

ИГОРЬ ВАГИН



**УПРАВЛЕНИЕ
КРИЗИСОМ
И ПЕРЕМЕНАМИ**

**КАК
ВЫБРАТЬСЯ
ИЗ ЯМЫ**



УНИВЕРСИТЕТ КАРЬЕРЫ И БИЗНЕСА

Игорь Олегович Вагин

Управление кризисом и переменами. Как выбраться из ямы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56955560

Управление кризисом и переменами. Как выбраться из ямы:

Аннотация

Эта книга выдержала уже четыре издания и является пятым дополненным изданием. В жизни все быстро меняется, становится сложнее адаптироваться, книга стала больше в два раза. В книге автор описывает свой уникальный опыт помощи людям в кризисе за последние 30 лет. Игорь Вагин легендарный бизнес-тренер, коуч, врач-психиатр, врач-психотерапевт, канд. мед. наук, проводит тренинги с 1988 года: «Сверхвозможности», «Прорвемся», «Стресс-менеджмент», «Антикризис», «Эмоциональный интеллект руководителя».

Именно благодаря его тренингам и книгам (60 книг), десятки тысяч людей успешно преодолели и преодолевают кризисы и продолжают жить полной, интересной жизнью и успешно работать, добиваясь своих целей. Книга полезна всем!

Содержание

Введение	4
Часть I	15
Глава 1	18
Глава 2	25
Глава 3	34
Глава 4	42
Глава 5	51
Глава 6	57
Глава 7	69
Глава 8	74
Часть II	79
Глава 1	79
Глава 2	86
Глава 3	95
Конец ознакомительного фрагмента.	98

Игорь Вагин

Управление кризисом и переменами. Как выбраться из ямы

Благодарю моих клиентов за их истории и советы по преодолению кризиса. А также моих коллег за жесткую критику моей писанины и фантазий на тему кризиса.

Эта книга посвящается жертвам и героям перемен и кризиса. Всем тем, у кого есть душа.

Введение

Треугольник бытия: перемены, кризис и душа

«Кризис – это дискомфорт, когда есть желание выйти из ситуации, но нужно что-то менять.

Выйти из кризиса – не выйти из комнаты.

Ну, что пригорюнились? Замучили тяжелые размышления? Захотелось умную книжку полистать? Здравствуйте, дорогой мой читатель!

Шустрые перемены уже стягивают одеяло спокойствия и уюта. Скребок кризиса больно сдирает шелуху повседневности с души. Маятник бытия раскачивается все сильнее и сильнее. «Плати, плати, плати!» – нахально рычит кризис. «За что? Я же святая, это беспредел!» – скулит и дергается несчастная душа. Лукавить нехорошо. Ну, разве вы святой, скажите честно? И кризис глумливо скалится. «Куда ты денешься, родной?» – читается в его бесстыжих глазах. Ледяной ветер отчаянья уносит последние остатки тепла, веры в справедливость и добро. И тоскливое эхо пульсирует в пустоте одиночества, как призыв: “SOS, SOS, SOS, за что, за что, за что???”»

Но, внезапно росчерк клинка здравого смысла разорвет туман хаоса. И на горизонте сверкнет полоска надежды. Однако новая волна обреченности вновь обрушится на то, что люди называют разумом. «За что? За что? За что?» – на протяжении тысячелетий крик отчаявшейся души обращается к высшей справедливости. А она, как всегда, молчит...

Подлость перемен и циничность кризиса – вот непрошенные спутники человечества. Из века в век рука об руку с нами крадутся неотвратимые перемены. А где они, там и под-

лый кризис. Сладкая парочка неразлучна: перемены вокруг нас, а кризис внутри нас. Вы один, а врагов – двое.

Но... Древние арии считали высшей добродетелью делать из своих врагов друзей. Что, если перемены и кризис – ваши будущие друзья? Не верится? Посмотрим!

Что же делать? В такой отчаянной ситуации надо вам помочь. Ага, вы уже вооружились бумагой и ручкой и ждете серьезных советов от старины-психолога, коуча, ментора. Вынужден вас разочаровать, их не будет! Конечно, я мог бы написать заумную книжку в стиле мудрых медицинских справочников. Как-никак, 40 лет занимаюсь психологией и психотерапией. В свое время работал на скорой психиатрической помощи, а позднее служил чиновником в ЦК КПСС и Минздраве СССР, Минобрнауки РФ, потом в 1996 организовал тренинг-центр и психологические тренинги провожу тридцать лет в разных странах и городах... Причем темы некоторых тренингов звучат, как «Прорвемся!» и «Антикризис».

Все-таки хотите заумного совета? Извольте!

«Итак, стержневые оси мотивации, пересекающие зоны сильной конфликтности, создают рэпперные точки роста турбулентного потока трансцендентного континуума бытия». Как, понравилось? Ах, вы ничего не поняли? Ну, это ваши проблемы! Вы же читаете статьи в журналах и газетах, «научные работы» иных профессоров от психологии. Эти умники сыплют сложнейшими терминами направо и налево.

Без пары энциклопедий за их статьи и братья не стоит. Зато, какое разочарование ждет упрямца, решившего все-таки откопать основную мысль под грудой умных слов. Мысль-то эта, чаще всего, ничтожна. А убожество маскируется научным языком.

Нет, психология – это еще не наука. Никто из совестливых психотерапевтов не будет обещать стопроцентного успеха своей методике. В психологии невозможно статистика. То, что помогло десятку людей, не годится для одиннадцатого пациента. Не существует четких критериев выздоровления. Что же это означает?

Только то, что если психологу удалось помочь хотя бы одному человеку – это уже победа. Психология – это искусство. Ее нельзя свести к голой теории. Ведь каждый человек – это солнце, это мир, это вселенная, космос. Мой учитель, профессор, врач-психиатр любил повторять: «Каждый больной – это целый мир. Про историю одного-единственного человека можно кандидатскую написать!». Но я с ним не согласен. Написать можно докторскую. И причем на основе одного-единственного кризиса в жизни одного-единственного человека.

Что же делать? Я думаю, просто говорить с людьми на человеческом языке. Изъясняться просто и понятно. Так и вам будет легче, дорогой читатель, и мне. Ну, а теперь – вперед! Приступим к вашей проблеме.

Читатель, предупреждаю заранее: мой метод – шок. Хочу

сразу принести свои извинения. Но разве сама жизнь не шокирует нас постоянно? Я всего-навсего пишу о повседневных реалиях. И учу вас с ними справляться.

Существует такой метод психологической помощи, как провокативная психотерапия. Ее используют мастера школы дзен, приверженцы даосизма, учителя суфи, знатоки боевых искусств. Американские психологи с удовольствием применяют определенные провокативные приемы. И неудивительно! Тысячелетняя практика гуру, мастеров рукопашного боя и проповедников, показала: если не один из привычных методов не срабатывает, ситуация слишком серьезна и трагична, именно провокативная психотерапия приносит великолепные результаты. Уже двенадцать лет я провожу тренинги по этой модели. И уверяю, результаты всем нравятся!

Что, вы опять чем-то недовольны? Ну, да, разумеется, объявился очередной «психолух», готовый учить жизни. Сам-то небось не испытал на своей шкуре и десятой части того, что вам, бедному-несчастному, пришлось вытерпеть. Сколько их, этих умников, которые так любят философствовать: «Бог терпел, и нам велел». Но сами-то терпеть не хотят. Хотят быть богатыми, здоровыми и довольными. Уже слышу ваш злорадный смех: кризис и их не минует, послушаем, как они тогда запоют. Что ж, читатель, возможно и мне не дано понять вашу тонкую и ранимую душу...

А вы знаете, что значит работать матросом 3 класса на траловом флоте? Работаешь по шестнадцать часов в день

без выходных на протяжении месяцев. Пять часов – на сон, остальное на еду и бесконечное раздевание-одевание. После вахты тело наливается свинцом, глаза слезятся, двигаешься как робот, живой автомат. И все-таки, став матросом на Баренцевом море, я почувствовал себя настоящим человеком. Пусть труд был адский, зато чего стоит ночная вахта! Штурвал, зеленые волны, белая ночь. Чувствуешь себя хозяином судна, хозяином своей судьбы.

И у психологов с психиатрами бывают кризисы. Но в любой трудной ситуации я вспоминаю те свои ощущения, и становится легче жить. Был я и в стройотряде, работал с ребятами в две смены. Дневная закончилась, а в ночную – крышу надо делать! С ног валишься, но гордишься собой: могу, мол, работать круглые сутки.

А школьные походы на байдарках? Эти самые байдарки с рюкзаками весили чуть ли не больше нас! А мы их тащили и песни Высоцкого пели. Мы были сильными, могли все сделать. А потом – река, пороги, камни, которые вспарывали днища байдарок. Мы вытаскивали их на берег, наскоро клеили резиновыми бинтами и шли дальше. Так и во взрослой своей жизни я научился заклеивать душу и идти навстречу жизненным порогам.

Читатель! Чем лелеять свои горести, лучше преодолеть их и почувствовать свою силу и уверенность.

Помню, как работал на «Скорой психиатрической». Есть вещи, которые не забываются. Например, когда на тебя идет

сумасшедший с топором наперевес, а тебе надо его голыми руками обезвредить. Я был врачом, знал приемы каратэ, кому, как не мне было кидаться на этот топор... Страшно было, жизнь-то у всех нас одна. Ничего, победил! Победил и в другой раз, когда на меня кинулся больной с двумя длинными кухонными ножами. Кинул ему в лицо ящик с лекарствами, и перехватил за руки. Тогда и понял, что любая ситуация решаема.

Поймите это и вы! Вы сильнее, чем вы думаете. И кризис вам это докажет!

Меня коснулось и тяжелое испытание: надвигающаяся слепота. Полная, на оба глаза. И это – в тридцать три года, когда хочется путешествовать, заниматься спортом, наконец, просто работать. Последовали три жутких операции, одна из которых прошла неудачно. Вы себе представьте, дорогой читатель, каково это: видеть максимум на метр вперед. В сумерках не видно, где твой нос кончается. Ну и что? Как видите, теперь я жив и здоров.

Знаете, сколько раз мест работы сменить пришлось, прежде чем жить стал по-человечески? Шесть мест... Все перемелется, мука будет...

Что главное? Научиться терпеть, работать с собой и не раскисать! Есть на свете иные умники, которые во время несчастий любят дать ехидный совет: «Небось, прабабушки с прадедушками много грешили, а тебе теперь придется плохую карму отработывать».

Чушь это! Пусть они сами и терпят. Я недаром проработал в психиатрии более четверти века. Помочь себе быстрее пройти кризис (а зачем мучиться годами?) и уменьшить переживания – вполне реально. Нужно лишь найти верное решение и эффективно приспособиться к переменам. Многим людям достаточно было всего пяти дней моих тренингов, чтобы обрести веру в себя, избавиться от симптомов кризиса и успешно решить свою проблему.

Ах, вам нравится переживать? Вы из породы любителей негативных медитаций? Что ж, вспоминайте все свои неудачи, рыдайте над ними, возитесь с неприятностями, как маленький ребенок с любимыми игрушками. Поплачьте в жилетку близким, пожалейте себя, бедняжку. И сладко усните, испытывая удовольствие от того, какой вы милый и хороший, и какие все вокруг вас гады... Но мне с вами не по пути. Закрывайте книжку. До свидания!

Что, читатель, я с вами груб? Пожалеть вас не хочу? Но иначе нельзя. Кризис лечится исключительно хирургическими методами. От утешений толку чуть. Как и от хирурга, который плачет во время операции. Грубость, жестокость и прямолинейность помогает людям куда больше, чем слюнявая участливость. Мой девиз: простота и здравый смысл. Так что не стройте иллюзий.

А теперь разберем схему лечения!

1. Перемены надо понять. Осознать их влияние на вашу

душу. Если таковая имеется в наличии. . .

2. Нужно поставить диагноз. Определить интенсивность и стадию кризиса. Извольте сами пронаблюдать за собой. И описать симптоматику. На какой именно ступени вы находитесь сейчас?

3. Необходимо управлять негативными эмоциями. Именно они мешают вам увидеть выход из ситуации.

4. Время поработать с вашими мыслями и найти эффективное решение. Не пускайте чувства вперед умозаключений. Потом сами осознаете, что в узде здравого смысла негативные эмоции превратятся в позитивные. И вы получите дополнительные силы для решения кризиса.

5. Под конец необходимо задуматься о профилактике кризисов в будущем. Научитесь быть гибким и толстокожим, и любые проблемы вам будут нипочем!

6. А еще создать финансовую подушку, чтобы легче проходить кризисы, потому что деньги пропитывают все сферы нашей жизни.

Напоследок небольшая история из жизни. Когда мои клиенты говорят о своих проблемах, я почему-то сразу вспоминаю, как работал врачом районной поликлиники. Бегал во время эпидемии гриппа по вызовам.

Однажды под вечер, промозглой зимой, позвонил в очередную квартиру на первом этаже. Дверь открыл мужчина: инвалид без двух ног, на коляске.

Он с улыбкой предложил мне чай с малиной. Я

вежливо отказался, спешил домой. У больного была фолликулярная ангина, температура 39, 5. Однако он настойчиво усаживал меня за стол, и я все-таки согласился. За чаем он рассказал о своей жизни. Когда потерял ноги (травма случилась на работе, он спасал сослуживца, но не сберег себя), жена от него ушла. А на службе про него очень быстро забыли... Так с тех пор и живет, на нищенскую пенсию. Но он рассказывал все это с юмором и без злобы.

Я допил чай, поблагодарил и ушел. Следующий вызов был в том же подъезде, на третьем этаже. Звоню в дверь, открывает женщина. Говорит, что больной муж лежит в гостиной, простудился сильно. Я вхожу. Картина маслом: диван, вокруг которого суетятся три женщины (жена, дочь и мать больного). Лежит молодой, здоровенный мужик, этакий Шварценнегер и стонет. Меряю температуру, а там всего-навсего 37. Пациент тем временем кричит на мать, мол, чай горячий, обжегся из-за тебя, дура.

