

*С огромной благодарностью  
Асель Давлетовой (Астана, Казахстан),  
без которой не было бы этой книги*

# Оглавление

<b>Зачем вам читать эту книгу .....</b>	<b>5</b>
<b>Часть I. Какие слова нас будут интересовать .....</b>	<b>8</b>
Глава 1. Как слова определяют наше счастье .....	9
Глава 2. Как мы будем выбирать и изучать слова.....	14
<b>Часть II. Слова про то, откуда берутся наши желания.....</b>	<b>26</b>
Глава 3. С чего желания начинаются .....	27
Глава 4. Что происходит потом у нас в голове.....	40
Глава 5. Чего же мы все-таки хотим .....	64
<b>Часть III. Слова про то, в каких условиях мы действуем.....</b>	<b>76</b>
Глава 6. Как мы сами влияем на решение наших жизненных задач.....	79
Глава 7. Как другие люди становятся условиями наших задач.....	123
Глава 8. Как влияет на наши задачи то, что мы не животные .....	170
Глава 9. Как мы оцениваем условия наших задач.....	194
<b>Часть IV. Слова про то, как решаются жизненные задачи.....</b>	<b>212</b>
Глава 10. Что мы вообще можем делать .....	214
Глава 11. Какими могут быть наши жизненные стратегии .....	227
<b>Что дальше?.. .....</b>	<b>237</b>
<b>Список слов, которые мы с вами исследовали .....</b>	<b>239</b>

# Зачем вам читать эту книгу

Люди любят читать книги о психологии. Вопрос только в том, какие именно книги читать. Серьезные научные книги, авторы которых с гордостью говорят о почти непреодолимой пропасти между научной психологией и психологией обыденной жизни? Или полумистические книги о душевной гармонии и единстве со своим высшим предназначением? Ведь кто знает, действительно ли их авторы лично выходили на контакт с выс-

По Интернету давно гуляет замечательный пост:

«В США автор книги о семейной гармонии "Как сохранить брак" застрелил жену и выложил в Facebook фотографию трупа. Дейл Карнеги, автор книги "Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей" умер в полном одиночестве. Бенджамин Спока, автора бестселлера "Ребёнок и уход за ним", его собственные сыновья хотели сдать в дом престарелых. Мария Монтессори, известный педагог, отдала своего сына в приёмную семью, чувствуя, что её предназначение на этой земле – посвятить себя чужим детям, а корейская писательница, автор бестселлеров "Как быть счастливым", повесилась от депрессии...»

шими силами, чтобы все узнать про эту гармонию... Или узкоспециальные книги о том, как быть стервой, обрести харизму, выйти замуж и стать лидером? Но где взять уверенность в том, что авторы этих книг – на самом деле харизматичные замужние стервы, выработавшие у себя лидерские качества? Иными словами – как понять, что они знают, о чем говорят?

А главное – как свести воедино все, что написано в разных книгах? Они ж сплошь и рядом друг другу противоречат...

По этому поводу у нас к вам есть предложение: давайте вспомним, что наука способна изучать только то, что можно измерить, подсчитать, потрогать, увидеть и т.д. А мы, в свою очередь, свято убеждены:

## ПСИХОЛОГИЮ МОЖНО УСЛЫШАТЬ!

Не пугайтесь, мы имеем в виду нечто совершенно конкретное и всем известное: мы имеем в виду СЛОВА.

Да-да, просто слова – те самые, которые мы с вами используем каждый день для описания нашей с вами жизни. Ведь и правда – психологическая

---

---

наука все равно написана СЛОВАМИ! И вообще все, что происходит в нашей жизни, мы воспринимаем, обдумываем, понимаем и помним именно СЛОВАМИ. Мало того – эти СЛОВА сами создают нашу жизнь! Ведь, согласитесь, жизнь, которую человек считает *нормальной*, сильно отличается от жизни, которую человек называет *ужасной* или, наоборот, *увлекательной*.

Думаете, дело в том, что жизнь у каждого складывается по-разному? А почему не наоборот: жизнь у каждого такая, какой сам человек ее складывает? Дело известное: «Как вы лодку назовете, так она и поплывет»...

Так что мы с вами будем исследовать то, как наша жизнь зависит от того, что и как мы говорим. И делать это мы обещаем просто, интересно, без всякой зауми и мистики, а главное – с абсолютно практической точки зрения. Между прочим, не забывайте: мы не лингвисты, мы – психологи. И все, что мы в этой книге напишем, мы напишем именно как психологи – и да простят нас лингвисты... И именно как психологи мы обещаем показать:

- ✓ Какие слова делают нас счастливыми везунчиками, а какие – жалкими неудачниками.
- ✓ Как мы врем себе, выбирая неподходящие слова – и тем самым лишаем себя возможности получить желаемое.
- ✓ Как понимание нами одного-единственного слова переворачивает всю нашу жизнь с ног на голову – или, наоборот, с головы на ноги.
- ✓ Как наш друг внезапно становится нашим врагом всего лишь из-за того, каким словом мы назвали его действие.
- ✓ И многое-многое другое...

