

Содержание

Вступление	7
Предисловие	11
Глава 1. Власть несбывшегося	
<i>Лучшее где-то там</i>	17
<i>Куда бежать?</i>	21
<i>Добро пожаловать в мир иллюзий!</i>	23
<i>Быть здесь и сейчас</i>	27
Глава 2. Почему мы говорим одно, а делаем другое	31
<i>Хотеть и сделать — не одно и то же</i>	31
<i>Кто подо что «заточен»</i>	35
<i>Оно тебе надо?</i>	39
<i>В стране несбывшихся желаний</i>	41
Глава 3. Неравная война с собой:	
как победить вредные привычки?	45
<i>Заплатки вместо шоколадки</i>	45
<i>Осознанный и позитивный процесс</i>	51
Глава 4. В сетях шопоголизма	57
<i>Купить мечту и удовольствие</i>	57
<i>На крючке у супермаркета</i>	61
<i>Лекарства от магазинной лихорадки</i>	64
Глава 5. Страхи делают вас самим собой	69
<i>Поблагодарите ваши страхи</i>	69
<i>«Самостоятельный»: страх потерять свое «я»</i>	72

	«Заботливый»: страх одиночества.....	77
	«Педантичный»: страх перед хаосом	81
	«Артистичный»: страх не быть уникальным	84
Глава 6.	Сам виноват!	87
	...За это будешь наказан!.....	87
	Вина на больших оборотах.....	89
	Вина = страх потери?.....	93
	Лисий хвост вины.....	95
	Другие правила игры.....	98
Глава 7.	Люди-пылесосы и люди-распылители	103
	Стрелка наружу и стрелка вовнутрь	103
	Экстраверты: только ради тебя!	105
	Интроверт или эгоист?.....	109
	Два сапога не пара.....	113
Глава 8.	Скажи мне, кто твой сын, и я скажу, кто ты!	117
	Яблоня от яблочка недалеко ушла.....	117
	«Где он этому научился? В сказке такого нет!»	119
	Дети — наши лучшие коучи	124
Глава 9.	Кино смотрит нас	131
	Сам себе персонаж.....	131
	Кино как путь к себе.....	133
	Фильмы, перевернувшие жизнь.....	135
Глава 10.	Тесты — зеркало души	141
	Измерители душевного состояния.....	141
	Тесты от работодателей: кто кого тестирует?	144
	Повод спросить себя: а я какой?.....	148
Глава 11.	Подружиться с подсознанием	151
	В тени подсознания.....	151
	Диалог с бессознательным.....	153

Глава 12. Вам и не снилось!	159
<i>Подсознание работает</i>	
<i>в ночную смену</i>	159
«Надо с этим переспать...».....	164
<i>Хеппи-энд для сновидения</i>	168
Глава 13. Вторая жизнь старого смысла	171
<i>За каждым словом что-то стоит</i>	171
<i>Выбирайте выражения!</i>	173
<i>Чем ворон похож на письменный стол?</i>	177
<i>Карточный домик — это всерьез,</i>	
<i>но надолго ли?</i>	181
<i>Специ для речи: придают аромат</i>	
<i>и подчеркивают смысл</i>	183
<i>Сказки для взрослых</i>	185
Глава 14. Церемоньтесь, пожалуйста!	191
<i>Посидеть на дорожку и другие ритуалы</i>	191
<i>Порядок слов и действий не меняется</i>	194
<i>Надел халат — включи голову</i>	196
<i>...и сбоку бантик!</i>	200
Глава 15. На переднем крае совершенства	205
<i>Отличники тоже плачут</i>	205
<i>Корни перфекционизма</i>	208
<i>Во имя идеала</i>	211
<i>Без права на ошибку</i>	214
<i>Стать фанатом самого себя</i>	218
Глава 16. Обратная сторона славы	221
<i>Плата за популярность</i>	221
<i>Зависимость первая. Жизнь за аплодисменты</i>	222
<i>Зависимость вторая. Искусство резонанса</i>	226
<i>Зависимость третья. Манья подглядывания</i>	228