После чего охает, закатывает глаза и говорит, как ему плохо. Поворачивается ко мне: «Доктор, дай мне сразу больничный на пять дней! Я в поликлиники ходить не люблю. А не дашь – буду жаловаться!» Угрожает заранее, Шварценнегер хворый! А сам даже сесть не предложил. Словно я слуга при нем. Да, думаю, какой же он мужик, гниль одна... И невольно вспомнил того инвалида с первого этажа. «А как ты, – думаю, – себя бы чувствовал без заботливой жены, без дочерей и без двух ног с температурой 39,5?». А тот инвалид меня чаем

поил, да еще и анекдоты рассказывал. Все познается в сравнении!

Все-таки вам грустно? Почаще включайте телевизор! И прислушайтесь к заповедям, которое диктаторски предлагает наше демократичнейшее телевидение:

- Не дай себе засохнуть!
- Не тормози – сникерсни!
- Жизнь хороша. Оттянись не спеша.
- Вкус нашей любви – кофе «Эльгрессо».
- Без денег счастливым всегда можно стать!
- Главное – это хорошее оливковое масло.
- Не откладывай счастье. Возьми кредит сейчас.

И так далее, и тому подобное... Видите, как все просто. А вы говорите, у вас кризис. Да ведь мир прекрасен!

Часть I

Не играйте с переменами в прятки, или пора жить по-новому!

*«И карточный домик стабильности
рассыпался в секунду»*

Жизнь трещит по швам, все меняется, но не в лучшую сторону. А главное: события не зависят от вашего желания. Друзья предают, любимые уходят, бизнес разваливается. Бесконечные долги, кредиты, ипотека, работа скучная и платят гроши. Голова кругом идет: какие, еще проблемы возникнут? Никто вас не понимает, соседского кота давно пора придушить, начальника-придиру тоже хорошо бы удавить, а лучше всего – себе самому петлю на шею накинуть. Ага, и давно у вас такой жизнеутверждающий настрой? Что, собственно, стряслось? Атомная война или мировая революция?

Ах, да вас просто-напросто уволили с работы. Бросила любимая девушка. Ограбили квартиру, угнали машину, избили бандиты на улице. И вы из этого такую трагедию сделали? Раз схватились за книжку про кризис, значит, и впрямь считаете такие пустяки концом света. А я вам скажу, что это – мелочи жизни. Может, вам таблеточку от кризиса дать?

Этакий витаминчик? Скажу разу: у меня такой таблетки нет. А если б и было, вы бы его не получили. Мне такое лекарство самому нужно. Все ценное и хорошее делается долго. Все ненадежное делается быстро. Поэтому только регулярные тренировки своего мозга, создание новых нейросетей дают эффект в случае стресса и кризиса.

И, между прочим, свои неприятности вы заслужили. Вы забыли простую истину: все течет, все меняется. Замкнулись в своей раковине и перестали замечать, что происходит вокруг. Пригрелись и разнежались. Тут-то вас и шандарахнуло как обухом по голове. При-спо-саб-ли-ва-ть-ся надо было! Но еще не поздно. Что случилось, то случилось. Надо впредь быть чуть-чуть сообразительней. Принять и понять: жить без перемен невозможно. Они были, есть и будут. Это как маятник: после плохого – хорошее, после хорошего – плохое. Секрет в том, чтобы самому этот маятник направлять...

Как говорили древние: там, где кончаются тревоги, кончается жизнь. Но именно изменения бьют сильнее всего. Так давайте защищаться. Надевайте броню и подпоясывайтесь мечом. Это куда эффективней, чем забиваться в темный угол, ждать новых несчастий и жаловаться на свои проблемы всем и каждому. Понимаю: какие-то вещи исправить невозможно. Никто не вернет близкого человека и не отдаст назад потерянное здоровье. Но биться головой о стенку – это не выход. Пора открыть дверь в нормальную жизнь!

Ленивцы и нытики могут дальше не читать. Пусть вешают

свои проблемы на посторонних и распускают нюни. Вы себя к таковым не относите? Тогда вперед, в долгое, опасное, но поучительное путешествие. На борьбу с трехглавым драконом, имя которому «Кризис».

Для начала оцените состояния вашего мозга.

Проведем комплексную диагностику мозга Упражнение «Мониторинг мозга» Оцените в баллах от 1 до 10

1. Уровень вашего настроения-
2. Уровень вашей энергетики -
3. Уровень ваше работоспособности –
4. Качество вашего сна -

Глава 1

Нокаут кризиса

*Однако «нечета не то, что давеча,
а давеча не то, что надьсь»,*

Откуда паника? Жители США сумели построить одно из самых преуспевающих государств. Но все-таки в большинстве своем американцы – большие дети. Свои проблемы привыкли перекладывать на других. Все у них расписано «по специальностям». Авто забарахлило? Срочно в автосервис. Проблемы с законом или налоговой службой? Вперед, к адвокату. Душа разболталась? Психолог починит. Американцы сотни лет как сыр в масле катаются. Войны, репрессии, революции, голод им совершенно незнакомы. И теперь они беспомощны как младенцы.

Кризис – это реакция психики на перемены. Такая же, как реакция нашего организма на грипп или простуду, как высокая температура или боль. Многие врачи говорят, что простужаться иногда даже полезно: чтобы иммунитет не ленился. И заметьте: чем раньше иммунитет сформируется, тем лучше.

Как говорил академик И.В. Давыдовский, болезнь есть лишь приспособительная реакция. Точно также и кризис позволяет нам лучше приспособиться к тому, что происходит.

дит вокруг. Вывод прост: кризисы закаляют. Русскому вообще стыдно на них реагировать. У нас в крови сидит постоянная готовность к проблемам. Не позорьте нацию и не стройте из себя недотрогу! Лучше разберитесь, почему вас так задело за живое...

Чтобы стать чересчур чувствительным к кризису, не обязательно родиться в сытой Америке. Вы университет заканчивали? Ну вот. Многие знания – многие скорби. Высшее образование заставляет ценить себя, любимого. И верить в рациональность, стабильность и полную неизменность мира. Весь свет, будто бы, зависит от вас и создан только для вас. «Раз уж я МГУ закончил, я знаю все!» – поверьте, так рассуждают очень многие. Но даже в Московском Университете профессора не научат вас главному: приспособливаться к переменам и успешно проходить кризисы. А результат? Чуть что не так, сразу разочарование и депрессия. Умники от проблем защищены хуже всех. Стоп, стоп, я не против высшего образования. Информация помогает снять тревогу. Взрослый человек, по крайней мере, не будет бояться привидений или «серого волка», в отличие от какого-нибудь дикаря.

Страх неприятностей – это страх перемен. Вы страшитесь того, что ваши драгоценные, годами выношенные представления об этом мире в одну секунду разлетятся в прах. И ведете себя как страус, пряча голову в песок. Неохота признавать, что вы не всеведущи. А жизнь-то идет. И с садистским

удовольствием наказывает вас за лень и нежелание признавать очевидное.

Во что вы одеты? В свитер или рубашку? Когда-нибудь они протрутятся и превратятся в половую тряпку. Вы сейчас чай пьете? Рано или поздно ваша чашка будет разбита и безжалостно выброшена. И эта книга тоже, в конце концов, отправится в макулатуру. Да, и, между прочим, вы непременно умрете. Даже если перед этим поставите мировой рекорд по долголетию...

Хотите, я опишу ваше будущее, быстро и безошибочно? Итак, вы еще пятьдесят-шестьдесят раз отпразднуете Новый год. Поменяете пять-семь квартир, поедите на пяти-шести машинах. Смените десять-двадцать любимых костюмов и несколько пар часов. Несколько раз женитесь или выйдете замуж. Вот, собственно, и все. Конечная остановка. Так, может, хватит переживать из-за мелочей?

Кризис – наш учитель. Образование методом тумачков – самое эффективное. Поразительно, как быстро мы умнеем в борьбе с неприятностями. Вспыльчивый осел вдруг начинает контролировать себя. Рубаха-парень, раздававший деньги направо и налево, превращается в Плюшкина. Ханжа вдруг начинает понимать других. Романтик становится циником, а циник романтиком. А тот, у кого ветер в голове гулял, внезапно делается философом. Тех, кто много испытал, видно за километр. Они больше ценят жизнь, и меньше думают о пустяках. Приветливей с людьми, но никогда не забывают об

осторожности.

Кризис доказал им, что они – не пуп земли. И сделал их умнее, тоньше, внимательнее. Вспомним Короля Лира. Как быстро гордый властелин просветлел в результате перемен! А Принц и Нищий Марка Твена? Для обоих мальчиков мир перевернулся. И оба в результате открыли нечто новое и нужное.

Пример из современности. Вспомните несчастье, случившееся со Жванецким. Угнали роскошный джип, его самого избили... Как же знаменитый комик отреагировал на произошедшее? Вот его слова:

– Джипа не жалко. Жалко документов, которые в машине были. А еще... спесь с меня слегка сбили...

Вы по-прежнему считаете свои проблемы вселенской трагедией? Да вы им спасибо сказать должны! Они же из вас наконец-то человека сделают... Кризис заставляет думать. Кризис заставляет действовать. Кризис заставляет пересмотреть все ценности. Выбросить на помойку вашу замшелую философию. Распаковать свое истинное предназначение, свои новые замыслы. Почувствовать мир. Взглянуть людям в глаза. И, самое главное, научиться принимать новое. Так что, вы по-прежнему не рады произошедшему?

Взгляните на свою душу. Скребок кризиса стер с нее застарелую пыль. Вы готовы видеть новое, а значит, выживете в круговороте естественного отбора (да-да, он по-прежнему существует, даже если вы привыкли делать вид, что

это не так). Сколько людей сегодня рады, что попали в кризис! Знаю супругов, которых сплотила именно тяжелая ссора. Они научились друг друга лучше понимать. Стали мудрее, лучше, дружнее, научились друг друга поддерживать. Жена бросила мужа? Или муж жену? Ясное дело, вселенская катастрофа... Да погодите вы лить слезы! Может быть, уже завтра в собственном подъезде вы встретите человека, которые изменит вашу жизнь и никогда вас не оставит.

А бизнес? Многие предприниматели открыто говорят, что без двух-трех провалов вести дело не научишься.

Знаю парня, которого в свое время уволили из государственного комитета. Был уважаемым человеком и вмиг без работы остался. Но не повесился, а открыл туристическую фирму, работал с элитными клиентами. Бали, Бразилия, Австралия... Кучу денег заработал и объездил весь мир!

Что же плохого чаще всего случается в России? Вариантов не так уж много. Для русского человека стандартны следующие разновидности кризисов:

- большие долги;
- потеря работы;
- нищета;
- болезни;
- потеря друзей;
- кризис творчества;

Далее по списку...

Что сейчас?

Ну-ну, я знаю, что вам невесело. Вас же, бедняжку, обидели. Вы ожидали одного, а получили совсем другое. А с чего вы решили, что судьба должна быть справедлива? Вы же ничего не знаете о том, что вам предначертано. Вы – только ветвь дерева. Откуда вам знать, как это дерево выглядит полностью? Во все времена у всех культур существовали свои герои. Деяния их воспевались в легендах и сказках. И когда культура переживала кризис, ее герои отнюдь не всегда побеждали. Но они всегда боролись и потому оставались героями. Вы тоже станете героем, когда будете вправе сказать себе: «Я сделал все возможное, пусть другие попробуют сделать больше!». Важен не кризис и его причины, важно ваше восприятие: сломаться или хотя бы попытаться победить, не потерять лицо.

Теперь вы острее и полнее воспринимаете жизнь. Это важно! Ну-ка, что вам больше понравится: весь век просидеть в каком-нибудь захолустье, тихо загибаясь в болоте повседневности, или сделать из своей жизни аттракцион почище американских горок? О чем вы станете рассказывать внукам: о каждодневной рутине или ярких взлетах и падениях?

Да, кризис не берет по номиналу, не торгуется и скидок не делает. Приходится платить по максимуму. Перемены не стесняются запрещенных приемов, бьют ниже пояса и отправляют в нокаут без зазрения совести. Но очень многих людей растормошить может только боль кризиса и страх за будущее. Без этого им никогда не научиться по-новому вос-

принимать жизнь. Перемены – это волны бытия. Или они вас утопят, или вы выплывете, оседлав волну. И... добьетесь успеха. Как добился его Наполеон, Сталин или Ельцин.

Кризис это тот самый черный лебедь по НасимТалебу или в боксе нежданчик, после которого ты уже на полу. Все начинается с диагностики своего состояния

Существует еще одна экзотическая, психотехника стрессоустойчивого восприятия мира: **«Мертвые не умирают»** – о которой мне рассказал один из участников моих тренингов. Он поделился следующим интересным переживанием: оно очень сильно повлияло на его восприятие жизни и стрессов. Как-то раз он летел на самолете, из сибирского города в Москву. Задремав в полете, он увидел сон, будто самолет разбился, и он погиб, но душа его продолжала жить на Земле в реальности, при этом всё происходящее виделось, будто во сне. Проснулся он другим человеком, распрощавшись сразу с несколькими своими страхами: он уже не боялся, как раньше потерять работу, деньги, близких и т. п. И сам заметил, что тревожиться стал куда меньше, а стрессы переносить значительно легче. Удивительно, но подобные переживания заметно повысили его настроение и сделали его куда более активным. Чтобы победить свои страхи, представьте, что вы... уже умерли, вас нет. Но осталась ваша душа, которая наблюдает эту жизнь, без всяких эмоций.

Глава 2

ViaDolorosa. Этапы кризиса

Внутренний психологический кризис в связи с резким ухудшением ситуации, негативными переменами имеет, как правило, несколько этапов. В зависимости от скорости их прохождения, люди и выходят на новый уровень качества жизни.

Последовательность обычно такова:

1. Шок, растерянность.

Как можно описать шок, растерянность. Внезапно неприятное известие. Вас обманули, вас бросил, предал близкий человек. Вы потеряли деньги. Вам поставили смертельный диагноз. Многие говорят о таком чисто физическом ощущении, “как будто земля заходила под ногами”. Мир рухнул. Что делать? Как быть дальше. Самое дорогое самое стабильное, что было у вас, вдруг резко изменилось. Вы не верите в это. Это не так, это вам показалось. Все это дурной сон. Так говорят многие попавшие в кризис. Утром просыпаются и их первая мысль – это все приснилось. Нет, – говорит действительность это так, – и снова земля колышется под ногами. В голове сумятица, хаос мыслей или пустота.

