «Что дает мне такое поведение?» и «Почему оно такое удобное, коль скоро мне от него один вред?». Обследовав зоны ошибок, вы наверняка заметите, что причины приверженности невротическим формам поведения во всех зонах ошибок характеризуются ярко выраженной согласованностью. Создается впечатление, что безопаснее придерживаться заученных реакций, даже если они вам вредят. Более того, кажется, что можно избежать необходимости что-то в себе менять и тем самым взваливать на себя бремя ответственности, сохраняя эти зоны в неприкосновенности. К чему приводит такое ложное чувство надежности и безопасности, вы поймете, прочитав эту книгу. Вы увидите, что система психологической защиты функционирует так, чтобы отвести от вас упреки и не дать возможности что-то изменить. Но тот факт, что приверженность многим вредным для вас формам поведения обусловлена одной и той же причиной, только облегчает задачу самосовершенствования. Достаточно устранить эти причины — и с зонами ошибок можно будет покончить.

В конце каждой главы приводится по несколько простых приемов, направленных на уход от вредящего вам поведения. Как уже было сказано, структура глав схожа с планом проведения сеанса психологического консультирования. Иначе говоря, вначале идет изучение проблемы и ее про-

явлений, затем следует анализ «саморазрушительного» поведения и выяснение его причин, после чего приводятся конкретные приемы ликвидации данной области беспокойства. Такой подход может показаться читателю навязчиво повторяющимся. В действительности это можно считать хорошим признаком эффективности мыслительного процесса. Я много лет работал психотерапевтом и знаю на практике, что эффективное мышление, то есть мышление, способное изменить «самодеструктивность» поведения, не появляется только потому, что кто-то что-то говорит. Выработка правильного взгляда на проблему требует многократных повторений. И только когда такой взгляд полностью принят и понят до конца, человек получает возможность изменить свое поведение. Именно по этой причине к некоторым темам мы будем возвращаться снова и снова: точно так же в психологическом консультировании порой на нескольких сеансах подряд приходится разбирать один и тот же вопрос, чтобы как можно полнее донести его до сознания.

Среди всех тем есть две центральные, которые красной нитью проходят по страницам данной книги. Первая касается вашего умения выбирать для себя эмоции. Начните анализировать свою жизнь с точки зрения вариантов, которые вы выбрали или не сумели выбрать. Тогда вся ответственность за то, каким вы стали и что чувствуете, ляжет на вас. Чтобы стать счастливее, нужно лучше осознавать доступные вам варианты выбора. **ВЫ ЯВЛЯЕТЕ СОБОЙ СУММУ СВОИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ!** Я же слишком далек от вас, чтобы просто верить, будто при наличии подходящего стимула и достаточных усилий вы сможете стать кем захотите.

Вторая тема, которой на страницах книги будет уделено немало внимания, затрагивает необходимость принятия на себя ответственности за свое настоящее. Эта мысль в тексте звучит многократно. Она является определяющим фактором в деле ликвидации ваших зон ошибок и обретения счастья. Существует лишь одно мгновение, в котором можно пережить что угодно, и это мгновение — ваше настоящее. Однако как много времени тратится впустую на уход в прошлое или в будущее! Умение добиться самореализации в текущий момент и является тем пробным камнем, на котором проверяется эффективность вашей жизни, между тем как буквально каждая форма вредного для вас поведения (зона ошибок) есть не что иное, как попытка жить в любом времени, кроме настоящего.

Итак, проблемам выбора и умения жить в настоящем будет уделяться внимание едва ли не на каждой странице книги. Читая вдумчиво, вы вскоре начнете задавать себе вопросы, которые никогда раньше не приходили вам в голову. «А по какому поводу я сейчас печалюсь?» и «Как использовать мгновения настоящего с наибольшей отдачей?» — эти вопросы задает себе личность, избавляющаяся от зон ошибок и движущаяся к чувству уверенности в себе и к личному счастью.

В заключение будет дан набросок портрета индивидуума, вытеснившего из своего сознания все зоны ошибок и живущего в эмоциональном мире, который контролируется не внешними обстоятельствами, а его собственными побуждениями. Приведенные ниже 25 вопросов помогут вам оценить свою способность сделать выбор в пользу счастья и самореализации. Подойдите к этим вопросам как можно более объективно и оцените как себя, так и ту жизнь,

которой вы живете в своем настоящем. Ответы «да» указывают на умение владеть собой и способность делать правильный выбор.

1. Считаете ли вы, что живете своим умом? (Глава I)
2. Умеете ли вы управлять своими эмоциями? (Глава I)
3. Мотивация ваших действий идет скорее изнутри, а не от внешних стимулов? (Глава VII)
4. Вы не нуждаетесь в одобрении со стороны других? (Глава III)
5. Вы сами определяете для себя правила поведения? (Глава VII)
6. Вы свободны от желания добиваться справедливости? (Глава VIII)
7. Вы можете принимать себя таким, как есть, и избегаете того, чтобы жаловаться? (Глава II)
8. Вам чужда тяга к почитанию героев? (Глава VIII)
9. Вы по натуре скорее деятель, чем критик? (Глава IX)
10. Вы приветствуете все таинственное и непознанное? (Глава VI)
11. Вы можете при описании самого себя избегать абсолютных понятий? (Глава IV)
12. Способны ли вы постоянно относиться к себе с любовью? (Глава II)
13. Вы можете пустить собственные корни? (Глава X)
14. Вы порвали все взаимоотношения, ставящие вас в зависимое положение? (Глава X)
15. Вы исключили из своей жизни такие приемы, как упреки и поиски виноватых? (Глава VII)
16. Вы никогда не испытываете чувства вины? (Глава V)
17. Умеете ли вы избегать беспокойства о будущем? (Глава V)
18. Способны ли вы дарить и принимать любовь? (Глава II)
19. Вы умеете подавлять чувство гнева, парализующее вашу активность? (Глава XI)

20. Вы исключили из своего образа жизни привычку откладывать дела с одного дня на другой? (Глава IX)
21. Вы научились проигрывать с пользой для себя? (Глава VI)
22. Вы можете предаваться удовольствиям спонтанно, не планируя их заранее? (Глава VI)
23. Умеете ли вы воспринимать юмор и шутить сами? (Глава XI)
24. Воспринимают ли вас окружающие таким, как вам хотелось бы? (Глава X)
25. Вас стимулирует скорее внутренняя потребность к росту, а не необходимость исправить свои недостатки? (Глава I)

Если в вас живет желание сбросить гнет бесчисленных «должен» или «обязан», усвоенных на протяжении всей предыдущей жизни, то вы в любой момент можете набраться решимости и ответить «да» на все эти вопросы. По сути, вы стоите перед альтернативой: выбрать личную свободу или остаться скованным теми ожиданиями, которые возлагают на вас окружающие.

Хочется верить, что эта книга поможет вам избавиться от всех «червячков» или, если угодно, от шор, которые не дают вам испытать новые удивительные ощущения, открыть и выбрать для себя новые области приложения своих способностей.