<i>Зависимость четвертая.</i>	
<i>Комплекс гуру</i>	231
<i>Зависимость пятая. Домашний оракул</i>	233
Глава 17. Полуфабрикаты — лень большого города	237
<i>Магазины готовой жизни</i>	237
<i>Творчество из-под полы</i>	240
<i>Авторская работа. Автор — вы!</i>	242
<i>Получая — отдавай</i>	246
<i>Если вы не можете писать романы — живите их!</i>	247
Глава 18. Виртуальный черновик	253
<i>Зазеркалье монитора: здесь все в нашей власти</i>	253
<i>Пространство для всех граней личности</i>	256
<i>Интернет-тренинг</i>	259
Глава 19. Ребрендинг себя	265
<i>Как выявить свой бренд?</i>	265
<i>Техника ребрендинга</i>	267
<i>Бренд на службе имиджа</i>	271
<i>Спешка неуместна!</i>	274
Послесловие	279

Вступление

Дорогие друзья!

Огромное вам спасибо! За время, прошедшее с выхода книги, мы получили много откликов, отзывов и просто писем. Нам радостно знать, как наши тексты повлияли на вашу жизнь, как они поддерживали в трудную минуту. Кто-то решился на перемены, кто-то вдохновился, а у кого-то просто поднялось настроение. Это значит, что не человек прочел книгу, а книга — человека. И в результате читатель увидел новые грани себя, наполнился новыми ощущениями или просто разрешил себе быть таким, какой он есть.

За эти несколько лет жизнь еще сильнее спрессовалась. Особенно в крупных городах. Еще больше информации, шума, скорости, еще больше эмоциональной нагрузки, еще меньше времени для себя. Соцсети стали сильнее объединять — но и разделять тоже сильнее. Еще жестче стали требования общества, как надо жить, чтобы оставаться «хорошим». Некоторые организации уже даже проникают на духовный уровень, навязывая своим сотрудникам корпоративные ценности и идеалы... А значит, нам с вами становится все сложнее оставаться собой в чужих шаблонах.

Однако внутри каждого из нас остается все тот же хрупкий и нежный, яркий и мощный, единственный и неповто-

римый в целом мире «я». Который все так же хочет любви, приятия, быть нужным и жить осмысленной жизнью. Здесь ничего не изменилось! А значит, наша книга все так же продолжает быть полезной.

Нужно уметь слышать и понимать друг друга в этом внешнем шуме. Мы решили добавить в книгу тексты про инструменты коммуникации, в частности про метафоры и ритуалы. Иногда важно не что говоришь, а как. А чтобы донести свою мысль, нужно точно подобрать образ. Кроме того, иногда традиции, которые транслируют чувство приятия и близости, важнее слов.

Непонимание и неискренность — это то, что вредит отношениям, потому мы включили в книгу текст о чувстве вины. Еще один текст — о творчестве. Это шанс остаться живым в большом городе. И вообще, это наша самая любимая тема.

Однако общая идея книги осталась все той же — измени жизнь, оставаясь собой. Это — самое главное! Будь собой, даже когда весь мир пытается заставить тебя жить по чужим образцам и лекалам. Нам хочется, чтобы это настроение принесло вам вдохновение и свободу. И даже если вы читали эту книгу несколько лет назад, вы сможете прочесть ее совершенно по-другому. Потому что за эти годы вы, скорее всего, прошли долгий путь, изменились и воспринимаете жизнь сквозь призму новых задач.

А мы все так же вкладываем в эту книгу всю энергию наших любящих сердец, нашу веру в то, что все к лучшему и все возможно. Мы старались и стараемся писать легко. Мы понимаем, насколько силен современный информационный пресс, а нам хочется, чтобы вы отдыхали во время чтения. И в то же время мы стремимся достичь эффекта присутствия. Как будто мы сидим с вами в одном кафе или едем в прекрасном поезде и разговариваем на важные темы (что тоже сейчас является роскошью — не всегда и не со всеми

можно говорить о важном безнаказанно). И если вы будете отвечать нам и комментировать про себя, знайте: мы все равно слышим!

И спасибо вам за то, что в век, когда обо всем написано в Facebook и Instagram, в Google и «Яндексе», вы все-таки выбрали книгу. Это делает вам честь, это комплимент вашему вниманию и работе вашего мозга. Мы с вами, друзья!

*однажды вычеркнув из жизни
все то, что делал не любя,
вдруг неожиданно встречаешь
себя.*

Перашки

Предисловие

— Ну что, ты уже написала книгу? — спрашивают меня бывшие однокурсники.