Что делать? Можно поговорить с близкими людьми, излить им всю душу. Постарайтесь посмотреть на вещи со стороны. Как будто ваш любимый человек, друг смотрит на

ваши проблемы. Понять, осмыслить ситуацию. Что произошло, в чем суть ваших переживаний? Что вы посоветовали бы в этой ситуации своему другу? Все когда-то случается впервые. В момент растерянности вспомните, что, в конце концов, из хаоса рождаются звезды.

2. Этап, Неприятие, поиск виновного.

Поиски виновного – будь то конкретный человек или правительство в целом – только отнимают время. Ваши деньги зависли в банке, и возвращать их вам не собираются. Как было в 1998 году во время дефолта. Вас кинули партнеры по бизнесу, не оплатив полученный товар. Они исчезли, не отвечают на звонки. Ваши переживания – это чаще всего взгляд назад, а не анализ конкретной ситуации. А это непродуктивно. Вслед за этим может последовать только обида, раздражение, злора, агрессия на близких или малознакомых людей.

3. Этап. Агрессия.

В состоянии агрессии человек только "выпускает пары". С помощью агрессии редко можно достичь положительного результата – скорее можно попасть в еще более трудное положение. Я был свидетелем, когда люди врывались в банк с оружием в руках и требовали вернуть их деньги. Я знаю несколько случаев, когда потерпевшие убивали своих партнеров по бизнесу, отказывающихся вернуть им обещанные деньги.

Что делать? Люди, проходившие кризис, знают, что на

этом этапе кризиса помогают физические упражнения. Карате, бокс борьба, бег, плавание, танцы, любое физическое действие, нагрузка снимают напряжение, стресс, раздражение, злобу. Даже банальный ремонт в квартире, стирка, ремонт автомашины великолепно отвлекает и снимает психологическое напряжение. А кстати и проясняет голову.

После чего следует

Этап 4. Апатия.

В таком состоянии человек готов на все махнуть рукой, мол, пропади все пропадом, гори оно все синим пламенем! Однако кто из нас не помнит незамысловатую песенку Булата Окуджавы, начинающуюся словами:

"Когда мне невмочь пересилить беду,
Когда подступает отчаянье,
Я в синий троллейбус сажусь на ходу —
Последний, случайный..."

А что спасает в таких случаях вас? Что позволяет вам перейти на новый этап, называющийся Принятие, примирение с ситуацией.

Некоторые в таких случаях говорят: "Это жизнь. Се ля ви. И ничего с этим не поделаешь" Другие вспоминают народную мудрость "От сумы и от тюрьмы не зарекайся". Третьи браврируют: "А нам все равно!" Кстати, даже напевание песенки про зайцев, которые беспрестанно повторяют "А нам все равно! А нам все равно!" тоже дает положительный эф-

фект.

Четвертые рассуждают здраво и мыслят перспективно: Все проходит, и это тоже пройдет.

Помните, ведь именно эти слова были написаны на кольце царя Соломона. Об этом же писал и Тихон Задонский. "Все, как вода преходящая. Был я ребенком, сиротой, бедствовал, – и это прошло. Был я в школе бедняком, смеялись надо мной, – и это прошло. Окончил семинарию первым учеником, стал преподавателем, стали уважать меня, – и это прошло. Сделали архимандритом большого монастыря, стали передо мной заискивать, – и это прошло. Ушел на покой, стали меня утеснять, пошли болезни, – и это прошло. А там будет старость и вечный покой".

Что делать? Если же умные слова не производят на вас должного впечатления, послушайте несколько раз песенку в исполнении Михаила Боярского, где есть легкие для восприятия слова: "Все пройдет – и печаль и радость. Все пройдет – так устроен свет..." Музыка усиливает эффект восприятия. На этой стадии помогает длительный сон.

Именно во сне наше подсознание может переварить, адаптировать нашу психику к новой ситуации, найти новые адаптивные аспекты ее восприятия. Помогает чтение книг на тему биографий замечательных людей, философская, религиозная литература. Особенно разделы посвященные преодолению психологических кризисов, испытаний, стойкости в преодолении препятствий. А кого-то утешают боевики, де-

тективы, юмористические сюжеты. Кто-то едет пообщаться, кто-то проводит время с домашними питомцами или много времени гуляет в парке, в лесу, в горах или у моря. Природа нас успокаивает, настраивает на философский лад.

Этап 5. Приспособление, адаптация.

Человек начинает, наконец, задавать себе вопросы: что делать? с чего начать? Как жить дальше?

Чтобы легче и быстрее пройти этот этап, не поддаваться искушению сомнениями, представьте себе, что вы – гибкий упругий шарик, который невозможно сломать. Шарик может принять любую форму, но вновь восстанавливает свою прежнюю.

Посмотрите, как поступают дети: если у них сломаются коньки, они пересаживаются на санки, но с улицы не уходят, не дозовешься. С таких простых действий и начинается приспособление к новым обстоятельствам.

Не жалеете себя почувствуйте, что вы старший брат, отец вашему внутреннему ребенку (в каждом из нас живет ребенок, именно он волнуется, тревожится, чувствует себя одиноким, несчастным) успокойте его, посоветуйте ему как правильно себя вести, поддержите его сами, как большой, сильный и умный человек.

Этап 6. Возрождение.

Многим людям помогает музыка и песни соответствующ-

щего содержания

“Еще не вечер, еще не вечер...” название песни Лаймы Вайкуле или песня Макаревича: “Не прогибаться под изменчивый мир” или песню “Плот” Юрия Лозы:

Ну и пусть
Будет нелегким мой путь,
Тянут ко дну боль и грусть,
Прошлых ошибок груз.
Но мой плот,
Свитый из песен и слов,
Всем моим бедам назло
Вовсе не так уж плох.

Поймите, вы стоите того, чтобы победить, чтобы стать сильнее, не случайно провидение забросило вас в этот мир. Люди не любят слабых, докажите, что вы сильнее, чем о вас думают. Этот этап и знаменует собой окончательное преодоление кризиса.

Однажды командир отряда СОБРа рассказал мне один эпизод из своей жизни. Так сложилось, что одновременно его постигло сразу несколько несчастий. Когда он был молодым, внезапно умер его отец. Одновременно начались неприятности на работе. Он тогда служил оперативником, у него был большой долг, кредиторы наезжали на него, и в это время его бросила любимая девушка.

Он лежал в комнате в коммунальной квартире на

обветшалом, диване и думал, что лучше пуля в голову или повеситься, чем такая жизнь. Вдруг диван под ним развалился. И вот здесь он рассмеялся. Ну, все против меня, даже злополучный диван, – хуже уже не будет.

Он подошел к окну и посмотрел на улицу. Опускались зимние сумерки, по улице шли люди, и он понял, что всем наплевать на него и его жизнь. Он один в этом мире и докатился до самого дна, тут он вновь стал смеяться над собой. Сначала появилось отчаянье, безысходность, а потом пустота, а затем он почувствовал поток внутренней силы, злобы и кураж: “Я еще докажу всем, чего я стою, я докажу это сослуживцам на работе и своей девушке. После этого он ощутил себя полностью свободным, имеющим право на любые действия, что-то упало с плеч и появилось то, что называется просветлением. Я услышал голос своего старшины в армии: ”Прорвемся. Вперед придурок или ты собираешься жить вечно?”

Постепенно он решил все свои проблемы и возглавил отряд СОБРа. “ Если бы я тогда этого не пережил я бы никогда ничего не добился в этой жизни. Чтобы подняться, иногда нужно очень здорово опуститься. Чтобы почувствовать, что отступать некуда – только вперед. Раньше я думал, чем я лучше других? Сейчас я думаю, чем я хуже других?”

Каждый этап кризиса, как вы видите, можно диагностировать. Проще всего это сделать, например, проанализировав, какую песню вы сейчас склонны петь, что вы готовы слушать

изо дня в день или несколько часов подряд.

Некоторые люди застревают на каком-то этапе надолго, порой и на всю жизнь. Другие быстро перестраиваются и начинают жить по-новому. Техника "Колесо фортуны", которую мы используем на наших семинарах, позволяет человеку быстро пройти все фазы кризиса и выйти на уровень успеха.

Примерьте к себе три разные роли: оптимиста, пессимиста и человека, внезапно проигравшего крупную ставку.

Итак...

Вы оптимист, романтик, вы нацелены на успех. Весь мир воспринимается вами в радужном свете. Какие эмоции вы испытываете? Какие мысли приходят вам в голову? Каким вы видите свое будущее?

Теперь представьте, что вы в какой-то момент оказались в проигрыше. Вас постигла временная неудача. Задайте себе те же вопросы.

И, наконец, представьте, что вы попали в полосу неудач. У вас все валится из рук. Ситуация примерно такая: вы просыпаетесь утром – у вас под глазом синяк, сквозь рваные трусы проглядывает чирей, денег нет даже на еду котенку, от отчаяния вы звоните старому другу и узнаете, что он недавно переехал. От вас отвернулись родственники, друзья, сослуживцы.

Теперь вы изгой, неприкасаемый. Состояние полного отчаяния часто приводит людей к мысли о необходимости резко изменить свою жизнь. В человеке

пробуждается некая сила, он начинает чувствовать себя птицей Феникс, героем.

Нередко отчаянье заставляет нас изменить себя и свое отношение к жизни. Как писал Менандр, “В школе крепких тумаков обучение проходит быстрее”.

Упражнение»: «Диагностика этапа кризиса».

Оцените, на каком этапе кризиса вы сейчас находитесь?
Посмотрите мои рекомендации следуйте им

Глава 3

Мифология инфантильных неудачников

«Навсегда только памятники на могилах»

Человек – существо наивное. Ему уже «за сорок», виски побелели, пузо выросло, а в сказки верит – как ребенок! Это я о вас говорю. Ведь вы всегда думали, что:

- будете вечно здоровым;
- уйма верных друзей всегда будет рядом;
- близкие никогда не предадут;
- всегда сумеете добиться своего;
- никогда не окажетесь в местах не столь отдаленных;
- никогда не разоритесь и всегда будете жить достойно;
- у вас будет замечательная и верная жена (муж);
- ваши дети будут добрыми гениями;
- доживете до ста лет и умрете здоровым;
- мир устроен справедливо, а зло всегда наказуемо (особенно если его причинили лично вам).

Люди – существа удивительные. Обожают рассуждать о том, как хорошо творить добро. Но покажите им по телевизору доброго и хорошего работягу, как они тотчас же пере-

ключают канал. Скучно! А вот передачу о бандите, жулике, убийце и маньяке они будут смотреть с упоением

Остап Бендер – проходимец высшей пробы, а попробуйте-ка найти человека, который не знает «Двенадцать стульев» наизусть? А ведь в реальной жизни Бендер бы любого из этих любителей в две минуты без штанов оставил и бровью бы не повел. Знаю женщину, которую угораздило влюбиться в афериста. Он у нее пятьдесят тысяч баксов украл! И что вы думаете? Она о нем вспоминает исключительно с уважением и называет «интересным мужчиной».

Почему же зло так привлекательно? Да потому, что немного зла сидит в каждом из нас. Но показывать его многие люди стесняются или элементарно не хотят ссориться с законом. Однако оно существует. Вот вам и приоритет добра...

А в результате? Один из мифов разрушен, вы в шоке, и неприятности начинают сыпаться как из рога изобилия. Карьера, деньги, любовь – куда-то растворяются. Остается только ощущение ночного кошмара, плавно переходящего в настоящее землетрясение. Все, мир рухнул! Теперь я – никто!

Что случилось? Большой начальник вдруг стал безработ-

ным. Здоровый человек – инвалидом. Богач вынужден продавать квартиру. Первое время мы еще боремся. Фантазируем, надеемся на лучшее, в общем, запираем мозги на замок. Затем начинается следующее действие. Друг при встрече не подает руки, любимая девушка уходит к другому. Все, точно конец! Игра проиграна.

Самооценка скатывается до абсолютного нуля. Стыдно за себя, нехорошего, которого совсем недавно так все любили, холили и лелеяли. Теперь успеха не видать, как своих ушей. Теперь впереди тюрьма, больница, развод, разорение, далее по списку. А начиналось-то все с наивной веры в детские сказочки...

Откройте глаза, наконец! Кризис не будет спрашивать: «Извините, пожалуйста, можно я вам подложу свинью?». Готовы вы или нет, неприятности рано или поздно случатся. Если у вас не хватает воображения или ума, чтобы подумать о них заранее, это ваши проблемы. Перед кризисом все равны. И самый сильный человек порой приходит в отчаянье.

Что? Вы по-прежнему отмахиваетесь? Конечно-конечно, это я очень умные вещи говорю, такое может случиться с кем угодно, но... только не с вами. Вы же у нас необыкновенный, верно? Тогда почему вас предал друг? Муж ушел к другой? Денег, которые у вас взяли в долг, вам уже никогда

не видать?

Вот когда гром грянет, вспомните свои рассуждения. Пришла беда – отворяй ворота. Вы многого от жизни ожидали? Пора расплачиваться...

Поймите, ничто в мире не вечно. Вспомните-ка великолепные офисы на Манхэттене. Раз – и от них и следа не осталось! А война в Ираке? А война в Сирии, Ливии, на Украине?

Баку 1989 год. Люди бросали дома, машины, все, что наживали годами. Детей под мышку, сумку с документами в руки – и в аэропорт. Иначе смерть... То же было и с богатыми армянами. Страну надо было покинуть за сутки. На паром – и в Туркмению. А все, что было, оставалось позади...

Тем, кто готов попытаться вылезти из розового тумана мифов, советую запомнить следующее:

- Никто не гарантирует бесконечной верности мужа или жены. И уж тем более: понимания и помощи детей.
- Бизнесмену стоит регулярно подсчитывать количество обанкротившихся фирм. И рассматривать вероятность собственного банкротства.
- Начальник не будет держать вас на работе вечно.
- Друзья, преданные вам на всю жизнь, встречаются реже,

чем иголка в стоге сена.

- Того, кто сегодня веселится за столом, в постели уже может ждать смерть.
- Кладбище – это сборище людей, которые думали, что миру без них никак не обойтись. Мир без нас обойдется. И еще как...
- Главное свойство человеческой судьбы – несправедливость. Зло не всегда наказуемо.

