





КАК ЖИТЬ
ЧТОБЫ ЖИТЬ
ХОТЕЛОСЬ

АНТИКРИЗИСНЫЕ СТРАТЕГИИ

Москва
Издательство АСТ

Обращаюсь к миру с **благодарностью** за то, что эта книга появилась, благодаря моим личным качествам. Жизненный путь — словно дорога. Первым на пути я встретил обстоятельства, которые научили меня быть бережным, бдительным. К своему здоровью, к людям — которых ты встречаешь на пути, к отношениям, к моментам, что бывают один раз в жизни, к природе, детям, стране. Благодарю тебя, Бдительность!

Далее я понял, что события на жизненном пути происходят не просто так. Автор сам человек. Мысли, слова, поступки — вот из чего рождаются события. С годами я все более убеждаюсь, что только взяв на себя ответственность за свои мысли, слова и поступки, мы можем существенно повлиять на события и очень быстро прийти к позитивным переменам. Благодарю тебя, Ответственность!

Следующим уроком на моем пути стало принятие. Это, пожалуй, самый сложный урок. Принять человека во всех его проявлениях, притом безусловно, не давая оценок, не осуждая и не критикуя, да еще не завидуя. Ох, какая это сложная, но интересная задача! Продолжаю учиться. Результат радует. Благодарю тебя, Принятие!

Самые верные решения я принимаю в состоянии равновесия. Я благодарю многие ситуации, в которых это качество было просто необходимым. Именно оно помогает делать правильный выбор. Благодарю тебя, Равновесие!

Мой жизненный путь состоит из целей и задач. Достигать поставленных целей с легкостью и удовольствием помогает любовь. Жизнь постоянно учит показывать это качество. Научился в одном — дается новая ситуация и еще одна... Благодарю тебя, Любовь!

Прошу жизнь и далее создавать условия и возможности, которые позволят мне выразить Благодарность.

Благодарю всех тех, кто помог мне познать все эти качества.

Найдите возможность и вы поблагодарить свои качества, а также людей и обстоятельства, которые позволили Вам их постичь!

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КНИГИ
**«КАК ЖИТЬ,
ЧТОБЫ ЖИТЬ ХОТЕЛОСЬ?»**

1. Эта книга предназначена только для тех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему. Если вас абсолютно устраивает существующее положение дел и вы не считаете нужным работать над собой, следующую страницу можете даже не переворачивать.

2. В главах приводятся практики, которые научат вас справляться с жизненными трудностями и выходить из самых запутанных ситуаций, на которые вы уже давно махнули рукой, и решать проблемы, которые казались вам нерешаемыми априори.

3. Если вы хотите добиться результата, вам следует превозмочь природную лень и регулярно практиковать.

4. Знакомиться с книгой лучше в полной тишине. Читать во время еды, в метро, автобусе, электричке и других видах общественного (и личного) транспорта, а также по диагонали во время просмотра любимого сериала или передачи не рекомендуется.

5. Текст содержит сакральные фразы, которые помогут вам улучшить настроение и повысить жизненный тонус. Даже не пытайтесь их найти!

6. Если во время чтения у вас возникнут свежие мысли, идеи, решения, возьмите ручку или карандаш и запишите их — специально для этого после каждой главы оставлено свободное место.

7. В конце книги вы найдете страницы, озаглавленные «Дневник личного развития» — постепенно заполняйте их. Эти записи помогут вам выстроить маршрут, следуя которому, медленно, но верно вы будете двигаться вперед.

8. Книгу не желательно дарить или давать почитать. Это книга-практика, ваш дневник и рабочая тетрадь в одном флаконе, и, вне всяких сомнений, после того как вы ее прочтете, она приобретет личный характер.

9. На обложке книги находится гармонизатор — корректор функционального состояния. Как только вы купили книгу и начали с ней взаимодействовать, гармонизатор настраивается на частоты вашего организма. Подержите книгу между рук 15 минут. В этот момент наблюдайте за своим дыханием. Думайте о чем-то позитивном. Лучше вообще не думайте эти 15 минут, просто наблюдайте за дыханием. Далее можете читать книгу, а гармонизатор будет корректировать эмоциональное состояние, защищать вас от воздействия стрессов, создавать состояние равновесия и спокойствия.