— Нет еще, — отвечаю я. — Не хочу я писать эту вашу психологическую книгу, этот серый учебник, полный терминами, это кладбище опыта... Не хочу!!

— А что, других вариантов нет?

— Нет! Ну, в смысле нет, то есть да! Вот я бы написала такую книгу, чтобы она светилась оранжевым светом, чтобы человеку было легко и интересно ее читать, чтобы хотелось цитировать, чтобы можно было начинать с любого места и чтобы она открывала глаза на простые, но неожиданные вещи. И еще чтобы эта книга слегка пощипывала за бока, призывая расти и развиваться, манила горизонтами и дарила хорошее настроение... Но вы же меня знаете... Я всегда куда-то бегу. Так что не до книги! Пусть на тренингах и передачах участники сами записывают интересные мысли...

После этого диалога прошло много лет. Я вспоминаю его и улыбаюсь. Иногда, чтобы написать книгу, одного намерения недостаточно. Еще очень важна роль Счастливого Случая.

Вот уже двадцать лет я занимаюсь психологией, распространяю этот вирус везде, где появляюсь, меняя представ-

ления о психологах. Много лет я не знала, как подступиться к книге. И вдруг Его величество Случай свел нас вместе с моей доброй литературной феей Ириной Белашевой. Она называет себя «писатель-призрак». Я бы от себя еще добавила — «рассказчик-солнце» и «исследователь, не знающий границ!» Вначале, когда мы еще совсем не знали друг друга, нас подружил Высоцкий и его «Алиса в Стране чудес»¹. «Что остается от сказки потом, после того, как ее рассказали?» — это был пароль, на который последовал отзыв: «Ты уже переросла эту сказку, Алиса!» И мы поняли, что нашли друг друга.

Беседуя с Ириной на самые разные темы, я испытала совершенно неведомое ранее чувство. Как будто до этого я все время ездила по одной и той же дороге, и вдруг... пересела в вертолет! И оттуда, с высоты, вся картина представилась системной и прекрасной, наполнилась удивительными подробностями, а главное — обнаружилось еще много дорог рядом. С тех пор, как наша первая статья была опубликована в журнале «Эгоист Generation», прошел не один год. И мы, кстати, до сих пор благодарны за понимание и принятие редакции этого журнала и его главному редактору Маргарите Озеровой (еще один счастливый случай в нашей судьбе).

Утренний полупустой McDonald's — то самое место, где мы записываем очередную историю на тему вроде такой: «Что и как стоит сказать Вселенной, чтобы она обнаружила и выслушала тебя?». Здесь бодрая толпа клерков, здесь посетителей донимают попрошайки с виноватыми лицами, здесь рядом за столиком — группа деловых людей в дорогих костюмах с документами и калькулятором, замороженно слушающая кого-то главного (возможно, будущие лидеры сетевого маркетинга по продаже ковриков или мясорубок,

¹ Дискоспектакль (1976) — музыкальная сказка по произведению Л. Кэрролла с песнями на стихи и музыку В. Высоцкого. — *Здесь и далее прим. ред.*

обсуждающие миллионный контракт), а за другим столиком — несколько очень ухоженных дам, милых, седых, интеллигентных, сложно причесанных и аккуратненьких, как куколочки, в трикотажных костюмчиках, предусмотрительно прихвативших сюда к казенному кофе домашние плюшки, вот же причуда — встречаться с утра! Но вечером им некогда — вечером им бежать готовить ужин и наводить уют.

Но как бы ни отличались друг от друга люди вокруг нас, как бы ни разнились их жизни, их заботы, их неповторимые истории, есть то, что их объединяет. Они все хотят радости и тепла. В каком бы строгом пиджаке ни ходил человек и сколько бы у него ни было подчиненных, ему нужно для кого-то быть единственным и неповторимым. В какие бы латы ни был закован человек на людях, ему нужно место, где он может позволить себе быть слабым. Ну а чтобы вас любили и принимали таким, какой вы есть, вы должны сами с собой познакомиться поближе.