Про справедливость: разговор особый. В кризисе мы нередко рассказываем всем и каждому, как незаслуженно плохо обошлась с нами судьба. «Я – хороший, а они все плохие!» – это старая песня. Обида на людей и жизнь порой доходит до патологии. А за что, собственно, обижаться? Чем плохи люди? Тем, что не соответствовали вашим ожиданиям? Помните, если вас предали, значит у человека были на то веские причины.

Но у них своя жизнь, у вас – своя. Они – другие, и вашим указаниям следовать не станут. И свои интересы им куда ближе ваших. Окружающие – не мама с папой, нянчиться с вами им не резон, потакать вашим прихотям они не станут. К тому же, вы и сами не ангел. Быть может, в свое время вы их чем-то обидели? Вы такого не замечали? Но далеко не каждый человек станет демонстрировать неудовольствие, даже если вы серьезно его задели... Он промолчит, и ото-

мстит позднее.

Справедливость – это абстракция. И вера в нее – серьезное заблуждение. Как говорится, у каждого правда своя. Да вы самого себя спросите: часто ли вы поступаете по справедливости?

Это что касается людей. Но существует еще и окружающий мир, обстоятельства, которые ни от кого не зависят. Уж они-то точно подстраиваться под вас не будут. Вы – гость в этом мире, он устанавливает правила игры, а не вы. Да и ходить в чужой монастырь со своим уставом бесполезно. Чем быстрее вы это поймете, тем быстрее справитесь с кризисом.

Один человек разорился. Жена его бросила. Он уже собирался кончать с собой, как вдруг встретил старого школьного товарища. Тот, узнав о его несчастьях, предложил ему работу: сидеть в кабинете и нажимать две кнопки, черную и красную. А вечером каждого дня – расчет.

В первый же вечер друг принес дипломат, набитый долларами и отдал своему приятелю половину. «Устраивает?» – спросил. «Конечно!» – ответил счастливый работник.

Так прошло какое-то время. Человек этот купил себе джип и загородный дом, жена к нему вернулась. И как-то раз приходит он домой и говорит жене:

– Представляешь, я как проклятый целый

день горбачусь, а он себе половину забирает. Где справедливость?!

Все вышесказанное вовсе не означает, что пора раньше времени накрываться простыней и заказывать гроб. В мире много хороших вещей. Просто смотреть на них надо чуть объективней, чем мы привыкли.

Без кризисов на свете не было бы ни одного великого человека. Вспомните-ка хоть одну известную личность, которая завоевала место в истории просто и без проблем. Таких просто нет!

Магеллан, Колумб, Боливар боролись с бедностью, болезнями, противниками. У президента Кеннеди были проблемы с позвоночником. Чегеvara страдал астмой. Сталин, прежде чем стать диктатором, прошел все возможные ссылки и каторги. Политических деятелей вообще отличает жизнестойкость. Многие знаменитые ныне лидеры не раз, и не два терпели поражение. Вспомним хотя бы разнос Ельцина на Политбюро. Тем, кто любит поплакать над своим сломанным ногтем, стоит почаще перечитывать биографию Солженицына. Или вспоминать непризнанного Скотта Фицджеральда.

А Христос, который и на кресте беседовал с распятым рядом разбойником, был верен себе, а Будда, а пророк Мухаммед, Моисей или даже Конфуций? Путь основателей мировых религий – это путь

непрекращающихся скорбей. Все они знали истину: мы созданы как для счастья, так и для страдания. Именно в их сочетании – полнота жизни. Только в молчании познаешь звук, только во тьме познаешь свет, только в горе познаешь счастье. Многие святые были тяжело больны, но дух побеждал телесную немощь.

У каждого – своя чаша страданий, важна реакция человека на нее. Есть одно мудрое изречение: «Жизнь – это притча, а ты – ее смысл». Чем становится: пылью на дороге Вселенной или звездой – решать вам!

Упражнение: «Принятие»

1. Сфокусировать внимание на стрессовой ситуации подумать, что вы принимаете ее. Она уже случилась, как приход ночи, как дождь или снег.

2. У этой ситуации есть причина или не одна. Ваша инфантильность, легкомысленность, доверчивость, пофигизм. Потеря денег, работы, развод. Проведите технику бурения вопросами, почему это случилось, задайте пять раз вопросы, найдите ключевые причины.

3. Настройтесь жить дальше и бороться. Вы – часть божественного замысла, если выродились, значит, это нужно природе.

Глава 4

Перемены заказывали?

«В Россию черные лебеди прилетают стаями»

Ну-с, пятки вместе, носки врозь... Начинаем тренировку! Перемены постоянны. А значит, и тренироваться надо все время. Вылезайте из раковины, пора разминаться. Прячется бесполезно. Попробуйте, эксперимента ради, скрыться от компьютеров, автомобилей, английского языка и новых российских границ. Все, чего добьетесь: уютной койки в сумасшедшем доме и долгих разговоров с психиатром. Так что ваша раковина – не панацея!

По отношению к переменам рассчитайсь! Товарищ, который вылетел из ряда на пять шагов вперед, может идти. Вы и так – революционер, авантюрист, первопроходец. Сами ищите перемен и приключений, сами их себе устраиваете. Рветесь вперед, даже если там пропасть. Хлебом вас не корми, дай что-то новое попробовать. Не ровен час, такое тут устройте, что у меня самого глаза на лоб полезут. Шокировать общество – ваше призвание. Ваше время: будущее.

Так, две серых личности, которые забились в самый дальний угол! Консерватизм хорош, но до определенной степе-

ни. Вы слишком любите стабильность, реагируете на окружающий мир медленно и далеко не всегда адекватно. Ваше время: прошлое. Прекратите ворчать и критиковать все новое. Долой сверхчеткий распорядок дня, строгие пиджаки, серые платья и презрение к новизне. Пора расколоть капсулу стабильности, пока за вас это не сделал кризис.

Остальные – на месте шагом марш! Вот так вы всю жизнь и шагаете, не сдвигаясь ни на сантиметр. И хочется нового, и колется. Небольшие перемены вы принимаете быстро и легко, адекватно реагируете на то, что творится вокруг. Ваше время: настоящее. Вы хоть завтра готовы лететь в Париж, а вот насчет путешествия в Экваториальную Африку будете долго и мучительно размышлять.

С удовольствием опробуете новый бритвенный станок, но предложение использовать «антигравитационный» лифт вас не обрадует. Так уж у вас мозги устроены. Вам достаточно нового соуса, а уж блюдо, будьте добры, старое. Даже соотношение старого и нового в пропорции 50 на 50 приводит в ужас и недоумение. Зато, если новенького совсем чуть-чуть – это то, что надо!

Вот, помнится, писал я в свое время диссертацию. Шел и радовался, что кучу новых вещей комиссии представлю. А мой научный руководитель ее прочитал, и у него аж очки на

лоб подскочили:

– Ты чем думал? Тут же столько нового. Ты их на два шага обогнал. А больше, чем полшажка, себе позволять нельзя. Иначе эти «грибы академические» перепугаются и работу твою завернут.

Что делать, переписал. Урок был дельный!

Упражнение первое. Берем старый фундамент и возводим на нем новое здание. Вы в рекламном агентстве работаете? Вот туда-то и приходят с умным видом разные фирмы. И просят «абсолютно новую» рекламу. Не вздумайте понимать их буквально. А не то они на вас же в суд подадут. Десять-двадцать процентов нового, остальное – «хорошо забытое старое». И справедливо это для любой отрасли.

Вы когда-нибудь видели «абсолютно новый» «Мерседес»? Или «Хонду» с совершенно неузнаваемым дизайном? Это притом, что новые модели появляются постоянно. Да только новизна эта касается мелочей: аксессуаров, объемов, цветов. Однажды, когда на рынок выбросили очередной «мерс», потребители были шокированы. Они негодовали: машина была совершенно непохожа на то, к чему они привыкли. В итоге спрос на автомобиль оказался куда меньше запланированного. Ясно теперь, почему производители всегда относятся к «новинкам» с определенным подозрением?

Упражнение второе. Забыли про фундамент, продолжаем строить новое. Меняйтесь постоянно, не то обростете мхом, не хуже лежачего камня. Так и будете на дороге валяться, пока кто-нибудь каблуком не пнет.

Даже Арнольд Шварцнеггер с его мировой известностью и миллионами перемен не боится. Играл Терминатора, а потом сыграл беременного папу. Был на экране крутым парнем, а затем в одном из фильмов стал воспитателем в детском саду. Все голливудские звезды знают, что репертуар надо время от времени менять. Боевичок – комедия – мелодрама... Так вот, жизненный репертуар тоже надо освежать!

Упражнение третье. Становимся гибкими и приспосабливаемся к переменам! Это толерантностью называется.

От перемен вас не спасет никакая страховая компания. И помочь себе можете только вы сами. У государства своих проблем навалом. Друзья тоже вас всю жизнь нянчить не будут. Только развив толерантность и умение держать удар, в этом мире можно выжить.

Упражнение «Три А». Учимся приспосабливаться к переменам по-быстрому. Справиться с постепенными изменениями может любой дурак. К хронической болезни привыкаешь, а вот когда внезапно с лестницы сверзишься и ногу сломаешь, будет очень паршиво. Одно дело – холодная зима, и другое – когда летом в одно прекрасное утро градусник по-

кажет ноль по Цельсию. Вы, наверное, не так бы горевали из-за ушедшей жены или пропавшего бизнеса, если б заранее знали к чему дело идет. Чего делать-то? Приспособливаться. Кто быстро меняется, тому бог подает. Вы всю жизнь в столице прожили, но дальше банковского бухгалтера подняться не удалось? А мальчишки из провинции уже миллионами ворочают. Они меняться не боятся, пробовать себя. Будущие миллиардеры десять-двадцать раз работу меняют. А вы вцепились в бухгалтерскую книжку и расстаться с ней боитесь. Ну и сидите себе до старости... Не стыдно? Человек – самое толерантное существо на земном шаре. Мы в таких условиях выживаем, в которых все живое, от кита до амебы, гибнет. Только перемены из расслабленной хламидомонады могут сделать нечто, достойное носить наименование «гомо сапиенс». Бесстрашного, решительного, предприимчивого человека.

А в кого перемены могут превратить вас? Быть может, в нового Эйнштейна или Пикассо. И после этого вы еще плачете по поводу изменений в жизни?

Водные процедуры. Разминка окончена! Готовьтесь к самопроверке. Ответьте честно, как бы вы вели себя в следующих ситуациях:

- Вас выгнали с работы. Друг зовет на фирму, где много работы, но оплата сдельная. На старой работе вы труди-

лись всю жизнь, бизнесом не занимались никогда. В квартире протекает потолок, а жена требует новое пальто. Ваши действия?

- Недавно вы поменяли квартиру. Но сейчас представился шанс дешево прибавить к жилью еще одну комнату путем очередного обмена. Вы готовы?

- Полгода назад вы развелись. Теперь встретили девушку своей мечты, упустить которую нельзя. Вы понесетесь в ЗАГС или будете вздыхать в уголке, когда она уйдет к более решительному?

- Вам подарили сотовый телефон, компьютер и мудреную электроволновую печь одновременно. Что будет дальше? Варианты ответов:

1. В течение трех дней вас не видят на работе. Вы забыли о еде и сне и самозабвенно изучаете все функции новых агрегатов.

2. Все три предмета покрываются пылью в углу. Вы раньше спокойно без них обходились. Зачем что-то менять?

3. Вы достаете инструкцию, зовете трех лучших друзей-технарей и приступаете к нелегкому процессу заучивания нового.

Дополнительные вопросы: Ваша жена привыкла к тому, что не узнает квартиру всякий раз, когда возвращается с дачи? Ваши коллеги каждый сезон поздравляют вас с новым костюмом? Вы никогда не проводите отпуск в одном и том

же месте?

Ну как, интересная картинка вырисовывается? Если вы себе нравитесь, вам эта книжка не нужна. Вы в себе уверены, неважно, непроходимый вы консерватор или сумасшедший революционер. Вас не изменишь, чего время тратить? А если не нравитесь, значит, не все еще потеряно. Помните: умирающий Конфуций больше всего жалел, что не дочитал до конца Книгу перемен. Жизнь коротка. И в конце будет безумно жаль, что вы так сильно боялись меняться.

Вылезает из душа и растираемся полотенцем. А попутно повторяем две волшебные формулы. Первое: стабильность – признак краха. Кирпичи падают на голову только чрезвычайно довольным жизнью и уверенным в себе проходим. А инфаркты обычно случаются, когда обладатель большого сердца уютно сворачивается в постели после изрядной порции пива. Нет застою! Не то вы будете погребены под горой неприятностей. Вы ведь не хотите, чтобы вашу семью или бизнес постигла судьба СССР и Римской империи?

Второе: Перемены дают дополнительные возможности. Только неприятности открывают новые горизонты.

Признайтесь, вам туго пришлось в начале девяностых? Все летит вверх тормашками, зарплату не платят, в стране черти что. Пришлось крутиться,

недосыпать, недоедать. Зато теперь: есть работа, и, может быть, зарплата в долларах. Можно посмотреть мир, можно поехать на иномарке.

Вы научились ценить свой труд и свое время, всерьез задумались о том, какое образование дать детям. Десять лет назад наша жизнь полностью изменилась. Мы думали, это конец света. А это было началом новой жизни. Эти годы были окном возможностей сделать классный бизнес, но не все этим воспользовались. Так чего ругаться вы сами упустили свой шанс.

Надо только не разучиться учиться. Я вам не предлагаю брать в руки тетради и энциклопедии. Надо жизнь по-другому воспринимать. Ни на секунду не выпадать из потока новой информации. Сегодня Интернет, а завтра – сеть глобальных коммуникаций. Сегодня мы исследуем морские глубины, а завтра полетим на Сириус. Все меняется, пора и вам присоединится к большинству. Новая работа, бизнес, любовь. Новые желания, стремления, чаяния. Вам с ними по пути!