Содержание

Введение 10

Часть I. ЧТО? Что знать и что делать? 17

Глава 1. Проснуться дважды за один день 19

Глава 2. Увидеть необычное в обычном 31

Глава 3. Открыть грань любви 41

Глава 4. Оттолкнуться от дна 51

Глава 5. Преодолеть предел 59

Глава 6. Превратить прошлое в опыт 63

Глава 7. Найти позитив в ноябре 71

Глава 8. Остаться наедине с собой 81

Глава 9. Увидеть не проблему, а задачу 87

Глава 10. Выбор есть 97

Глава 11. Двигаться «от» или «к» 103

Часть II. КАК? Как это делать? 111

Глава 1. От центра к периферии 113

Глава 2. От прошлого к будущему 125

Глава 3. От разделенности к единству 131

Глава 4. От конца к началу 137

Глава 5. От хаоса к балансу 145

Глава 6. От Танатоса к Эросу 151

Глава 7. От значимости к значению 159

Глава 8. От тревоги к спокойствию 165

Глава 9. От истощения к энергии 179

Глава 10. От старого к новому 187

Часть III. ПОЧЕМУ? Почему это делать?	193
Глава 1. Видеть суть	195
Глава 2. Фактор судьбы	203
Глава 3. Свой комфорт	207
Глава 4. Определить границы	213
Глава 5. Создавать выбор	221
Глава 6. Оправдать себя	227
Глава 7. Отказаться от идеального	235
Глава 8. Извлекать выгоду	243
Глава 9. Правила безопасности	253
Глава 10. Безусловное отношение	259
Глава 11. Интересуйся собой	267
Часть IV. ЗАЧЕМ? Зачем это делать?	275
Глава 1. Ценить момент	277
Глава 2. Найти смысл	289
Глава 3. Преобразиться	295
Глава 4. Вернуться к свету и любви	303
Глава 5. Понять Божественную логику	309
Глава 6. Найти предназначение	313
Эпилог	316
Об авторе	317
Дневник личного развития	332

ВВЕДЕНИЕ

«Результаты вскрытия тела сорокадевятилетней Лорен Скотт показали, что подруга лидера группы Rolling Stones Мика Джаггера совершила самоубийство. Об этом сообщает агентство Associated Press. Судмедэксперты установили, что бывшая модель повесилась», — вот такую новость я прочел в Интернете как раз перед тем, как приступить к написанию этой книги.

Подобные сообщения сейчас появляются все чаще. Однако, справедливости ради стоит отметить, что суицид не является исключительно «продуктом нашего времени». На протяжении всей истории человечества люди случайно или намеренно лишали себя жизни, и среди них были весьма известные личности, «сильные мира сего», такие как Клеопатра, Марк Антоний, Марк Юний Брут, Нерон, Вирджиния Вульф, Зигмунд Фрейд, Эрнест Хемингуэй, Стефан Цвейг, Винсент Ван Гог, Джек Лондон, Джуди Гарленд, Элвис Пресли, Курт Кобэйн, Мэрилин Монро, Далида, Александр Радищев, Александр Фадеев, Сергей Есенин, Владимир Маяковский, Надежда Аллилуева, Михаил Каганович, Григорий Орджоникидзе, Марина Цветаева, Мурат Насыров, Хит Леджер, Робин Уильямс... — и это далеко не полный список. Знакомые имена, не правда ли? Может быть, и в вашем окружении есть люди, которые говорят о нежелании жить? Может быть, и вас иногда

посещали такие мысли? Меня — да. А вы задумывались — почему?

