

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
Вместо введения: ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ	12
Часть первая ВСЕ ДЛЯ СЕБЯ (или что мы знаем о своем зорчестве).....	17
Глава первая ПРАВДА В ЛИЦО (или ошмыганное помытое).....	19
Глава вторая БУДЬ ЧЕЛОВЕКОМ! (или как он, «первородный грех»).....	41
Глава третья РАСПЕШЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ (или мы кого мы рыбачим).....	56
Глава четвертая ПАРАДОКС АЛЬТРУИЗМА (или что такое «утилитарная выгода»).....	74
ИТОГИ ПЕРВОЙ ЧАСТИ	106
Часть вторая ПРАВО НА ОШИБКУ (или как обрести подлинную свободу).....	109
Глава первая ВЛАСТЬ ПОСТУПКА (или «Не вольте и вольте суд»).....	111
Глава вторая БОЖЕСТВЕННАЯ КОМЕДИЯ (или немалобезопасность винных отамбов).....	130

Глава третья	
АВТОПОРТРЕТ НА ФОНЕ	
<i>(или что такое «самоземство»)</i>	161
Глава четвертая	
ИДЕАЛЬНАЯ СТРАХОВКА	
<i>(или «рыбачья экономика»</i> <i>в психологии)</i>	185
ИТОГИ ВТОРОЙ ЧАСТИ	206
Часть третья	
«ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА»	
<i>(или как сделать свою жизнь</i> <i>«дружеским предпринимательством»)</i>	209
Глава первая	
ПРАВИЛО ДОСТАТКА	
<i>(или берите то, что можете видеть)</i>	211
Глава вторая	
ПРАВИЛО ЗАПРОСА	
<i>(или говорите то, что хотите сказать)</i>	228
Глава третья	
ПРАВИЛО ВРЕМЕНИ	
<i>(или не спешите, а последуйте)</i>	243
Глава четвертая	
ПРАВИЛО РЕШЕНИЯ	
<i>(или не рассчитывай, а предлагай)</i>	259
ИТОГИ ТРЕТЬЕЙ ЧАСТИ	271
Вместо заключения:	
КТО ТАКОЙ ЭГОИСТ?	274

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 сто-крат лучше других, себя не любишь, то, видимо, и недостойн любви. В противном случае любил бы и не спрашивал.

С другой стороны, любить себя нужно хотя бы из практических соображений. Если любишь — значит, заботаешься, если заботаешься, 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 самохатвенно! 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 бонтся 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». Бонтся принять решение и взять на себя ответственность, 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 книжочка. 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 веленью, по моему хотенью!» — здесь не работает.

Жизнь человечества — постоянный непрерывный самообман. От колыбели и вплоть до могилы люди врушают себе фантомные представления, принимают их за действительность и спешат по иллюзорной дорожке.

Марк Твен

Конечно, лень собой заниматься, это я понимаю. Трудно встать одним прекрасным утром, сказать себе: «А с сегодняшнего дня ты, дорогу-

ша, 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.

Именно по этой причине я в свое время и пылся за популяризацию научной психотерапии, стал рассказывать о том, что такое наша психика, как она работает и как на нее воздействовать, чтобы жизнь становилась лучше. Было, конечно, непросто перейти с «птичьего языка» науки на «человеческий», но я считал важным изложить сложное просто — доступно, понятно и с возможностью практического использования этих знаний. Каждому, я думаю, хотелось бы знать, почему его жизнь не столь радужна, как хотелось бы, и что можно сделать, чтобы ее качество улучшить.

Многие люди годами страдают от внутреннего напряжения, разнообразных страхов, тревог, раздражительности, перепадов настроения, депрессий, навязчивостей, нарушений сна, головных болей, других телесных заболеваний «первой природы», семейных проблем, от конфликтов на работе и т. п., и при этом все свито уверены, что это в порядке вещей. Нам нужно элементарное психологическое образование, ну хоть какое-нибудь, хоть чуть-чуть, хотя бы самую малость, чтобы себя и своих близких обезопасить.

Вот о чем я рассказывал в книгах из новой серии «Академия смысла»: человек — это не «Человек Разумный» (*Homo Sapiens*), а «Человек Неразумный» (т. е. *Homo-не-Sapiens*). И именно так изначально называлась эта книга — «Человек Неразумный». Поэтому — нет, я от нее не отказываюсь, а напротив — очень рекомендую.

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 обстоит 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 машины!

Участь витая на распутье и та 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 видать! Как поступим? Будем до окончания 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

Человек должен действовать так, как если бы он был всемогущ, и скрывать так, как если бы он был совершенно немощен.

Альбер Камю

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 «Быть эгоистом» — книга о том, как быть полезным себе и другим!