На моих тренингах ученики осваивают простую и эффективную технику развития **стойкости** «Упрямый поплавок». Как известно, жизнь есть бурное море, и выплыть иной раз, ой, как не просто. Но от неурядиц не защитит даже самый дорогой страховой полис. Каждому испытания посылаются по силам. Однако упрямство и желание «быть на пла-

ву» вам всегда пригодятся.

Рассказ Риты Л., пришедшей на мой тренинг «Прорвемся. Анти кризис»:

«Я представила себе бурный океан. Шторм был так силен, что смывал все на своем пути, вздымал мощные валы волн. Вдруг я заметил поплавок, который то уходил под воду, то вновь выныривал среди пены бушующего моря. Тут я поняла – я и есть этот поплавок, а бурный океан – моя жизнь. Какие бы волны житейских невзгод не накатывали, я всегда сумею с ними справиться. Моя уверенность в себе и своей удаче будет выталкивать поплавок на поверхность. Наконец море (которому так и не удалось меня одолеть!) успокоилось. Из-за туч выглянуло солнце и наполнило меня (то есть, поплавок) солнечными лучами удачи. Ведь я пережила очередной шторм, вышла из него победительницей! И из всех последующих ураганов я выйду таким же непобедимым поплавком. Тренинг наполнил меня энергией, уверенностью, надеждой на лучшее».

Наша жизнь – это бурное море, где редко бывает штиль.

Глава 5

«Я бегу, бегу по кругу, сам не ведая куда...»

Опять попой мимо унитаза

Как выглядит утро кризиса? Просыпаетесь с головной болью. Под глазом синяк. Хочется есть. Но холодильник пуст. Истошно орет кошка, которая ничего не ела уже дня два. Лезете за кошельком. Но зря стараетесь, вчера его украли вместе с последними деньгами. Набираете номер старого друга, чтобы попросить взаймы. И выясняется, что он уже месяц как переехал. Тут вы начинаете тихо выть... Вот что такое неудача!

А вот обычное утро выходного дня. Из-под груды одеял и подушек высовывается голова. Голова зевает. Смотрит вверх, на почерневший от копоти потолок. Скользит взглядом по разбитой мебели образца двадцатого века. Вслед за головой с постели поднимается вялое тело и тащится на кухню: кофе готовить.

С наслаждением смотрит на календарь и тянется к пульту телевизора или к смартфону. Кому что нравится: валяться

целый день на диване перед телевизором или чесать язык с друзьями, пережевывая жвачку одних и тех же «новостей». Ведь что обычно ждет за пределами потрепанного дома? Разбитая машина позапрошлого десятилетия, убогая дача. Имя всему этому богатству – «Нищета». А завтра снова: кофе в семь утра, работа, телевизор, отбой...

Вы это называете жизнью? Жизнь – увлекательное путешествие, полное событий, ярких впечатлений, веселых сюрпризов. А вы ее низвели до уровня растительного существования. Мимозе в ее горшке и то веселее на этом свете. И не надо заводить вечную песню о нехватке времени и упущенных возможностях. Нашу активность определяем мы сами. Никто не мешает вам побродить в ближайшем сосновом бору или прокатиться на американских горках. Кроме душевной лени, разумеется. Жизнь – не массовик-затейник. Никто не сделает ее за вас интересной и насыщенной.

Нет для человека ничего страшнее покоя. Он нас превращает в расслабленных идиотов. Как говорил старина Паскаль, в покое человек остро чувствует «свою ничтожность, заброшенность, несовершенство, зависимость, бессилие, пустоту». Стагнация – верный путь к кризису. Ну, встряхнитесь же, наконец! Откройте окно и вдохните свежего воздуха. Смотайтесь в другой город. Сходите в гости к старому другу. Заведите разговор с незнакомцем. Отправьтесь в бас-

сейн, если до сих пор не умеете плавать. Бросьте скучную работу в конторе, откройте свое дело.

Знаю, знаю, что все эти призывы как о стенку горох. Вы говорите: завтра, завтра, завтра непременно. А сегодня? О нет, вы слишком устали. От вечной лени, так надо понимать. А годы идут. Пара десятков лет, и вы при всем желании не сможете прыгнуть с парашютом. Рассечь поверхность моря на водном мотоцикле. Поймать ветер крыльями своего дельтаплана. Оседлать на доске прибойную волну. У вас уже не будет шанса на рискованную и безумно удачную авантюру. Вы не увидите африканских саванн и австралийских пустынь. И вы не встретите незнакомца или незнакомку, которая станет вашей судьбой.

Вспомните-ка, что вы видели во время очередной поездки за рубеж? Стандартный набор: номер в отеле, ресторан, бар, магазин, ночной стриптиз. И это все? Я знаю женщину, которая объездила всю Европу и написала книгу о богатствах западных стран. И это при том, что эта писательница страдает рассеянным склерозом!

Если все вышесказанное вас не трогает, я умываю руки. Я не садовод, чтобы выкапывать из земли упрямые кактусы. Хотите жить в болоте? Милости просим!

Остальным посоветую начать с работы. Нет ничего скучнее наших ежедневных обязанностей. Но нет и ничего перспективнее! Увлеченный ученый может вам рассказать о том, какой это кайф: рождающееся открытие. Это как первый шаг по поверхности чужой планеты. Страшно идти дальше, хочется продлить очарование мгновенья. Ждешь, когда ощущение чуть-чуть притупится, чтобы продолжить работу. А разве на вашем рабочем месте открытия невозможны?

А есть, что рассказать внукам на старости лет? И так, время делать выбор. Не рассказывайте потом внукам, что жизнь ваша была скучной и безрадостной. Вы – единственный тому виновник, и пошли на это сознательно. Жизнь – шведский стол. Что взял, то и съел.

Человек запрограммирован на то, чтобы взять как можно больше. Вот только у большинства ошибка в программе происходит. Они раньше времени превращаются в живые трупы, в роботов, которые изо дня в день повторяют одни и те же действия. Не умирайте при жизни! Почаще вспоминайте о спасателях, каскадерах, путешественниках, «экстремальных» спортсменах. Они тоже люди. Просто от новизны не шарахаются, а любят ее. Риск и приключения могут стать частью жизни.

Признайтесь честно, ведь и в вашей жизни бывают тягучие, серые дни. Когда, просыпаясь утром, и глядя на заспан-

ного мужа (жену), вы внутренне содрогаетесь: и с ним (с ней) мне жить всю жизнь? Вас бесит убогая, скучная комната: неужели предстоит состариться в этой конуре?

После безвкусного завтрака вы садитесь за руль автомобиля, а печальные мысли не отпускают: не уж то ездить на этом шарабанае, пока он не развалится? Что поделаешь, это мой крест. А на работе ждет гнусный кабинет и компьютер, медлительный как черепаха. И, кроме того, также начальник, возомнивший себя богом, президентом и далай-ламой одновременно. И что? Так будет до самого перемещения в мир иной?

Да, так и будет. Ведь вам решительно не на что надеяться. Сколько попыток изменить свою жизнь вы сделали за последнюю неделю, месяц, год? Пальцев на одной руке хватит, чтобы сосчитать. Не надо фантазировать и утешать себя тем, что так живут все. Быть может, пришло время что-то сделать на самом деле? Подумайте: что именно?

Я не призываю вас немедленно отправляться на Северный полюс. Но рискните для начала хотя бы выехать за город на веселый пикник...

Упражнение. «Вид с балкона. Трансформация негативных мыслей»

Напишите все ваши негативные мысли, а затем на каждую негативную мысль напишите позитивную или нейтральную

МЫСЛЬ

Нарисуйте таблицу в два столбика. В левый столбик запишите все «горячие» мысли. В правый столбик все «холодные» мысли.

N	«Горячие» мысли.	«Холодные» мысли.
1.	<i>Я их ненавижу.</i>	<i>У всех есть недостатки.</i>
2.	<i>Я их убью.</i>	<i>Надо набраться терпения.</i>
3.	<i>Они придурки.</i>	<i>Я буду продолжать вести переговоры.</i>
4.	<i>С ними нельзя нормально общаться.</i>	<i>Моя главная цель – договориться.</i>

Заполнив таблицу, проверьте уровень гнева.

Глава 6

Выйдите из квадрата!

*Окружающий нас мир, есть отраженное в
зеркале марево теней.
есть, но не скажешь есть
нет, но не скажешь, нет.*

Дважды два – четыре. Все южане – страстные и неутомимые любовники. Соль и сахар – две разновидности белой смерти. Шекспир – великий классик. Найдите-ка ошибку во всем вышеприведенном. Не получается? Или вообще все эти утверждения спорны?

Вот мы и выяснили, насколько прочна клетка ваших стереотипов. От «прописных истин» не спрятаться, не скрыться. Заботливые родители и учителя с первых лет жизни нежно и внимательно заточили наше сознание в камеру готовых понятий. А нам и горя мало! Куда легче пользоваться готовым набором мыслей, чем потеть над созданием собственных. Попробуйте-ка вспомнить, кто вам в первый раз сказал, что Земля круглая? Ага, не мучайтесь, слишком давно это было. Но вопрос о форме земного шара в повседневной жизни не так важен.

Однако еще тысячи представлений, которые не пойми как укоренились в вашей голове, постоянно мешают вам жить. Пока вы учились, вы слишком многое принимали на веру. А теперь вам просто лень еще раз объективно пересмотреть набор привычных понятий. «Это аксиома» или «Этого не может быть, потому что не может быть никогда» – и точка! Примерно так реагировали древние ученые на теорию Коперника...

Давайте теперь поговорим о... счастье. Не с каким другим понятием не связана такая уйма стереотипов. А зачем оно нужно это счастье, почему все за ним гоняются, высунув язык?

Наверняка, вы отлично знаете, что есть счастье и зачем оно нужно. Эти сказки каждый помнит с малолетства. Итак, вы еще с детства зазубрили, что:

- «Счастье – это выйти замуж или жениться». Да? Вы криминальную хронику в любой городской газете откройте. То муж жену зарезал, то жена мужа отравила. Несчастные браки – повседневная реальность. Важен не брак сам по себе, а ваш партнер. И то, как вы оба относитесь к жизни.

- «Счастье – это здоровье». Точка зрения вполне естественная для инвалида или хронически больного. Но хроники порой живут дольше иных здоровяков. А молодые и здоровые люди кончают жизнь самоубийством...

- «Счастье – это куча денег». Уж сколько раз твердили миру: деньги – еще не все! Богатые тоже плачут и еще как. У одного сын наркоман. Другому жена изменила. Третий заболел сахарным диабетом. У четвертого обнаружили злокачественную опухоль. Ну и что? Очень им их миллионы помогли?

- «Счастье – это любимая работа». Трудиться в поте лица – это похвально. Но многие люди счастливы только по выходным и в праздники, а работу называют не иначе, как каторгой. И ничего, живут себе и в ус не дуют...

Разумеется, стереотипы бывают полезны. Чтобы создать прекрасную статую, скульптор должен не задумываясь выбирать материал, ставить подпорки, использовать приемы обработки камня. Если бы он всякий раз пытался изобрести что-то новое, статую не удалось бы закончить и за сто лет.

Но, если тот же художник, будет четко копировать образцы своих собратьев по ремеслу, вместо произведения искусства выйдет лишь жалкое подражание. Ясно? Готовые понятия хороши как фундамент для создания нового, и не более того. Причем фундамент этот необходимо регулярно подвергать инспекции. А что делать, если он вдруг зашатался? То же самое, что делают все уважающие себя люди во время землетрясения: на всех парах нестись прочь из здания.

Инстинкт самосохранения – прежде всего! Но, вы все равно цепляетесь за привычное. Легче верить, что фундамент цел и невредим, чем остаться без крыши над головой. Берегитесь! Те, кто вовремя не ощутит толчков перемен, будут погребены под обломками строения из стереотипов. Парадокс: мы боимся потерять привычный нам мир, думаем защититься от потрясений, и себя же губим...

Политика, религия, мораль – не надо на них ссылаться! Да, все они держатся именно на стандартных, веками проповедовавшихся понятиях. Этикет, правила поведения, отношение к другим людям – все идет оттуда же. Но где гарантия, что у вас в руках истина в последней инстанции? Вы вчера уволили нерадивого работника за три прогула подряд. С лентяями надо бороться, мир бизнеса жесток.

Да, а вы учли, что у него серьезно заболела жена, но он не хочет говорить вам об этом? Вы точно знаете, что, подавая нищему у церкви, совершаете благое дело. А вы в курсе, что этот нищий недавно новый «мерс» приобрел? Ну и как мне вас называть после двух таких поступков? Вы не жестокий и не глупый человек. Вы просто не любите сворачивать с привычной колеи. И именно это делает вас дураком и садистом...

Пользуйтесь стереотипами, но не злоупотребляйте ими.

Включайте собственные мозги при первой возможности. Консерватизм надо преодолевать!

Проведем-ка эксперимент. Прямо здесь, в вашем скучнейшем офисе. Вы соглашаетесь на контракт с одной фирмой, отклоняете другой, бегаєте на совещания... Притормозите! Вот вы сегодня подписали два договора. А третий заключить отказались. Почему это? У вас есть кое-какой опыт и пять курсов экономфака, и вы точно знаете, что этот вариант прибыли не даст. Ну, какой бизнес можно сделать на цветочных горшках?

А вы не торопитесь. Звякните, скажем, жене... Она, правда, дизайном занимается, и без калькулятора пять к семи не прибавит. Творческая натура! Вот именно. Она с вашими проблемами незнакома, экономические стереотипы у нее в голове не сидят. «Милый, да ведь цветочные горшки – самое оно!

Сможешь их в оранжереи продавать. А если их оригинально украсить...». Ну как, заработала голова? А выгодный контракт-то чуть в корзину не полетел. Не забудьте вечером жене поблагодарить! Как говорил Эйнштейн: пока все знают, что так делать нельзя, ничего не выйдет. Потом придет кто-то, кто этого не знает, и дело пойдет на лад!

Ясно? А вот вам еще один напильник, чтобы сбежать из

«камеры стереотипов»: если что-то получается плохо, сделай все наоборот (рецепт Демосфена). Когда водитель оказывается в тупике, он как поступает? Чертыхается, дает задний ход, и крутит руль в другую сторону. Вот и вам пора поворачивать. Дерзайте, рискуйте, наконец! Сколько можно буксовать в жизненном закоулке, упершись в забор стереотипов? И не ждите даров небесных, у вас и так есть все, что надо для успеха. Пора только сбежать из ставшей привычной за годы тюрьмы...

На старт, внимание, марш! Разогнались и вперед! Разнесите решетку привычной логики к чертовой матери! Пора дать порезвиться подсознанию, которое вы вечно держите на коротком поводке. Долой заданную программу поведения. Неужели вам не надоело? Утром по сотню раз обкатанному маршруту на работу. На работе – привычный бумажный конвейер. Затверженные фразы в разговорах с коллегами, вежливые «здравствуйте» и «до свидания». Дома – стандартный разговор с женой на кухне.

На ночь – поцелуй в диафрагму и несколько привычных движений, долженствующих означать супружескую любовь. На следующий день все по новой. Да в пору взвыть! А вы довольны, ведь жизнь по принципу наименьшего сопротивления приятна и безопасна. А знаете как приятно быть амёбой? Ни волнений, ни проблем, только ешь и ползи себе со

скоростью полсантиметра в час...

Вы готовы объективно взглянуть на свою жизнь? Отлично, вы выбрались из камеры. Но это полдела. Самое тяжкое: перемахнуть через тюремный забор. Он высоченный! Состоит он из прочитанных в школе учебников и затверженных истин. Античные классики, чьи труды легли в основу привычного нам обучения, были настоящими бандитами. Проповедовали: приобретай знания и спи спокойно, их на всю жизнь хватит. Чем загубили не одно здоровое сознание. Это у них там, в Древней Греции, что-то новенькое случалось раз в сто лет.

А у нас тут каждые два часа новости! Мир летит вперед с головокружительной скоростью. А вы уже давно плететесь в самом хвосте и неуклонно отстаете. Устарел ваш процессор, пора себя обновлять! Но старые, обветшалые истины мешают заполнить мозг свежими знаниями.

Поражают меня наши педагоги. Бедные дети, их теперь осудили на двенадцать лет «заключения»! Добро бы то, чем им столько времени будут забивать голову, пригодилось в жизни. Но им скармливают готовые истины, вместо того, чтобы научить мыслить самостоятельно. А количество информации растет в геометрической прогрессии. Если так и дальше пойдет, нашим потомкам в следующем столетии при-

дется проводить в школе минимум лет семьдесят. Что потом? Правильно, на пенсию и в гроб. С кучей знаний, которые, увы, уже никому будут не нужны.

Но мы-то с вами уже люди взрослые. Школа давно позади, пора денежки зарабатывать. Кое-кто даже рискует свое дело заводить. И... тут же терпит неудачу, потому что продолжает холить и лелеять свои стереотипы. А сейчас в бизнесе пора пробовать что-то новенькое. Кончилась «прихватизация», слепая удача и игры с законом. Спасет только оригинальность: новая реклама, новое распространение, новые технологии. Выбросите-ка старые привычки в помойку и поищите незнакомые прежде решения.

Ах, вы не бизнесмен, а художник? Так вам сам Бог велел быть оригинальным. Художник, музыкант, писатель, архитектор – это первопроходцы. Скрябин и Шостакович, Рерих и Пикассо, Гауди и Мельников не знали, что такое стереотипы. нравятся вам их творения или нет, факт есть факт: их имена помнят и будут помнить. А ваше?

Победа везде: в жизни, спорте, искусстве напрямую связана с новыми идеями. И не надо ссылаться на «мудрость предков».

Знаете, сколько лет шахматам? Сейчас уже сверхсложные автоматы придумали, которые знакомы со всеми комбинаци-

ями и в секунду просчитывают сложнейшие ходы. Но один нетрадиционный ход чемпиона в решающий момент – и автомат посрамлен! Вся древняя мудрость не устоит перед свежей мыслью.

А боевые искусства? Взять хоть Морихея Уэшибу. Он отказался от традиционных приемов. «Патриархи» спорта крутили пальцем у виска и называли его отступником. А он взял и создал новый стиль – айкидо. А Брюс Ли придумал джиткун-до – этакую гремучую смесь из каратэ, западного бокса, китайского Вин Чун и философии Дао.

АдзумоТакаши придумал новое направление в контактном карате-Кудо, которое объединяет ударные техники, взятые из каратэ, бокса, муай-тай, и борьбу с болевыми приемами и приемами удушения. Эти люди не боялись рисковать и пробовать новое. И никакие тысячелетние традиции не были помехой.

Вы почаще вспоминайте Коперника, Бруно и испанскую инквизицию. А так же всех тех людей, которые десятки лет боролись за признание своих изобретений. Чуть ли не каждый предмет, которым мы сейчас пользуемся, лет сто назад называли «невозможным». Оно и понятно: громя стереотипы, изобретатели больно били по чересчур разросшемуся консерватизму.

Революционеры вечно остаются одинокими и непонятыми. Зато памятники и вечная слава достаются именно им. Что самое обидное, лично вам до революционного мышления нужно сделать лишь шаг. Одна беда: лень мешает. А еще – страх перед трудностями.

Но на самом деле вы спите и видите, как сбежать из своей «одиночки». Хотите, докажу? Вы фокусы любите? Настоящие цирковые фокусы «а ля Копперфильд»? Фокусники нравятся всем. Ведь стереотипы в их руках превращаются в пыль. Оказывается, можно разрезать пополам женщину, а потом снова «собрать». Можно летать без всяких искусственных крыльев. Можно в мгновение ока убрать статую Свободы. Кто-то любит красоту и технику трюков. Кто-то отчаянно старается найти разгадку. Но и те, и другие с тоской следят за фокусником из-за прутьев клетки привычек.

Удался вам ваш побег? Если да, поздравляю. Присоединяйтесь к бунтарям, которые ищут новые пути. Каждый час, каждую минуту уходите от шаблонов. Ходите по квартире задом наперед, пишите левой рукой. Смейтесь над авторитетами. И не бойтесь покуражиться над привычным.

Если же вы предпочитаете уютную клетку... Что ж, вы наверняка были в школе отличником. Знали, как угодить учителям, порадовать родителей. Принимали на веру готовые истины и теперь не желаете с ними расставаться. Тоните в

своем конформистском болоте...

Для участников моих тренингов я рекомендую следующее **упражнение: «Первый охотник».**

Сядьте в кресло, расслабьтесь, закройте глаза. Медленно и глубоко вдохните, так же медленно выдохните. Представьте, что вы погружаетесь в сон, вспомните, как вас охватывает дремота, как становится тепло и уютно. Вы постепенно засыпаете...

И оказываетесь в пещере, полной первобытных людей! Вы тоже – дикарь. Вокруг сидят дети, старики, женщины и мужчины. Вы – охотник. У ваших ног сложены топоры, копья. Быть может, вы не самый сильный и не самый опытный в племени. Но зато вы – самый храбрый!

Внезапно у входа в пещеру раздается вой. Это голос огромного саблезубого тигра. Все племя вздрагивает. Все жмутся друг к другу, бросают ветки в костер, чтобы пламя разгорелось ярче. Даже опытным и сильным охотникам не по себе. Ведь многие из них уже встречались со страшным хищником, их тела разукрашены шрамами. А кто-то уже никогда не придет назад в пещеру с охоты... Тигр съел их, и теперь требует себе новую жертву.

И тогда вы поднимаетесь, берете свое копьё и идете к выходу. Вы не оборачиваетесь, не зовете никого за собой. Ведь они знают, что вы здесь не самый сильный и опытный. Зато вы – самый храбрый. Вы – Первый Охотник племени! Да, вам страшно. Но вы упорно идете

вперед.

У пещеры вы лицом к лицу сталкиваетесь с гигантским тигром. Страшную пасть освещает отблеск костра из пещеры. Еще можно убежать! Однако вы даже не оглядываетесь. Вы – Первый! И за вами непременно пойдут более опытные и сильные. Просто они не настолько храбры, чтобы стать первыми. Но теперь они поднимаются, хватают копья. Вы слышите приближающиеся шаги. И не дожидаясь остальных, не оглядываясь, вы бросаетесь на рычащего хищника!

Все остальные тоже принимают участие в бою. Снова и снова племя нападает и, наконец, вы добываете зверя. Именно вы нанесли первый удар, вам и достается шкура тигра. Вновь вы сидите у костра, но теперь – в почтительном одиночестве, на шкуре саблезубого тигра. Ведь вы – Первый воин в племени, самый храбрый охотник. Вы ловите на себе восхищенные взгляды женщин. Еще бы! Они хотят иметь от вас детей, чтобы те выросли в таких же Первых Охотников. Быть может, и в реальной жизни в вас таятся гены того самого, Первого Охотника. Просто вам еще только предстоит открыть их и реализовать себя.

Постарайтесь теперь припомнить побольше случаев, когда вы тоже были первым, делали то, что боялись делать другие. И запомните: мир принадлежит Первым Охотникам!

Глава 7

Оседлайте ветер перемен

*Плывущие, чтоб плыть, лотатели широт,
что каждую зарю встречают новосельем,
и даже в смертный час твердят: «Вперед!»*

Выигрывает тот, кто гнется и не ломается. Аксиома, вроде бы. Но нет никого, кто принимал бы ее во внимание. Все просто обожают переть напролом. А перемены этого не любят. Они любят... варианты. И упорных людей, которые стремятся к своим проблемам подобрать разные ключики. Вот ведете вы машину по шоссе. Тишь, гладь, солнышко, педаль газа упирается в пол. А тут набежала тучка, и разразился ливень. Ну и как, вы и дальше будете газ до отказа выжимать? Ну, жмите, ради бога, только не удивляйтесь, когда на первом же скользком повороте плавно впишетесь в столб. А нормальный человек тут же изменит стратегию поведения. Жизнь – та же дорога. И вынуждает на разные вещи реагировать по-разному.

Варианты важны. Глупо лезть через стену неприятностей, если в ней имеются ворота. Не надо тупо упираться в одно решение. Вы бы сходили для разнообразия в серпентарий. На змей посмотреть. Вот хитрые твари! Знаете, как за ними

следить нужно? А все потому, что гибкие они, в любую щелку «просочатся». Вам бы с них пример брать, а не с баранов!

Поймите: вы – свободный человек. Возможностей – выбирай, не хочу! Кое-что, разумеется, ограничено законом. Но чтобы использовать во благо перемены, не обязательно становится вором или жуликом. В большинстве своем в ранней юности мы оказываемся в положении Ильи Муромца: стоим перед заветным камнем, который ничего хорошего не сулит. Но вот дорога выбрана – ровная, гладкая, прямая... И вы верите, что она такой сто лет будет. А когда впереди возникает гора или болото, садитесь на пенечек и начинаете горько плакать.

Нет, чтобы пойти другой путь поискать! Конечно, небольшое препятствие можно экскаватором снести. Но горы надо обходить, а не сносить! Когда у вас ключ в замок не входит, вы же не кидаетесь дверь вышибать. Вы ее тихо уговариваете, тянете в разные стороны, вверх и вниз. Глядишь, через полчаса и войти получается.

Нельзя лениться! Надо смотреть вокруг и мотать на ус. И когда перемены портят вам настроение, нужно четко понять, что именно идет не так. А там и до решения недалеко. Только никаких наскоков! Стратегия на то и стратегия, чтобы ее придерживаться. Экспромт в деле поиска обходных

путей еще никого не выручал.

Между прочим, большинство наших миллионеров поменяло не менее 7 (!) видов бизнеса, прежде чем им удалось успеха добиться.

А нашего менеджера отправишь на курсы повышения квалификации, и он тут же вой поднимает. Кошмар, меняться надо! Вот потому-то у нас и не все хорошо с экономикой. Ну, чего тут страшного? Торговал сигаретами – прогорел. Пошел в таксисты – заработал. Купил фирму – она приносила прибыль, но после кризиса разорилась. Тогда снова стал простым таксистом и начал бабки зашибать. Это реальная история моего приятеля, который вторую дачу в Подмоскowie строит. Его девиз: «Перемены – друг человека!». Пробовать надо, а не зарывать в голову в песок. Это и есть «стратегия перемен» – стратегия на все времена!

Но помните: скоро только неприятности случаются. Никто не гарантирует, что первая же разработанная стратегия вознесет вас на вершину успеха. Вы же только учитесь. Впереди ошибки, поиски выхода. Но это лучше, чем тихо увязать в своих «горестях». Ищите свое «коронное дело». Или «коронную любовь». Или «коронную удачу». Не важно, что именно. Важно, чтобы перемены вас не били, а любили. У каждого есть что-то, что он делает лучше других. У вас в том

числе. Найдите эту «изюминку», и все проблемы растворятся сами собой.

«Мозговую мышцу» в спортзале не разработаешь. Помогает только практика «обхождения» препятствий. Даже если ничего не добьетесь, станете умнее и увереннее в себе. Уверяю: поиск новых путей затягивает. Скоро станете хитреньким, научитесь все обращать в свою пользу. Как бамбук. На него снег валится, он все ниже к земле гнется. Снег с него скатывается, и растение не ломается. А в один прекрасный момент распрямляется и снег пробивает. Жив, невредим и свободен.

Учитесь у бамбука! Как говорят в Китае: «Если ты гибок и мягок, ты идешь дорогой жизни. А если нет, идешь дорогой смерти».

Ошибаются все. А анализ ситуаций и поиск новых путей почти всегда спасает. Разве это не логично?

Помню директора одной компьютерной фирмы. Это дело только-только в России раскручивалось. Поэтому попутно одной типографии фирма заказала две сотни тысяч «методичек» к технике. А потом на складе случился пожар, все компьютеры сгорели, и директор уже вешаться собрался. Но вовремя вспомнил о толстеньких брошюрках, которые, к счастью, уцелели... Сейчас у него свое, преуспевающее изда-

тельство. И книжный бизнес оказался ничуть не хуже компьютерного.

Вы в дни кризиса 1998 года где были? Мокли в очереди к банкомату? А некоторые умники играли на курсе валют и неплохо заработали. Хотя вполне возможно, потеряли немалые сбережения в каких-то банках. Но они же не стали биться головой о стенку. А быстро просчитали новый вариант и использовали его.

В общем, оглянитесь вокруг, забудьте все, чему учила жизнь, и ищите новые ходы. А то они сами вас найдут. И вы опять станете охать: «Ох, кризис! Ох, перемены!». Помните: никто вас не призывает метаться по жизни. Есть основная цель, к ней и двигайтесь. Но не напролом, а по формуле: «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет». Золотые слова, между прочим!

Упражнение: «Полет над дорогой своей жизни».

Представьте, что летите над дорогой вашей жизни. Эта извилистая дорога проходит по холмам и долинам. Вы летите над дорогой и щедрой рукой бросаете вниз самые сверкающие звезды и букеты самых красивых цветов. Вы летите, все дальше и дальше, и уже вся дорога внизу усыпана звездами и цветами. А впереди перед вами над дорогой поднимается яркое утреннее солнце.

Глава 8

Парадигма активности

«Под лежащий камень коньяк не течет»

Не шарахайтесь в страхе от этой главы. Я вам сейчас разъясню, что это за зверь такой, парадигма, и почему вас это понятие напрямую касается. Вы ведете себя по-разному: активно, пассивно, скучно, весело. Но выбираете манеру поведения вовсе не по принципу «случайных чисел», а в зависимости от ситуации. А ситуация зависит от... Обстоятельств? Нет! В этом-то и состоит ваша главная ошибка.

Ситуация связана только с тем, как вы ее воспринимаете. То есть – с вашей парадигмой. Обстоятельства – дело десятое! Кто-то в очертании горы увидит верблюда, кто-то черепаху, а кто-то – вертолет. И каждый будет считать, что у остальных просто серьезные проблемы со зрением...

Но, в конце концов, внешний вид горы вас мало в повседневной жизни волнует. Зато существуют тысячи вещей, которые имеют огромное значение. Ваш взгляд сталкивается с представлениями сотен других людей. И перемена восприятия всегда особенно болезненна. Поймите, даже если потолок обрушится, но ваш взгляд на мир не изменится, вы бу-

дете себя чувствовать превосходно. Но даже не самый большой «сдвиг парадигмы» способен свести с ума. Легкое изменение восприятия может произойти в любой ситуации.

Когда перемены затрагивают вас напрямую, парадигма разворачивается на сто восемьдесят градусов. Особенно если возникает угроза жизни, здоровью, безопасности. Многие вещи видятся по-иному, приходится примерять новые роли. Может, не будете дожидаться кризиса?

Смените парадигму прямо сейчас, чтобы стать активным и уверенным человеком. Смените призму, сквозь которую вы смотрите на свою жизнь. Вам надо отказаться всего от одной любимой формулы. Одной-единственной! А именно: «Я всегда прав. Если я не прав, смотри правило первое».

Не ждите, пока вас изменят обстоятельства. Меняйте взгляды и характер сами. А в тяжелых ситуациях вспоминайте фразу старика Эйнштейна: «Наиболее важные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы были, когда создавали их».

Начните с себя! Хотите, чтобы жена вас любила? Превратите ее жизнь в праздник. Хотите, чтобы вам доверяли? Научитесь хранить секреты. Хотите продвижения по службе?

Начинайте проявлять инициативу. Банальные вещи говорю, казалось бы. Но... Куда легче сказать, что ворчание жены убивает семейное счастье. Что сплетни были и будут, почему же в разглашении тайны винят именно вас? Что в вашем карьерном ступоре виноваты завистливые коллеги и тупой начальник.

Так вы медленно, но верно превращаетесь в покорного раба обстоятельств. Вы зависите от погоды («о, мой радикулит!»), от окружающих, от обстоятельств. Разве это правильно? Почему дождь, хмурый коллега или неудачная покупка должны портить вам настроение? Почему не вы сами выбираете, что и как вам делать?

Пассивное поведение лишает вас самого святого человеческого права – права выбора. И делает беззащитным перед переменами. Да, можно потерять деньги, здоровье или близких. Но самого себя вы не потеряете никогда. Уж это сокровище никто не отнимет. Гордитесь собой и возможностью выбирать приоритеты.

Между человеком и камнем есть одна существенная разница. С камнем кто-то что-то делает. А человек что-то делает сам. Отказываясь от действия, вы превращаетесь в камень. Инициатива, находчивость, ответственность... Это не пустые слова. Знаете ли вы, что инициативный человек ре-

шает проблемы в 5000 раз эффективнее, чем безынициативный. Вы вдумайтесь, от чего вы отказываетесь! А еще помните: если вы пассивны, рано или поздно кто-то использует вас в своих интересах. Словно вы – обычный камень, который под ногами валяется...

Поэтому, прежде всего, забудьте о своем любимом нытье: «Я ничего не могу поделаться», «Я такой, какой есть», «Я не могу», «Я вынужден», «Если бы да кабы...». Вот вам альтернативные варианты: «Я могу выбрать другой подход», «Я выбираю», «Я предпочитаю», «Я сделаю». Согласитесь, звучит куда оптимистичней. И приятней.

Активно любите жену или мужа. Не требуйте ничего. Только давайте свою ласку, учитесь жертвовать собой ради любви, проявляйте симпатию. И в семью вернется мир. Активно любите друзей. Не забывайте обещаний, помогайте, чем можете, и не разносите сплетни. Ваша репутация укрепитя. Активно любите работу. Днем и ночью ищите инициативы и решения. И не стесняйтесь их предлагать. Повышение уже ждет вас. Не надо переделывать других. Да это и невозможно. Переделайте лучше себя! Вы и не представляете, сколько выиграете...

Итак, что именно чаще всего приводит к кризису?

- внезапность перемен и ваша к ним неподготовленность;

- значимость перемен, их способность разрушить вашу картину миру, его стабильность, ударить по самым важным для вас ценностям;
- невозможность контролировать перемены;
- слишком маленький опыт переживания кризисов;
- отсутствие веры в возможность пережить кризис.

Упражнение: «Обойма ваших ресурсов»

Создайте портфель ваших ресурсов, умений, навыков.

Напишите весь возможный список:

1

2

3

4

4

5

6

Подумайте, как их можно эффективно использовать прямо сейчас в кризисе.

Часть II

Как выбраться из ямы, или не дайте кризису вас съесть!

Глава 1

Сила в адаптации

*«Если ты гибок и мягок, ты идешь дорогой жизни.
Если ты негибок и тверд, ты идешь дорогой
смерти»*

Налетело, ударило, перевернуло... Чувства растрепаны, финансы подорваны, надежд не осталось. Сидите в глубокой луже, рвете на себе волосенки и обвиняете во всем окружающих. А в чем они, собственно, виноваты? В том, что вы не в состоянии взять себя в руки? Что вы слетели с колеса фортуны?

Кризис бьет в самый неожиданный момент. Вам хорошо, солнышко светит, птички поют. И вот тут-то может произойти что угодно: предательство друга, болезнь, потеря близких... Кризис универсален. Не важно, что страдает: работа, семья, здоровье, жизнь вообще. Механизм один и тот же.

Просто каждый из нас на него реагирует по-разному. Это как с прыщом. Кто-то придет в ужас, обнаружив один-единственный, а кто-то и десятка не заметит. Другой вопрос, что прыщи никуда не деваются, с ними надо что-то делать.

Это жизнь, путь, на котором все мы – странники. Пишу эти строчки и смотрю вниз из окна тринадцатого этажа. Люди, машины, огни в соседних окнах. Кто-то сейчас переживает кризис. Кто-то уже переносил тяжелые потери. А кому-то они только предстоят. Но с кризисами сталкиваются все и вся. Увы, в школе и институте нам забивали мозги чем угодно, но отнюдь не приемами борьбы с кризисом.

Став взрослыми, мы не в состоянии уследить за собственной головой. Кто-то теряет себя, кто-то впадает в депрессию, кто-то просто свихивается. Горько плачет наша добрая, тонкая и несчастная душа от несправедливости и жестокости мира. Просыпаясь ночью, мы слабы и беззащитны, и утешить нас может только смерть. А просыпаясь утром, мы суетливы и жадны, и утешить нас может только жизнь.

Чего же вы хотите? Если желаете жить без волнений, уходите в буддистский монастырь. Что куда проще, чем стойко принимать свою порцию жизненных страданий. Они – составляющая вашей судьбы. Как и день с ночью, любовь со злобой, преданность с предательством.

А потому, откуда вы знаете, что случится завтра? Однажды жизнь вам ехидно улыбнется. И наглядно докажет, что вы – лишь вошь на аркане бытия, больно щелкнув вас по носу. Мол, зря губу раскатал, ты – ничто и ничем останешься... И она тысячу раз права будет! Вы предали самого себя. Вы делали это не раз: когда наивно верили в порядочность друзей и сослуживцев, надеялись на любимых, на бога, на судьбу. И вот все они сдали вас, как стеклотару – за рваный рубль.

Сидеть вам теперь в помойном баке, на котором аршинными буквами намалевано: «Для неудачников». Ах, вы по-прежнему ждете, что в вашу помойку заглянет солнце надежды и все будет хорошо? И пальцем пошевелить не хотите, чтобы из вашей помойной ямы выбраться? Ну и ждите еще сто лет. Сами посудите, разве надежде приятно возиться в дерьме, вытаскивая вас оттуда?

Иллюзии кончились быстро, как оргазм, и началась реальность. Посмейтесь теперь над тем, как лихо вас подставили ваши друзья и любовница, ваши учителя и кумиры. А знаете почему? Они вас не боятся! Вы же – трусливый интеллигент. И обращаться с вами можно как с дешевкой... Не обижайтесь, пожалуйста, я просто демонстрирую вам основы психологии людей. Они ценят челюсти акул и клыки медведя, они уважают силу и боятся ее. А куда делись ваши острые зубы?

И что такое вообще сильный человек?

Он не боится делать то, что боятся делать другие:

- он не боится людей;
- он умеет кусаться;
- он умеет мстить;
- он не умеет прощать;
- он никогда не подставит правую щеку, когда его ударят по левой;
- он великодушен, но лишь тогда, когда сам этого хочет.

Не верите, что сила дает шанс? Тогда вспомните, что самым известным человеком в 2001 году был признан Усама Бен Ладен. Тот, кто умел творить зло...

Хочется быть безмолвной жертвой – будьте ею! Но кризис дает вам шанс. Шанс пустить в дело ресурсы, о которых вы прежде и не подозревали. Шанс прыгнуть выше головы и стать другим человеком.

На моих тренингах одна девушка рассказала, как однажды заблудилась в лесу. Лес, был, между прочим, в Тверской области, дремучий, непроходимый и кабаны с медведями по нему непуганые до сих пор бродят. Дама эта собирала там с друзьями ягоды. Пошла по тропинке назад, думая, что двигается куда надо. И полчаса уверенно шагала не пойми в каком направлении с полным ведром ягод. Когда поняла, что собственное упрямство довело ее до беды, впереди – чаща, было уже

поздно. Дело идет к ночи, вокруг болота, у ведра ручка сломалась – хоть плачь. Но девушка не разрыдалась, взяла себя в руки, стала про себя молиться, Бога просить о помощи. Поняла, что пока светло, надо хоть куда-то выйти. Глупо умирать на какой-нибудь кочке или в зубах медведя в самом расцвете сил. Тогда же она вспомнила техники сосредоточения и контроля эмоций, которым обучилась на тренингах. Поняла, что главное: двигаться. Задышаться, спотыкаться, но идти. А тут кабанье хрюканье раздалось прямо под боком. На трухлявое болотное дерево не влезешь, огня нет, да и кто его знает, кабана, чего он боится... Хотела тихонько отойти, в результате – побежала со всех ног. Хорошо, зверь тоже испугался, ушел.

По лесу в отчаянии проходила несколько часов. И, о чудо! Увидел столбы с проводами – связь с деревней, с людьми. Дальше уже вообще препятствий не замечала – и крапиву в человеческий рост прошла, и через овраг перебралась, и через реку. Вот она – деревня! Через десять минут была уже на станции и потом – дома. Родители чуть с ума не сошли, уже все соседние деревни обыскали...

Жуткое приключеньце? Зато с тех пор девушка эта собой гордится! И есть за что, согласитесь. Ведь не осталась под сосной в болоте, вышла к людям. Ей смело можно пять баллов за преодоление кризиса поставить.

Продумайте, какую роль вам хочется сыграть в жизненном спектакле. Выбравшись из ямы, вы ощутите, как здоро-

во дышать свежим воздухом и видеть солнце над головой. Научитесь видеть жизненную перспективу. А главное, отныне сами будете управлять событиями. И внимательно смотреть под ноги, чтобы вновь не свалиться...

Хотите пример? Парень из Ростова доверился другу и отправился в столицу за сладкой жизнью. А друг этот его здорово подвел: оставил без квартиры и без денег. Жить негде, кушать не на что, а в родном городе квартира уже продана. Скоро жена с дочерью приедут... Парень этот был по профессии строителем.

Сумел взять себя в руки, начал крутиться, находить заказы. Времени переживать у него попросту не осталось. Получил крупное предложение по строительству дома. Справился с работой и выручил крупную сумму. Дальше – больше, сделал себе имя, заработал на достойную жизнь. Дочка сейчас в престижной гимназии учиться, и жене довольна: Москва – это вам не Ростов...

Важно только не пытаться решить проблему, тупо следуя по одной и той же дороге, ведущей в никуда:

На улице под фонарем ползает на четвереньках человек, ищет что-то. Мимо идет прохожий:

– Ты чего потерял?

– Да ключ от дома. Дверь открывал и уронил.

– А чего же здесь ищешь? Дверь-то вон где...

– Да здесь светлее...

Кому интересно – пусть читает дальше. А заодно полистает такие мои книжки, как «Заяц, стань тигром», «Выиграй у судьбы в рулетку», «Умейте мыслить гениально» и «Имейте деньги».

Интересную информацию можно также почерпнуть из книг Сергея Мамонтова («Поверь в себя», «Искусство быть эгоистом», «Практика уверенного поведения»).

Упражнение: «Ваши победы»

Напишите список ваших побед. Это могут быть выигранные спортивные соревнования, успешные проекты, овладение новыми сложными навыками, успешные публичные выступления. Если вы справились тогда, то вы справитесь и сейчас. Переживите эти победы вновь и переходите к решению ваших проблем.

Список побед

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Глава 2

Диагноз: кризис!

«Что уходит, пусть уходит.

Что приходит, пусть приходит.

*У тебя ничего нет и никогда не было, кроме
самого себя»*

Кризис – это не просто абстрактные переживания. Волна эмоций, вызванных новой информацией, бьет и по мозгам, и по телу. Ведь вам наверняка знакомы эти ощущения? Земля буквально качается под ногами, руки наливаются свинцом, а позвоночник словно вынули из спины.

Внутренний стержень куда-то делся, вы чувствуете себя амёбой, способной с трудом поползти от комнаты до кухни. На сердце – камень. Это тоже не расхожий штамп. Дышать трудно, на грудь что-то давит. Тяжелые вздохи – первая примета человека в кризисе. А голос? Таким только над покойником читать.

Грусть, уныние, тоска в каждой нотке. Да и в голове сплошная безнадега. Мрачные, тяжелые картины будущего. Спросите неудачника, и он, не колеблясь, выдаст миллион и один вариант развития ситуации, причем все они будут

исключительно катастрофическими. И на сакраментальное: «Вижу свет в конце туннеля!», такие люди тут же откликаются: «Это встречный!».

Потерпев неудачу, вы немедленно начинаете перебирать все прошлые провалы. Их число растет с каждой секундой, мелкие проблемы вырастают до размера катастроф. Неудачники любят оставаться наедине с собой. Рядом с другими надо крепиться, наклеивать улыбочку, поддерживать разговор. А зачем, если вы точно знаете, что несчастнее вас никого на свете быть не может?

Как они смеют смеяться, когда у вас такое горе? У жертвы кризиса чувство юмора обычно атрофируется, и анекдот скорее вызовет слезы, чем смех. А этот мир? Кто же его так сотворил, тяп-ляп? Он груб, вульгарен, примитивен, несовершенен. Вы чувствуете себя ребенком, который потерялся в этом жестоком пространстве. Да и люди все уроды, ни одного доброго сердца.

Неудачник любит перебирать прошлое, но никогда не «загадывает» на будущее. Настроение у него прыгает почище стрелки неисправного барометра. В три минуты легкое всхлипыванье может перерасти в полномасштабную истерику. А фигуру несчастного можно узнать за километр. Он даже становится ниже ростом. Неудивительно! Спина крюч-

ком, голова опущена на грудь, плечи баранкой, руки болтаются вдоль тела как у побитого орангутанга. Шарк-шарк, шарк-шарк – даже юноша во время кризиса ходит, словно старик. Да и чувствует он себя лет на двадцать старше.

Ощущение, что скукожился, будто воздух вокруг сгустился, а его связали по рукам и ногам. Ну и как, красиво это выглядит? Вот так примерно вы и бродите, словно ежик в тумане, варитесь в котле своих эмоций и себя накручиваете.

Признак кризиса – постоянные мысли о смысле жизни. Как правило, завершающиеся выводом о полнейшей ее бессмысленности. В душе маятником раскачиваются эмоции: от отчаянья к пофигизму, от равнодушия к безнадежности.

Да, вы можете каждые пять минут напоминать себе, что «стыдно так раскисать». Но это не поможет, острый стыд за себя только вызовет еще больше эмоций. Самооценка – ниже некуда. Все в себе, прежде обожаемом, начинает бесить. Внешность – как у ободранного кота. Сам виноват во всех бедах, нечего было глупости делать. И вообще убивать таких надо (сопровождается увесистой оплеухой по щеке)! Хорошо, если по собственной.

Кое-кто начинает злиться на родных и близких и подстривать им мелкие пакости. А кто-то уже во всех подробностях

смакует, чем и как он зарежет счастливого соперника. Или на каком суку повесит ненавистного начальника...

Проще говоря, в башке полный хаос. Именно этот беспорядок в голове и приводит к необдуманным решениям и лишним потерям. Вас накрывает эмоциональная волна, вынырнуть из-под которой почти невозможно. Как часто, придя в нормальное состояние, люди хватаются за голову: «Да ведь проблема решалась на раз!»

«Что ж я столько времени головой о стенку бился?». Что делать, невозможно справиться с трудностью, если вы даже собственные мысли контролировать не в состоянии. Характерная черта кризиса: цейтнот. Вы мечетесь туда-сюда, кричите, что положение надо исправлять срочно. Иначе будет поздно... Хотя, скорее всего, спешка только повредит. Но вы в это верить не желаете. Впрочем, суетливость периодически сменяется апатией, так что слишком много дров нарубить вы не успеете...

Иной раз возникают странные фантазии. Быть может, все не так плохо и все проблемы – лишь плод разгулявшегося воображения? Любимая девушка просто обиделась, но она обязательно вернется. И деньги друг отдаст через неделю, как только они у него появятся. Увы, утешительные иллюзии не имеют под собой почвы. И любимая назад не придет, и

деньги не вернут. Ведь кризис уже случился. Тот, кто надеется на то, что проблемы решатся сами собой, уподобляется мужу, который, отправляя жену на девятом месяце в роддом, с надеждой спрашивает: «А может еще рассосется?».

В повседневной жизни беспорядок ничуть не меньше. Сон превращается в пытку. Кошмары будят по ночам, и заснуть потом никак не удается. Какой-то толчок поднимает ранним утром, и потом на сон не стоит даже рассчитывать. А днем все валится из рук, среднее количество битой посуды приближается к трем-пяти тарелкам в день.

Неудивительно, ведь и координация движений резко нарушается. У вещей как будто ноги отрастают. Они постоянно теряются, причем всерьез и надолго. Или остаются в метро, на сиденьях такси... Вам не до них, ведь все мысли – только о проблеме. Вы бы и рады переключиться, но никак не получается. Вы не смотрите вокруг, окружающий мир – словно за толстым стеклом. Дружеский совет: не садитесь пока за руль автомобиля. Доказано, что в состоянии кризиса и стресса вероятность автокатастрофы резко повышается.

Но времени, думать о потерянном имуществе, нет. Ведь надо постоянно убиваться по поводу своего горя. Срываться на других, если вы мужчина, или рыдать, если вы женщина. Малейшая неловкость окружающих воспринимается как

личное оскорбление.

Вспомните даму, которую вы не так давно нечаянно в автобусе локтем толкнули. Вы извинились, а она вас – трехэтажным матом. Наверное, кризис проходит, бедняжка... Сознание в этот период полностью концентрируется на кризисе и собственной в нем вине. В клинических случаях дело доходит и до мыслей о самоубийстве.

Аппетита нет, вес снижается... Да-да, многие худеют, не смотря на то, что стараются утешить себя шоколадками и сладкими булочками. А у кого-то кусок в горло не лезет. Проблемы со здоровьем ползут из всех щелей. У кого сердце из груди выпрыгивает, у кого давление скачет, у кого псориаз обостряется. Женщины чаще страдают от проблем с щитовидкой. А хроникам кризисы вообще противопоказаны. Хоть и они от них не застрахованы...

Одна из участниц тренингов рассказывала, какой ужас пережила, когда у сына обнаружили злокачественную опухоль. К счастью, она была операбельна, но мальчик все равно стал инвалидом. С тех пор мать не отпускает страх за его жизнь и будущее. Она волнуется, когда кого-то из родных допоздна нет дома. Здоровье ее резко ухудшилось, появились лишние килограммы. А самое неприятное: постоянная тревога. Тревога из-за возможности потерять работу, страх, что что-то еще случится. И тревога эта безумно

выматывала. Да, кризис шутить не любит. На тренингах она обучилась техникам «поплавка» и «Сила рода» и сразу почувствовала себя куда лучше. В такой ситуации дополнительная поддержка психике никогда не повредит.

По ночам мучают кошмары... А почему вы так не любите страшные сны? Они адаптируют ваше сознание к кошмарной реальности. Ведь, в конце концов, в снах все выглядит куда драматичнее. И просыпаясь, вы вздыхаете с облегчением. Конечно, кошмары делают сон поверхностным, заставляют внезапно просыпаться. Какая только гадость не снится!

То вы куда-то бежите, летите или едете. То постоянно что-то теряется: вещи, люди, машины... То кто-то вас преследует, а впереди – пропасть. То начальство дает ответственное задание, а вы не можете его выполнить. То куда-то опаздываешь, или оказываешься в общественном месте абсолютно голым. Хватит, все неприятные сновидения перечислить просто нереально. Но все-таки кошмары... полезны.

Сами представьте: допустим, жизнь – сплошная проблема, а по ночам вам сняться райские кущи. Эдак и просыпаться не захочется, уж очень силен будет контраст. Все вышеперечисленное – симптомы болезни, причем вполне излечимой. Однако отдельные личности способны сидеть в болоте кризиса и два, и три, и пять лет! А жизнь короткая такая...

Драгоценные годы не купишь и не украдешь. И терять пять-десять лет на переживания – верх идиотизма! Хотя и в другую крайность впадать не стоит. Нельзя справиться с кризисом за несколько дней. Им надо переболеть, как ветрянкой. И попутно – приобрести полезный опыт борьбы с трудностями. Кризисы в детстве и юношестве закаляют людей. Это как та же ветрянка: если переболел ею в детстве, все отлично, если нет, взрослому будет куда хуже.

Запомните: минимальный срок кризиса – несколько недель. Ведь неприятности влияют не только на работу мысли. Срабатывает гормональная система. Эмоции, тесно связанные с гормонами, не могут меняться также быстро, как мысли. Вот почему требуется время. Но все равно, не затягивайте с кризисом! Найти выход можно всегда!

Упражнение: «Сила рода»

Рассказ Николая участника моего тренинга по борьбе с кризисом: «Я заранее подготовился к тренингу. Припомнил максимальное число своих родственников, постарался представить их лица, походку, интонации их голосов. А также вспомнил свое любимое место отдыха, где мне всегда было комфортно и спокойно.

На тренинге я закрыл глаза и представил себе, что я перенесся в это чудесное место, и там же со мной оказались

все мои родные. Я увидел их всех сразу и понял, что моя семья – это прекрасное дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И я – тоже такая ветвь. В моих жилах течет кровь многих поколений предков, их гены – мои гены.

Я выбрал лучшего из моего рода, моего любимого прадеда, который был адмиралом флота! СлилсЯ с ним воедино, окунулся в его жизнь. Представил себе, как он работал, как общался с людьми, переживал свои победы и поражения. Его сила стала и моей силой.

После я стал подходить к другим представителям рода. Поговорил с ними, попросил поддержки и помощи. Я понял, что когда-нибудь меня тоже не станет на этой земле, и я для кого-то буду ангелом-хранителем. И мною тоже станут гордиться потомки...

Но пока я сам просил силы у предков. Потом поблагодарил их. Попрощался. Глубоко вздохнул и вернулся назад. Теперь я чувствовал, что в мире я не один, сила предков – моя сила. Мой род – мой ангел-хранитель, он помогает мне, дает силы, ценные советы».

Глава 3

На паперть за подаянием

Вы – небо. Все остальное – это всего лишь погода

Чтобы кризис сразу не «снес крышу», надо понимать, что он из себя представляет. И адаптировать к нему эмоции и мышление. Это не так уж сложно! Сколько людей шествуют по жизни с лозунгом «а нам все равно», не теряют оптимизма в самых жутких обстоятельствах, все время радуются своей удаче и любимой работе. Они и в девяносто восьмом понять не могли, почему все такие нахмуренные. Проблемы с деньгами ведь вполне преодолимы. И не только с деньгами...

Моя знакомая много лет страдает рассеянным склерозом. Сейчас уже не может ходить, не владеет руками. Ну и что? В свое время они с мужем объездили полмира. Вырастили двух детей. Приобрели массу верных друзей. Сейчас люди приходят к ней просто поговорить, зарядиться оптимизмом. Им, здоровым, кажется, что она излучает удачу. Ни жалоб, ни стонаний, только радость и удовольствие от жизни. А эта жизнь у нее была куда интереснее и насыщеннее, чем у многих.

Знаю женщину из Киева. Она искренне считает, что ее кризис просто спас. Тяжелая болезнь изменила взгляд на мир. Заставила задуматься, кто она такая и зачем вообще живет, что главное в этом мире,

в чем радость. И сама эта дама потом не раз говорила: «Я раньше смотрела мыльные оперы, читала детективы и скандалила со всеми вокруг. А когда заболела, увлеклась книгами по психологии, лучше стала понимать себя и окружающих». Да, в кризисе у нее буквально руки опускались, ничего не получалось. Но хорошая встряска, страдания научили жизни... Разве не так? Говорят, например, что тюрьма как огонь – одних сжигает, других закаляет. Чем не пример воздействия кризиса?

Вам еще не стало стыдно? Серьезные, и не очень неприятности вы раздуваете до масштабов вселенской трагедии. Вы не знакомы с природой кризиса. А потому, часто ведете себя как упрямый осел, который с места сдвинуться не желает. Давайте разберем простейшую ситуацию. Спорим: я детально опишу вашу реакцию на неприятности? Разберем подробнее каждый этап кризиса.

Вернемся в 2014 год. Лопнул банк. Вы потеряли приличную сумму. И узнали об этом только что.

Вы растеряны. Как, это произошло с вами? С таким умным и рассудительным человеком? Нет, быть не может. Неожиданное событие не укладывается в голове. Эмоции доходят до точки кипения. Это целое цунами, которое смывает здоровую критику, топит здравый смысл и уверенность в себе. Вы как беспомощный ребенок в океане жизни. Ситуация полностью поменялась. Вы были богатым человеком – ста-

ли нищим. Все было стабильно, хорошо, надежно, и вдруг... Вы потеряли контроль над своими деньгами. Ваш бизнес, ваши капиталы теперь живут отдельно от вас, какой-то своей, неведомой жизнью. Разве можно с этим смириться? И как на это реагировать?

Происходящее на этом этапе напоминает сон. Утром открываешь глаза: «А мне приснилось, что все банки лопнули! Ой нет, не приснилось...". Вы то суетитесь, бегаєте, то лежите на диване и плюете в потолок. Спокойно! Из хаоса рождаются звезды. Кризис реален. И надо с ним справиться. Лучший вариант: взять в руки ручку с бумагой и объективно все расписать. С плюсами, минусами и возможными выходами. Только так, никаких «в уме». Помните, что ваша голова временно вышла из строя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.