И чтобы все это показать, нам с вами придется разбираться с тем, какой смысл мы вкладываем в каждое из 500 слов, которым посвящена эта книга.

Кстати, у этой странной книги есть еще одна забавная особенность: вы можете читать ее четырьмя разными способами:

**Способ первый:**

Вы можете читать только про какие-то конкретные слова, которые вас особенно интересуют

**Способ второй:**

Вы можете открывать книгу на любой странице и разбираться с теми словами, которыми эта страница посвящена

---

---

**Способ третий:**

Вы можете читать все подряд –  
если предпочитаете строго  
организованное  
и систематизированное  
знание

**Способ четвертый:**

Вы можете сегодня  
использовать третий способ,  
завтра – первый,  
а через неделю – второй!

А написана эта книга только для того, чтобы вы на собственном опыте  
убедились:

**В ЯЗЫКЕ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ  
О ПСИХОЛОГИИ – НУЖНО ТОЛЬКО  
УМЕТЬ СЛУШАТЬ И ДУМАТЬ...**

# Часть I.

## Какие слова нас будут интересовать

Конечно же, мы не претендуем на лавры великих Брокгауза и Эфрона, В.И. Даля или С.И. Ожегова: мы не собираемся писать толковый словарь русского языка. Все-таки мы совсем не лингвисты, а психологи – причем психологи практикующие. Это означает, что нас в первую очередь будут интересовать те слова, исследование которых может дать нам – и вам, разумеется – какую-то информацию о психологии.

Начиналось написание этой книги с того, что мы просто выбрали из словаря те слова, которые хоть как-то были связаны с человеческими отношениями – отношениями между людьми и отношениями человека с самим собой.

Представляете себе наш ужас, когда таких слов обнаружилось около четырех тысяч?! И практически по каждому из них нам было что сказать, основываясь на пятидесяти (на двоих) годах психологической работы...

И встала перед нами задача: найти тот критерий, по которому мы будем отбирать слова, совершенно необходимые для задуманного нами странного словаря человеческой жизни. Иначе говоря, нам нужно было придумать логичную и целостную систему «полочек», которые мы должны будем заполнить «книгами» (то есть словами) – так, чтобы в итоге получился «шкаф» под названием «Что наш язык говорит нам о психологии».

Тут же в качестве дополнительной (а может быть, даже и основной) возникла еще одна задача: книги в этом шкафу (иными словами, отобранные нами слова) должны быть подобраны так, чтобы нормальный человек (не психолог!) получил бы от их исследования совершенно конкретные, применимые в его повседневной жизни выигрыши.

Результат решения этих двух задач мы и опишем в первой части нашего словаря – просто чтобы вы понимали, что вас будет ждать в трех остальных частях...

---

---

# Глава 1.

## Как слова определяют наше счастье

Не удивляйтесь, но начали мы именно со второй задачи – той, которая насчет практической полезности нашего словаря. Мы задумались над простым вопросом: что нормальному человеку (не психологу!!!) необходимо знать про психологию?

Ответ получился таким:

**ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ПСИХОЛОГИИ –  
ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО**

10

Ну согласитесь: ведь и медицина в конечном итоге нужна именно для того, чтобы помочь человеку быть здоровым! Соответственно, и про психологию человеку нужно знать именно то, что поможет ему быть счастливым. Естественно, тут же возник следующий вопрос:



**А что это такое – СЧАСТЬЕ?**

Впрочем, ответ на него у нас за долгие годы психологической практики вполне сложился:

**СЧАСТЬЕ – ЭТО ДЕЛАНИЕ ВСЕГДА  
ТОЛЬКО ТОГО, ЧТО ХОЧЕШЬ**

У вас может возникнуть большое количество возражений (во всяком случае, обычно они возникают):

- ✓ Разве можно ВСЕГДА делать то, что хочешь?!
- ✓ А как же насчет того, что человек ДОЛЖЕН делать?!
- ✓ Получается, человек может делать ВСЕ, что хочет?!
- ✓ А если он захочет кого-нибудь убить?!

Ну и так далее... Но вы наверняка сами найдете ответы на все эти возражения, если посмотрите на требования к тому «хочу», о котором идет речь в предложенном нами определении:

**Настоящее «ХОЧУ»:**

- ✓ Зависит только ОТ САМОГО ЧЕЛОВЕКА.
- ✓ Сформулировано ОДНОЗНАЧНО И КОНКРЕТНО.
- ✓ Подразумевает готовность человека приложить ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ УСИЛИЯ.
- ✓ Содержит в себе ответ на вопрос, ЗАЧЕМ человеку это нужно.