Всем знакомо: на словах мы хотим одного, а делаем почему-то совершенно другое. Мы мечтаем об одной профессии, но почему-то занимаемся другим делом. Мужчина и женщина любят друг друга, но отчего-то лет двадцать сходятся и расходятся, искренне недоумевая почему? Мы намереваемся заниматься спортом, а вместо этого проводим выходные на диване перед телевизором. Мы отправляемся в магазин за важной вещью, например, ковром или шкафом, а возвращаемся оттуда с очередной мягкой игрушкой, уже десятой в хозяйстве подушкой и разделочными досками. И разглядывая потом все это добро, недоумеваем: как мы могли это купить? И почему мы страдаем, когда сознательно стремимся быть «самим совершенством» и получать высшие оценки по всем предметам?

Что же происходит? Наше бессознательное не обращает внимания на то, что мы декларируем, но целенаправленно ведет нас по пути наших истинных желаний к нашим под-

линным целям, в которых мы иногда не можем признаться даже самим себе.

Поэтому, чем больше мы будем всматриваться в себя и чем лучше станем осознавать себя, понимать подлинную природу своих желаний, тем меньше в нашей жизни будет абстрактных «благих намерений», тем реже мы будем «наступать на одни и те же грабли» и тем меньше разочарований мы будем испытывать. А чем в большей согласии с собой мы будем жить, тем больше радости появится в нашей жизни.

Если не бороться с собственной природой — все получается! Но для этого надо просто использовать ее по назначению.

Узнавать свое подлинное «Я» можно по-разному. Если посмотреть вокруг, обнаружится множество проекций, отражений нашей личности. Скажи мне, чего ты боишься, и я скажу, кто ты. Скажи мне, какие у тебя дети, и я скажу, кто ты. Скажи, какие фильмы ты смотришь, какие сны тебе снятся, о чем ты мечтаешь, и я скажу, кто ты. Наше подсознание, наш внутренний мир постоянно посылает нам сигналы, которые мы иногда принимаем за знаки от Мироздания. Но как их расшифровать?

Ведь если мы поймем, кто мы и какие мы, если мы сами научимся читать послания, которые наше «Я» бессознательно транслирует в окружающий мир, мы сможем осознанно подходить к этим месседжам. Мы сможем что-то менять и предъявлять миру лучшее из наших «Я»! И получать адекватный ответ от мира.

Как мы с Ириной пишем вместе, конечно же, мы не можем рассказать. Мы сами того не знаем. Мы очень разные. У нас разный темперамент. Разный жизненный опыт и взгляд на решение вопросов.

Но, самое главное, мы обе твердо знаем, что даже если в машине одновременно проколосось колесо и сел аккумулятор и такое случилось на парковке в неполюженном месте,

это к лучшему. Это знание нас никогда не подводило, хотя нам неизвестно, какие законы здесь задействованы.

Мы также знаем, что человек может все! Мы большие любители искать приключения на свою голову, браться за разные неожиданные проекты, например, путешествовать по нестандартным маршрутам, писать книги, вести телепередачи, учиться танцевать танго, записывать диски с песнями. И мы убеждались неоднократно — если ты чего-то очень хочешь (ну, не просто очень, а вот так — очень-очень, чтобы останавливалось дыхание!), то это обязательно сбывается. Все силы мироздания спешат к тебе на помощь.

Кроме того, мы думаем, что знаем лекарство от всех бед. Это лекарство — активная деятельность и творчество, очень простые средства. Не надо писать картины, как Репин, стихи, как Пушкин (Пушкиным вам не стать! — это плохая новость; хорошая — вы можете стать самим собой!), но как только вы выучите новое слово, попробуете сделать шаг в новом танце, посадите цветок, поговорите с неожиданными людьми, придумаете детям какую-нибудь необычную игру (какой бы дурацкой она вам ни казалась), что-то в вас изменится. Проверено!

Кстати, один знакомый художник рассказал нам, что у Репина, который был большой труженик, под старость отнялась рука.

— И что? — спросили мы после паузы с легким драматизмом в голосе.

— А ничего! Он начал рисовать левой рукой. Потому что рука для художника — не главное...

И наконец, самое важное слово для нас — радость. Попробуйте просто улыбаться жизни. Полицейскому, который выписал вам штраф, когда в неположенном для парковки месте в вашей машине сел аккумулятор. Начальнику, который пришел на планерку после того, как в неположенном месте

у него сел аккумулятор и его оштрафовали. Не знаем, как вам, а нам обычно эта простая техника помогает избегать проблем, сохранять душевное спокойствие и узнавать еще больше интересных историй.