Ежегодно более восьмисот тысяч человек совершают самоубийство, то есть каждые сорок секунд кто-то убивает себя. Во всем мире самоубийства являются второй по значимости причиной смерти среди людей в возрасте 15–29 лет. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в России на сто тысяч жителей приходится 19,5 случаев суицида, а около четверти самоубийств совершается в странах с высоким уровнем дохода. Также, согласно статистике, мужчины совершают самоубийства почти в два раза чаще, чем женщины. Внимание к этой проблеме уделяется на самом высоком уровне. Так, в сентябре 2014 Генеральный директор ВОЗ Маргарет Чен подготовила доклад о предотвращении самоубийств, отметив, что он «призывает к действиям в отношении одной из значительных проблем общественного здравоохранения, которая слишком долго замалчивалась»*.

Для примера, в 2013 году 28 779 (1,54 %) из 1 871 809 смертей были от суицида**. В процентном отношении вроде бы немного, но вдумайтесь: почти тридцать тысяч человек сознательно лишили себя жизни! Данные факты подрывают основу бытия, ведь смысл земного существования — это продолжение рода, а не прекращение его по собственному желанию.

Мы еще можем понять мотивы человека, «загнанного в угол», того, на чью долю выпали тяжкие испытания, такие как гибель близких родственников, уход

* Первый доклад ВОЗ о предотвращении самоубийств. Режим доступа :

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/suicide-prevention-report/ru/>

** Википедия — свободная энциклопедия. Режим доступа : ru.wikipedia.org

мужа или жены, серьезная болезнь, неудачная карьера и трудное финансовое положение. Но почему на самоубийство идут те, кто, казалось, сумел «взять от жизни все»? Те, у кого есть деньги, слава, друзья и возлюбленные, кто ведет активный и полноценный образ жизни? Почему вообще у людей возникают подобные мысли?

Я, как практикующий психолог, не раз задумывался над этими многочисленными «Почему?». Впервые я услышал о желании покончить с собой «на другом конце провода», когда в начале своей карьеры работал на телефоне доверия. В дальнейшем я увидел, что сам образ жизни человека бывает своего рода замедленным суицидом. Иными словами, человек собственными регулярными действиями постепенно убивает себя. Данный феномен давно будоражил мой исследовательский интерес. Несколько лет я тайно лелеял мечту посвятить ему книгу, но у меня не доставало эмпирического материала. И вот мне представился удивительный шанс: я познакомился с человеком, благодаря общению с которым сумел понять не только «Кто виноват?», но и «Что делать?»

Как и перечисленные выше знаменитости, этот молодой человек не страдал от безденежья, отсутствия внимания родственников или смертельного заболевания, и тем не менее был весьма близок к тому, чтобы покончить с собой. Он находился в том самом пограничном состоянии, которое называется «латентный», или «скрытый», суицид. Это состояние протекает медленно и незаметно и характеризуется тремя симптомами: подавленное настроение, негативные мысли, рискованное поведение. Человек, подвергшийся скрытому суициду, часто идет на неоправданный риск, что приводит его к трагическим последствиям, к самоубийству реальному. Отказ от лечения, алкоголизм, наркомания, игромания, незащищенный секс, занятие экстремальными видами спорта, опасная работа, провоцирующее или конфликтное по-

ведение, лишение себя отдыха, нелюбовь к себе — вот лишь основные формы скрытого суицида.

Новый знакомый так и не стал для меня пациентом в полном смысле этого слова. Изначально я предполагал, что наши отношения будут приятельскими и не более того. Мне казалось, что мы с ним на «одной волне». Думаю, нечто подобное ощущал и он. Однако через некоторое время я осознал, что вижу перед собой «своего героя», и почувствовал острое желание оказать ему психологическую поддержку, в которой он явно нуждался, хотя и не хотел этого признавать. Более того, я понял, что, если помогу ему пережить это сложное состояние, его история в дальнейшем послужит примером для очень многих людей — моих клиентов и, я смел надеяться, читателей. Однако после нескольких встреч в неформальной, дружеской обстановке приглашать его в кабинет было уже как-то «не комильфо», и я решил попробовать в качестве эксперимента продолжить наши встречи на нейтральной территории. Да, такой формат работы во многом противоречил обычаям и существующей практике, однако я отважился на этот шаг, поскольку знал, что игра стоит свеч. Назвать наши встречи сеансами в классическом понимании слова очень сложно — мы встречались не регулярно, а время от времени и, как правило, на «нейтральной» территории — в кафе, на конной прогулке, в бассейне... В определенный момент мой «приятель» схватился за меня как за соломинку, наши беседы стали необходимы ему как воздух, я чувствовал, что «в ответе за того, кого приручил», и не мог ему отказать, даже когда он пригласил меня отправиться с ним за рубеж.