Идем дальше и задаем еще один простой и очевидный вопрос:



**КАК НУЖНО ЖИТЬ и КАКИМ НУЖНО БЫТЬ,  
чтобы всегда делать то, что хочешь?**

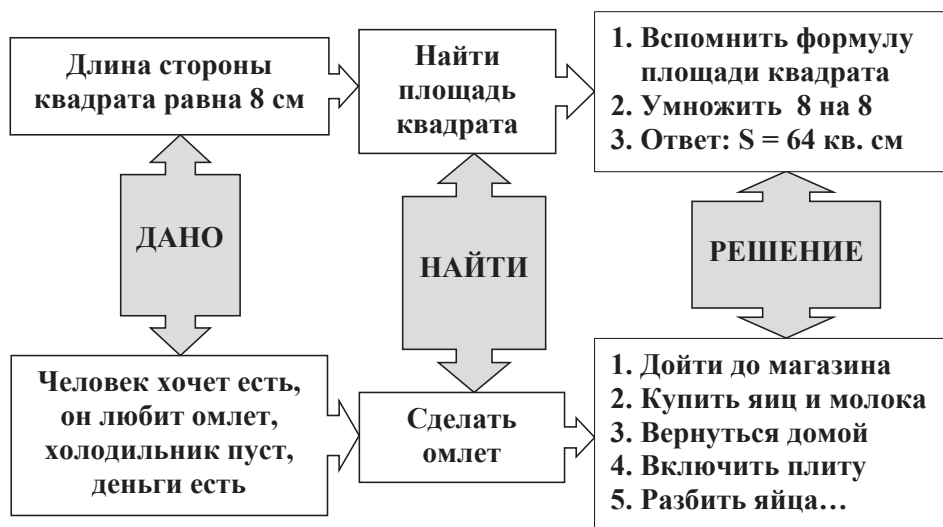
И снова предлагаем вам ответ, вокруг которого будет строиться весь наш дальнейший разговор:

**ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ,  
ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН УМЕТЬ РЕШАТЬ  
ВСЕ СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ЗАДАЧИ**

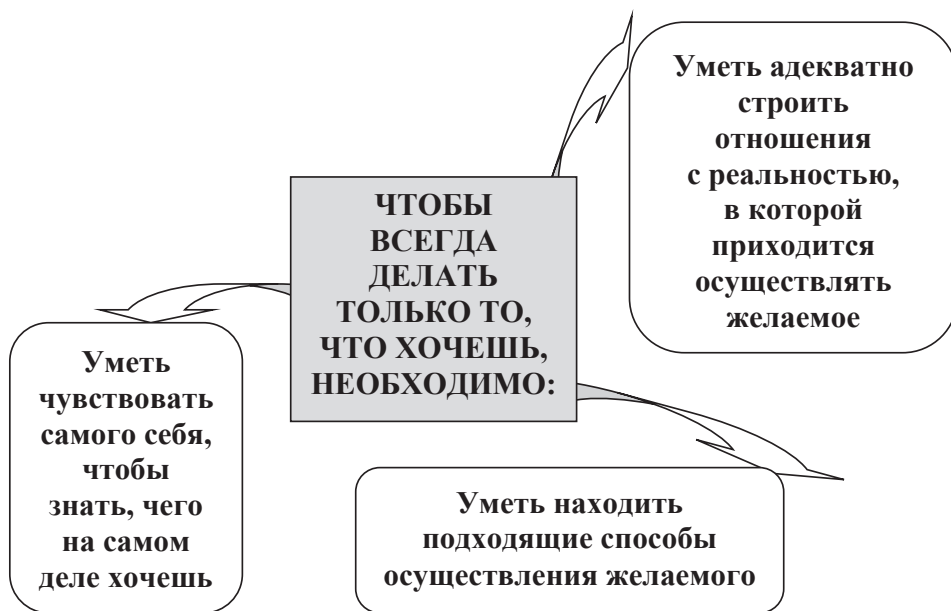
Ведь задачей можно считать все что угодно: от утренней чистки зубов до возведения самого высокого в мире здания. Кто-то ставит перед собой задачу жениться на этой конкретной женщине, а кто-то – сделать салат «оливье». С самого первого нашего дня на Земле и до последнего мы все время решаем какие-то задачи!

Все задачи на свете – хоть математические, хоть жизненные – устроены одинаково:





И чтобы действительно уметь решать все свои жизненные задачи, человеку необходимы три основных умения:



Но ведь чтобы чувствовать самого себя, человеку совершенно необходимо знать, какие вообще бывают чувства! А чтобы понимать, чего он на самом деле хочет – знать, чего в принципе можно хотеть. А чтобы строить отношения с реальностью, ему нужно эту реальность как-то себе представлять – то есть называть разные ее кусочки конкретными словами. Да и для поиска (или конструирования) подходящих способов действия слова необходимы...