Сейчас мы уже представить себе не можем эти захватывающие исследования друг без друга. В общем, этой книги не было бы, если бы Ирина не докапывалась до сути, не ставила вопросы под неожиданным углом и не находила парадоксальные примеры, не вдохновлялась новыми темами и не теребила бы меня. Я утонула бы в тренингах, проектах, телесъемках и консультациях. А между тем именно книга обладает проверенной веками магией, именно книга побуждает к творчеству и приглашает читателя в соавторы.

Я желаю вам, чтобы прочтение этой книги принесло вам еще больше прозрений и эмоций, чем мы получили в процессе ее написания. Эта книга живая. Она задает вопросы, иронизирует, дышит, подмигивает, смеется. И во многом это происходит потому, что мы писали ее вдвоем. Пусть наша книга станет для вас приятным компаньоном, а может, даже другом, предлагающим новые идеи и нестандартный взгляд на простые вещи!

*Светло и легко,
Татьяна Мужницкая*

Власть несбывшегося

Лучшее где-то там

*Если когда-нибудь
ты попробуешь побыть
литературным героем,
ты поймешь, что литературные
персонажи порой более реальны,
чем люди из плоти и крови.*

Ричард Бах. Иллюзии,
или Приключения мессии поневоле

Где нас нет, там хорошо. Это общеизвестно. «Там» мир богаче и красочнее, а сами мы могущественны и безупречны. Не то что «здесь и сейчас». Вот здесь и сейчас из динамика радиоприемника доносится популярная песенка про «там и тогда»:

Она могла бы стать звездой кино,
фотомodelью быть давным-давно,
она могла бы написать роман,
как жаль, что все — обман...
Она могла петь песни о любви,
вести большое шоу на TV,
но все, что в жизни есть — ее печаль,
как жаль...¹

¹ Из песни «Как жаль» музыканта Александра Грина.

И это «там и тогда» настолько притягательно, что мы там иногда практически поселяемся, постепенно разучиваясь жить «здесь и сейчас». Мы находимся «здесь и сейчас», как в вынужденной командировке — без всякого удовольствия, а то и с явным раздражением, потому что все лучшее у нас осталось «там».

В школе, где я училась, работали две учительницы литературы. Первая просто ненавидела детей. Вид школьной двери и толпы орущих сорванцов ежедневно напоминали ей о том, что она не стала великой писательницей и даже журналисткой, что она больше не «Мисс литературный институт», а всего-то разведенная учительница литературы средней школы. Иной раз она так и говорила ученикам: «Эх, разве я бы тут с вами сидела, если бы моя жизнь сложилась по-другому!»

В этот миг лицо ее озарялось светом и дети затихали, потому что на несколько секунд она погружалась в свое альтернативное прошлое-будущее, туда, где ее ждало признание. А потом этот свет гас, голос становился стальным, и разница между мечтой и реальностью выплескивалась на детей. Вторая же учительница не получила образова-

Где нас нет, там хорошо. Это общеизвестно. «Там» мир богаче и красочнее, а сами мы могущественны и безупречны. Не то что «здесь и сейчас».

ния столь блестящего. Она честно хотела преподавать литературу, начала работать в школе, еще учась на втором курсе, и души не чаяла в детях. Они же висли на ней и обожали ее уроки. А когда ее спрашивали: «О чем вы

мечтали в детстве?», она краснела и отвечала с улыбкой, что об этом и мечтала — стать учителем литературы в средней школе. Власть несбывшегося не имела над ней силы.

Человек, пребывающий во власти несбывшегося, проживает важные отрезки своей судьбы, а то и всю жизнь со зна-

ком минус, понимая, что чего-то недополучил, и проклиная обстоятельства. Но власть несбывшегося вредна еще и тем, что она оставляет нас неподготовленными к реальности, а потому беззащитными.

Когда я готовилась родить первого ребенка, у меня в голове был готовый фотоальбом, куда надо было только вставить фотографии. Вот первый крик ребенка, вот муж с цветами, беленькие кружачки, и все счастливы, вот румяный младенец у моей груди, и часов 20 в сутки он мирно спит в кроватке. А потом пришло ощущение, что весь этот набор рамок для фотографий падает и разбивается.