«Странно, — скажете вы. — Человек ведет активную жизнь, даже за границей бывает, и при этом думает о самоубийстве. Не очень-то правдоподобно!» Согласен с вами, но в этом и заключается парадокс данного син-

дрома. Иногда внешне вполне успешные люди, которые покупают дорогую одежду, питаются исключительно в ресторанах и много путешествуют, у которых, казалось бы, нет оснований быть недовольными судьбой, думают о самоубийстве и совершают его (еще раз перечитайте приведенный выше список). Между тем у человека, который работает на трех работах, пытается прокормить детей и престарелых родителей, еле сводит концы с концами и тратит деньги только на продукты первой необходимости, потому что на одежду и развлечения у него попросту ничего не остается, зачастую подобных мыслей даже не возникает, потому что его не наполняют чувства одиночества и отчуждения. Он видит в своем существовании смысл, а человек, допускающий мысль о самоубийстве, этот смысл теряет. Я задался целью помочь своему «приятелю» вновь обрести твердую почву под ногами, по-новому осмыслить окружающих и себя, посмотреть на мир под другим углом, и сразу скажу, что мне это удалось, хотя и не сразу и не до конца. Перекрыть человеческую личность не под силу никому, даже самому высококвалифицированному специалисту. Психолог — не Бог и не волшебник. Он не способен изменить характер и темперамент своего клиента, он может лишь направить его энергию в другое, более мирное русло, переключить его фокус с минуса на плюс.

Людей, подобных моему герою, довольно много, но они крайне редко обращаются за профессиональной психологической помощью. Чувства безразличия, одиночества и отчуждения лишают их веры, жизнь кажется им серой и однообразной. Эфир одиночества они заполняют в лучшем случае общением (но не доверительным, а скорее формальным) или большим объемом работы, а в худшем — алкоголем, сексом с постоянно меняющимися партнерами (или партнерами), азартными играми. Все это действует как своеобразное

обезболивающее: на время облегчает симптомы, но не устраняет причину. В душе этих людей живет робкая надежда, что все изменится, но сил ее питать с каждым днем становится все меньше и меньше. Однако, даже несмотря на это, где-то на подсознательном уровне они ждут помощи, поддержки и любви. Наряду с желанием умереть они чувствуют и желание жить.

Вы узнаете в этом описании себя? Вам знакомы эти противоречивые чувства? Мне — да, и не только из профессиональной практики. Вот еще одна причина для написания книги — личная заинтересованность.

Данная книга станет для вас или ваших знакомых спасательным кругом, другом, психологической опорой, даст надежду и поможет укрепить веру в жизнь и в себя. Отмечу, что в ней представлен достаточно широкий практический инструментарий. Метафоры, притчи, образы, ситуативные эксперименты — именно эти средства использует психолог в работе с клиентами. В книге также присутствует арт-терапевтическая составляющая. Кроме того, текст оказывает позитивное психологическое воздействие. Чтение каждой главы предполагает выстраивание внутреннего диалога в человеке, нахождение индивидуальных ресурсов. В книге доктор ставит вопросы, а его собеседник отвечает на них, но, между тем, каждый взрослый человек способен задавать себе вопросы и самостоятельно находить на них ответы — именно так он сумеет преодолеть неблагоприятные обстоятельства. Заслуживает внимания и тот факт, что книга освещает позитивный взгляд на жизнь. Читатель знакомится с позитивными способами решения жизненных трудностей. Текст настраивает человека на собственные позитивные возможности и поиск безболезненных решений.

...Ибо что может быть ценнее, чем человеческая жизнь?