Но ведь не существует такого стандартного набора слов и их значений, который непременно воспроизводился бы в каждом языке! Легко догадаться, например, что в якутском и амхарском (то есть том, на котором говорят в Эфиопии) языках количество слов, имеющих отношение к снегу, существенно различается – равно как и имеющих отношение, скажем, к жару...

*«Если бы я родилась мальчиком, я бы стала летчиком»...  
«Если бы я выиграл в лотерею, я бы купил автомобиль»...  
Вы обратили внимание, что в первом случае речь идет о чем-то, что уже точно никак не может произойти по-другому, а во втором – о том, что в принципе еще может произойти?  
При этом грамматически оба предложения устроены совершенно одинаково. А в английском языке в двух этих случаях конструкции используются совершенно разные – то есть ваш собеседник уже по типу произносимой вами фразы понимает: вы говорите о чем-то, что в принципе невозможно, или все-таки о возможном.  
А теперь задумайтесь: это, случайно, не про наше знаменитое «Если нельзя, но очень хочется – то все равно можно»?*

13

*В русском языке мы можем ставить слова в каком угодно порядке, и зачастую только по интонации можно определить смысл предложения. Например, фраза «Ты идешь в кино» именно за счет интонации может стать и вопросом, и повествованием, и приказом. В немецком же языке (как и во многих других, впрочем) каждый тип предложения имеет свой особый обязательный порядок слов.  
А теперь задумайтесь: случайно, не этим объясняется наш непревзойденный хаос и немецкий строгий порядок?*

*У английских глаголов есть специальное время для описания действий, которые только что завершились, и нынешнее положение вещей является прямым следствием их завершения. Как вы понимаете, в русском языке такого времени не имеется.  
А теперь задумайтесь: не этим ли, случайно, объясняется непредсказуемость нашего прошлого? А заодно и наша вечная надежда на «авось» – вдруг я сделаю то, что уже много раз делал, а результаты получу совершенно другие?..*

*Во французском языке есть такое особое наклонение глагола, которое указывает на степень уверенности говорящего в достоверности своих слов. А мы в русском языке даже не всегда обременяемся сказать «На мой взгляд» или «Мне кажется, что...».*  
*А теперь задумайтесь: это, случайно, не про наше стремление жить в иллюзиях?*

Но это, конечно, уже дизайнерские изыски, касающиеся тех особенностей менталитета различных народов, которые определяются языком.

Мы-то с вами будем разбираться, как слова нашего языка определяют то, какие жизненные задачи мы перед собой ставим и как их потом решаем – или почему не можем их решить... Но выбор слов для такого исследования, как мы с вами уже договорились, будет определяться одним: тем, что человеку необходимо для счастливой жизни – то есть для решения всех своих жизненных задач.

## **САМОЕ ВАЖНОЕ В ГЛАВЕ 1**

- ✓ *Счастье – это действие всегда только того, что хочешь.*
- ✓ *Чтобы быть счастливым, человеку нужно уметь грамотно ставить и эффективно решать свои жизненные задачи.*
- ✓ *Все то, что есть в нашем языке, практически полностью определяет то, как мы мир воспринимаем, как мы к нему относимся и как мы с ним взаимодействуем.*
- ✓ *Если мы хотим побольше узнать о наших собственных задачах и самих себе, решающих эти задачи, мы можем просто почаще заглядывать в толковый словарь...*
- ✓ *Настоящее «ХОЧУ» зависит только от самого человека, сформулировано однозначно и конкретно, подразумевает готовность человека приложить все необходимые усилия и содержит в себе ответ на вопрос, зачем человеку это нужно.*

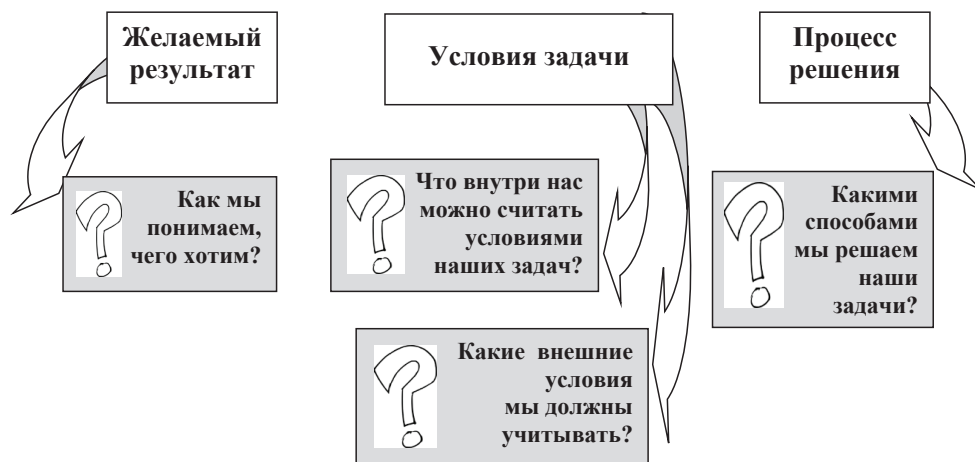
---

---

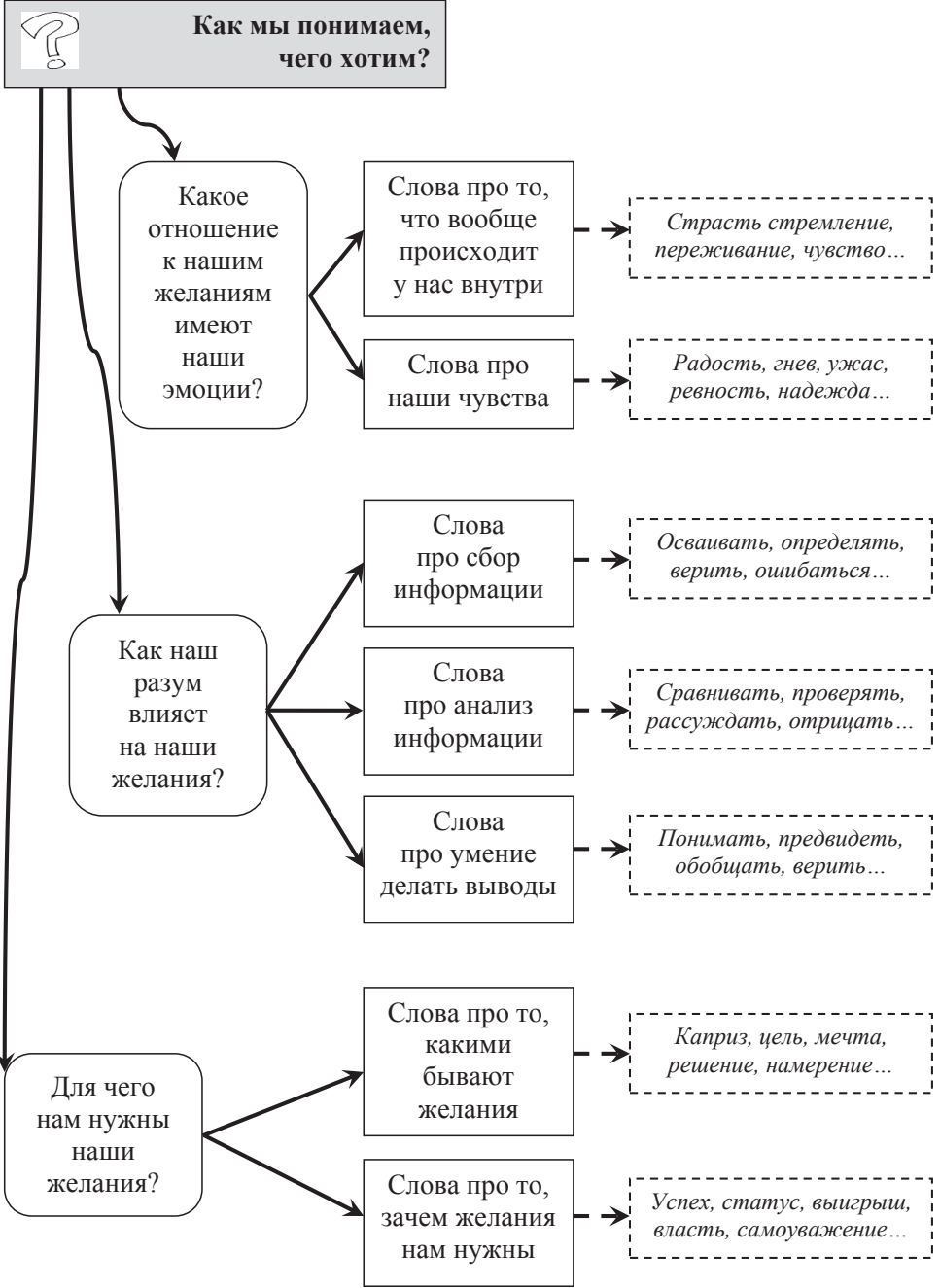
## Глава 2.

# Как мы будем выбирать и изучать слова

Итак, мы с вами уже договорились, что слова типа «молоток», «бежать» и «фиолетовый» нас интересовать не будут. Нет, конечно, это тоже интересные слова (например, с точки зрения их происхождения, устройства, значимости для решения каких-то очень определенных задач и т.д.), но нам вполне хватит и тех пяти-шести сотен слов, которые имеют к решению нами наших жизненных задач самое прямое отношение.

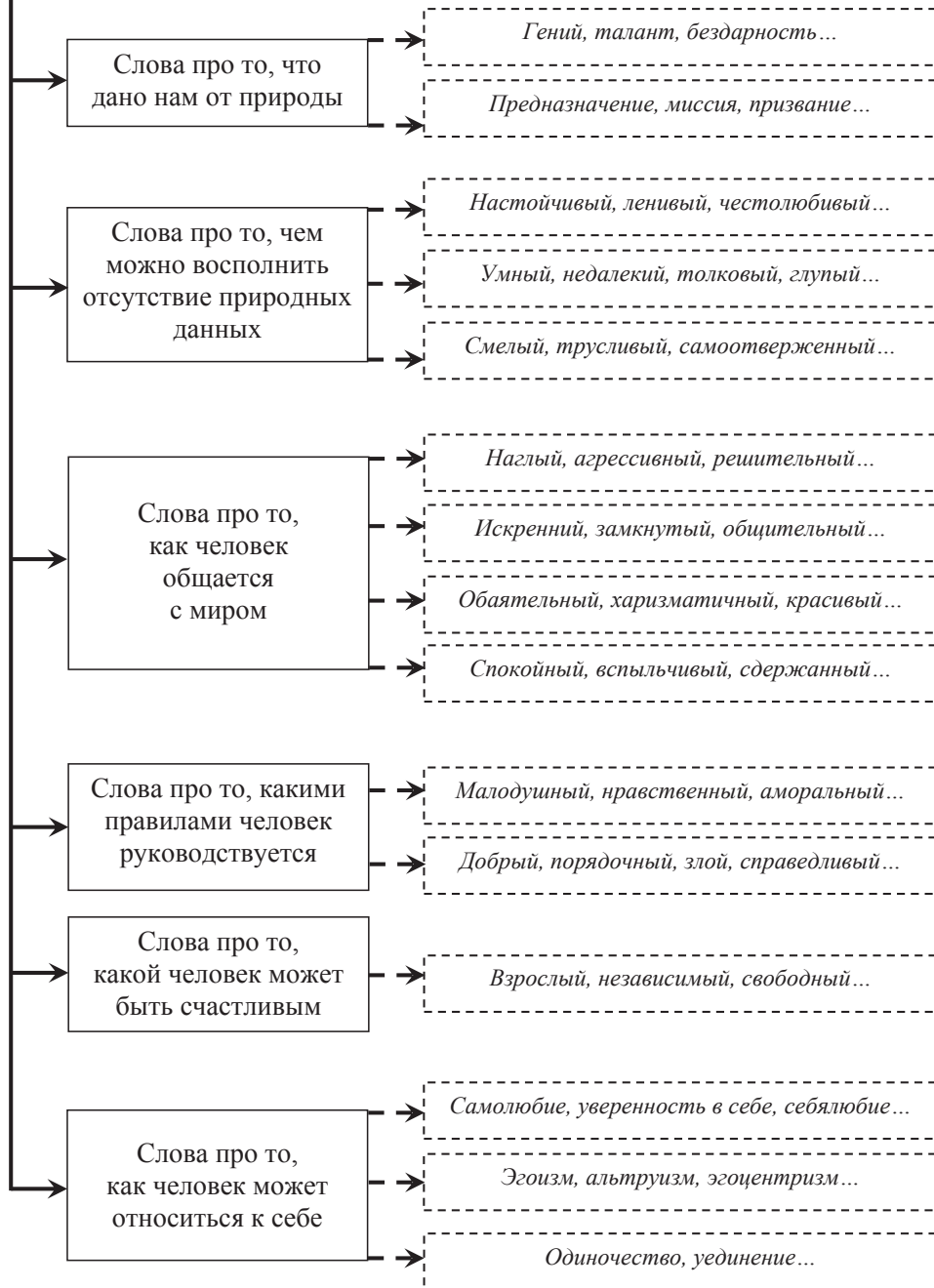


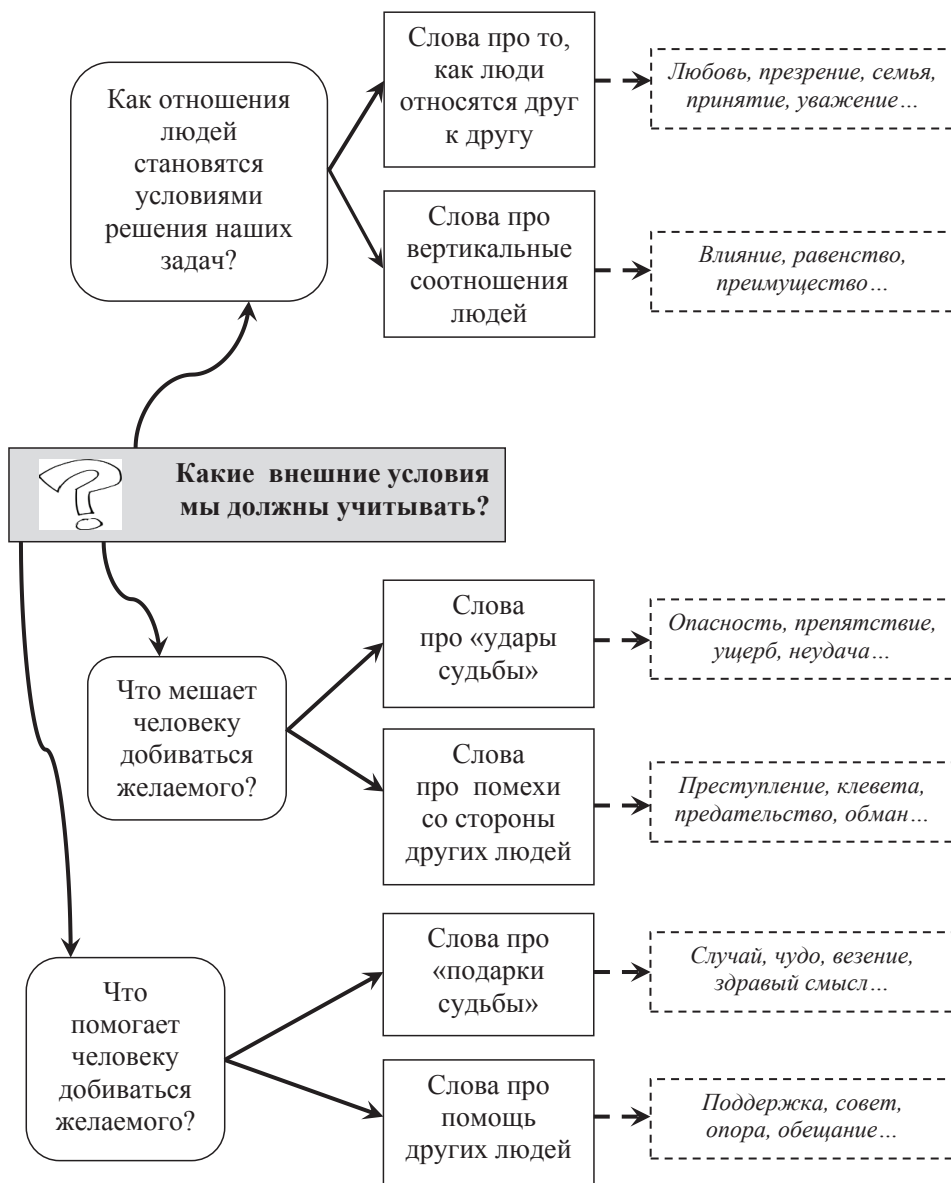
Однако каждый из только что перечисленных вопросов, в свою очередь, порождает новые вопросы, на которые нам с вами тоже придется отвечать. И для поиска таких ответов мы отобрали соответствующие группы слов:

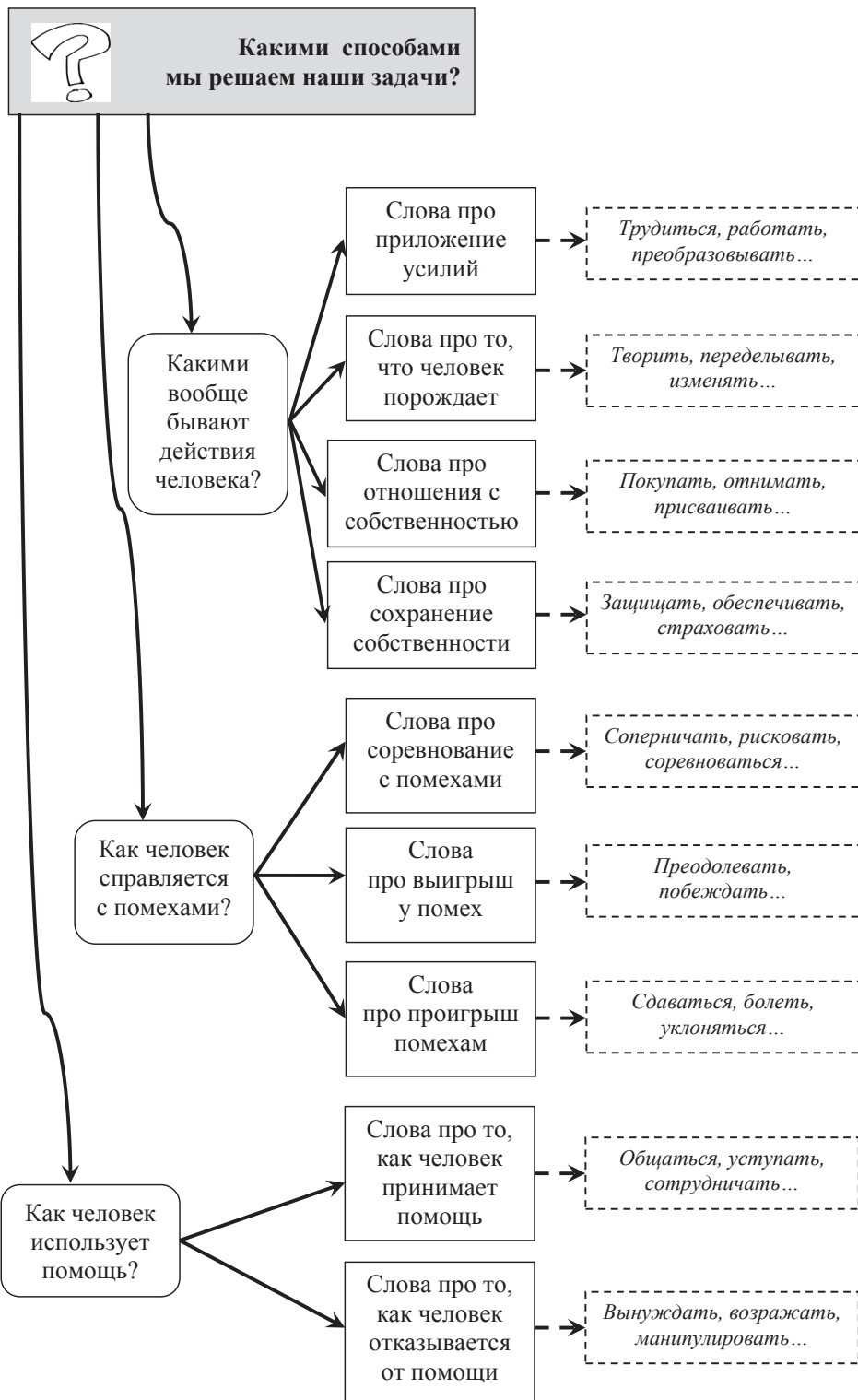




## Что внутри нас можно считать условиями наших задач?









---

---

Вроде бы, все замечательно: нужные слова мы отобрали. Причем слов этих довольно много: ведь в каждой из описанных нами групп есть еще немало слов, кроме тех, что приведены в примерах.

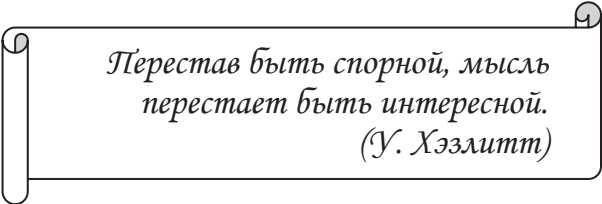
Но что мы будем дальше с этими словами делать? Что нам нужно про каждое из них понять, чтобы это понимание как-то помогло нам в решении наших жизненных задач?

В первую очередь мы с вами будем эти слова пытаться ОПРЕДЕЛИТЬ. Разумеется, речь идет не о тех определениях, которые вы могли бы прочесть в различных словарях. При всем нашем уважении (честно говоря, даже любви) к самым разным словарям – все они решают другие задачи.

Скажем, любой толковый словарь описывает способы употребления каждого слова; философский и энциклопедический словари предлагают научные определения словам – то есть определения, практически недоступные уму простого смертного; этимологический словарь изучает историю происхождения слова – то есть не всегда учитывает значения отдельных его частей...

Да и мы никоим образом не считаем себя лингвистами, чтобы пытаться определять слова именно с такой точки зрения. Мы – психологи, и слова нас интересуют как своего рода «психологические консервы» – то есть с точки зрения того чисто психологического содержания, которое в них есть.

Поэтому и определения мы будем давать в совершенно конкретном контексте: так, чтобы любой человек мог примерить то или иное слово на себя, отнести его к себе или не отнести, понять, как это научиться, как это получить, как этого добиться... И с этой точки зрения нам важно будет давать определения острые, парадоксальные, не очевидные и т.п.



*Перестав быть спорной, мысль  
перестает быть интересной.  
(У. Хэзлитт)*

Ведь от определений многих слов наша жизнь зависит практически полностью – хоть мы почти никогда и не обращаем на это внимания...

Дело в том, что все слова в любом языке можно разбить на три совершенно различные группы. В первую группу входят те слова, которые можно в полной мере назвать ОЧЕ-ВИДНЫМИ. Эти слова обозначают все то, что одинаково увидят собственными глазами десять человек разного пола, возраста, социального положения, образования и т.п.

Во вторую группу входят слова, обозначающие нечто НЕ-ОЧЕ-ВИДНОЕ, НО ОДНОЗНАЧНО И ЧЕТКО ОПРЕДЕЛЕННОЕ. Их определения известны всем, кто вообще знает эти слова: например, тридцатилет-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)