Началось с того, что роды были очень тяжелые, и новорожденный не закричал и его сразу унесли в реанимацию. Там он лежал в стеклянной камере, весь обмотанный какими-то проводами. Никакого грудного вскармливания не было. Муж с цветами, конечно, был, бледно-зеленый, с ужасом в глазах. Когда меня выписывали из роддома, я вышла без младенца, совершенно опустошенная, потому что ребенка увезли в больницу на другой конец Москвы.

Весь следующий месяц я туда ездила с бутылочками. Когда все рамки для идеальных картинок разбились, я себя чувствовала глубоко несчастной. Хотя, если не знать, как надо, как положено, если не рисовать идеальных картинок, то ничего ужасного не произошло: ребенок родился, он живой, медики выходили его, и сейчас он такой же, как все дети.

Пребывать во власти несбывшегося означает быть во власти представления о том, что счастье — где-то «там», но не здесь, не рядом. Что есть идеальные образы, идеи о том, как должно быть, и мы достигнем счастья только тогда, когда эти две картинки — идеальное и реальное — сойдутся.

У Стивена Кинга есть потрясающий рассказ «Я знаю, что тебе нужно». Красавица учится в колледже, за ней ухаживает

невзрачный молодой человек, и он ей говорит: «Я знаю, что тебе не нравится, когда тебя зовут Лиз, я буду звать тебя Бет». А ей действительно никогда это не нравилось! А дальше он и в самом деле угадывает все ее желания и вкусы, дарит ей цветы, которые она любит, приходит на помощь, когда возникает трудная ситуация. В итоге у них идеальные отношения. Но ее подруга пытается объяснить ей: «Ты его не любишь, он просто вписывается в рамки твоего идеального образа. Ты сама сотворила образ, который ты любишь, а он делает все, чтобы поддерживать в тебе эту иллюзию. Он не такой на самом деле!»

В итоге подруга наняла частного детектива, который выяснил, что парень обладает сверхъестественными способностями, опасными для тех, с кем он связан. Героиня, тем не менее, решает убедиться в этом сама. Идет к нему домой, у нее есть ключ от его жилья. Она обнаруживает, что квартира хорошо обставлена и чисто убрана, так, как ей нравится. И есть одна комната, которая заперта на ключ. Девушка находит ключ от этой комнаты, заглядывает туда и приходит в ужас, потому что видит беспорядок, хлам, а также магические куклы, в том числе изображающую и ее саму. И когда появляется ее возлюбленный, он уже совершенно другим голосом говорит: «А, ты все-таки сунула сюда нос! Зачем? Что тебе не нравилось? Я же делал все то, что ты хотела!» А потом он рассказывает, что всегда «материализовал идеальные картинки», чтобы добиться любви и использовать окружающих.

Каждая девушка, начитавшаяся любовных романов, которые описывают, какими красивыми бывают отношения между мужчиной и женщиной и какие слова полагается говорить, сильно рискует оказаться в положении героини рассказа Кинга. В кажущейся открытой жизни ее возлюбленного может оказаться маленькая, запертая на ключ комната, где хранятся его неприглядные тайны — его настоя-

щая, а не придуманная жизнь. Его дурные наклонности, его скверный характер, его прошлое.

Мы сами отдаемся под власть несбывшегося. Сначала мы воображаем себе идеальные ситуации, а потом примеряем их на себя. Сначала мы придумываем слова, а потом хотим их услышать. Любой человек может вступить в эту игру и подавать нужные нам реплики, но потом только не спрашивайте с ужасным разочарованием: как он мог?!

Куда бежать?

Какую альтернативную реальность выбирают убегающие от жизни люди? Что помогает им в этом? Средством ухода от жизни могут быть не только книги, но и спортивные трансляции, и сериалы, и ежевечерний просмотр DVD-дисков, который заменил собой классическое лежание на диване с газетой. Это может быть виртуальная реальность и созданные на ее почве образы. Многие же, особенно женщины, предпочитают создавать другой — внешний — образ.

Иногда женщины покупают одежду, которую никогда не наденут. Или у них в загашнике десяток пар неносибельной в принципе обуви. Некоторые женщины покупают себе одежду на пару размеров меньше в расчете на «когда я похудею». Но, к сожалению, когда они сбросят вес, будет уже другая мода. На самом деле они приобретают наряды не для того, чтобы носить их, а для того, чтобы почувствовать себя красивыми. Или же, бывает, женщина, представляющая себя знойной красоткой со стройными ногами, после ухода на пенсию покупает себе мини-юбки и блестящие молодежные украшения, перекрашивается в ослепительную блондинку. Но внешне-то она остается немолодой женщиной, на которой эти вещи смотрятся немного нелепо. Как в анекдоте, когда к урологу приходит дедушка лет 80 и говорит: «У меня ничего не получается в постели!» «Ну

что ж, дедушка, — отвечает врач, — пора уже, вон сколько вам лет, это естественно!». «Но вот моему соседу 86, а он рассказывает, что у него получается!» «Так и вы рассказывайте!»

Люди убегают от реальности в алкоголь, наркотики, полностью исключаящие «здесь и сейчас». В болезни. Или же, наоборот, в маниакальные заботы о своем здоровье. У одного нашего знакомого, готовившегося разменять четвертый десяток, возникли проблемы: крах бизнеса совпал с очередной неудачной попыткой жениться. На перспективе брака он тогда поставил крест, а масса свободного времени вкупе со сбережениями, которые позволяли ему жить, ни в чем себе не отказывая, сделали из него настоящего «здоровьеголика». При наших встречах он теперь подробно, с жаром рассказывает про положение дел со своими зубами и позвоночником, восторженно описывает новый фитнес и преимущества одной малоизвестной восточной гимнастики. Любой разговор он увлеченно переводит на са-

Некоторые женщины покупают себе одежду на пару размеров меньше в расчете на «когда я похудею». Но, когда они сбросят вес, будет уже другая мода. На самом деле они приобретают наряды не для того, чтобы носить их, а для того, чтобы почувствовать себя красивыми.

хар в крови или холестерин и со знанием дела оперирует показателями результатов анализов. Стоит ли говорить, что чем больше он погружается в благое дело укрепления своего организма, тем стремительнее от него отодвигается перспектива все-таки когда-нибудь жениться и снова построить карьеру?

К счастью, реальная жизнь не отпускает от себя так просто. У барда Тимура Шаова есть песня о женщине, жизнь которой проходила на книжных страницах:

В свободную минутку в метро, на кухне, в ванной
Она читала женские любовные романы.
В них женщины — богини, мужчины — супермены,
И жизнь в них так прекрасна и необыкновенна.
Он обдал ее жаром горячего юного тела,
И она аж вспотела, так тела его захотела.
О возьми меня всю, о люби же меня, я прекрасна,
Я юна, я страстна, я нежна, я чиста, я несчастна.
Поцелуй опьянил, и в терновнике что-то запели,
Ее грудь напряглась, от желанья соски отвердели,
Серебрились фонтаны над ними, стрекозы летали...
«Мам, я какать хочу», эх, детишки весь кайф обломали!

Добро пожаловать в мир иллюзий!

На прием к нашей коллеге, психотерапевту, пришла грустная девушка и поведала свою тривиальную историю. Они любят друг друга, но никогда не смогут быть вместе, потому что у нее есть муж, дочь и долг перед семьей. Он нежен, и от одного его взгляда ее жизнь меняется и становится праздником. Когда он видит ее, его лицо светлеет, а глаза начинают сиять. Без нее его жизнь бедна, без него ее жизнь невозможна. Он высок и статен, у него удивительные глаза и голос, от которого замирает сердце. Но им остается только мечтать друг о друге, любить и отказаться от своей любви во имя долга. Но они не могут друг без друга. Что делать? Психотерапевт, как полагается, начала задавать вопросы. Оказалось, возлюбленный ее клиентки — певчий из церковного хора, с которым они даже не знакомы. Она даже имени его не знает. Но в последнее время она ходит на службу только ради того, чтобы увидеть его, причем она считает, что ее возлюбленный тоже ее видит, узнает, радуется ее приходу.

Что это? Откуда эти фантазии? Физиологам хорошо известен метод сенсорной депривации. Человека в полной

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru