

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	6
Глава 1	
Почему так трудно любить себя?.....	9
Эпизод А. Вы пришли в этот мир для путешествия.....	11
Мир вокруг, образы реальности, установки и убеждения .	
17	
Практика «Ревизия жизни» .....	32
Глава 2	
Темная и светлая сторона внутреннего мира.....	37
Эпизод В. Природа желаний.	
Чего вы хотите от своей жизни?.....	39
В поисках причин страдания: желания	
и потребности — без чего мы не можем? .....	46
Практики для исследования своих	
потребностей .....	65
Упражнение «Что я отстаиваю в конфликтах?» .....	65
Глава 3	
Как узнать кто мы, найти «свое место»	
и не размениваться на меньшее?.....	72
Эпизод С. Чью жизнь вы проживаете сейчас?.....	76
Как покорить желание и освободиться от ожиданий?.....	90
Практики для закрепления материала, понимания	
природы желаний и знакомства с собой .....	120
Упражнение 1 «От ожиданий —	
к пониманию себя» .....	120
Упражнение 2 «Кто я на игровом поле жизни?» .....	122
Прикладная практика	
«Мои идеальные и реальные “Я”» .....	123
Глава 4	
Как отношения формируют пазлы нашего «Я»? .....	127
Истории, что создают нас.....	128
Эпизод D. Вы больше, чем вы о себе думаете .....	134
Быть у себя на первом месте .....	147
Отношения с другими, раны и уроки судьбы.....	154
Практики для исследования своих отношений,	
самоподдержки и изменения негативных мыслей	
страдания .....	187

Диагностическая практика	
«Колесо коммуникации» .....	187
Упражнение 1: «Мои авторитеты» .....	190
Практика «Страданию — время!» .....	192
Упражнение 2: «От мыслей тяжелых —	
к убеждениям силы» .....	194
Глубинная практика	
«Письмо внутреннему ребенку» .....	198
Глава 5	
Выбор жизни, наполненной свободой, поддержкой	
и смыслом .....	199
Эпизод Е. Начиная двигаться шаг	
за шагом к себе .....	206
Как не возражать жизни? «Терапия согласия»:	
в гармонии с миром, собой и предназначением .....	233
Практики для освобождения от страхов,	
исследования себя, своей самооценки, детской	
мечты, многообразия ролей и места в жизни .....	272
Упражнение «Ресурсы страха» .....	272
Исследовательская практика	
«Круг навыков самооценки» .....	274
Практика «Мои детские мечты» (парная работа) .....	278
Большая нарративно-медитативная практика	
«Храм согласия с жизнью» .....	283
Глава 6	
Фундамент любви к себе. Привычки, принципы и роли	
в большой игре жизни на пути к счастью и успеху .....	284
Эпизод F Жизненный путь — ваш источник силы .....	286
Фоновые знания и стратегия неизбежного результата .....	301
Практика для исследования ключевых событий	
жизни. «Четыре руки Шивы», или принципы	
любви к себе «человека играющего» .....	314
Послесловие .....	325

*«Книга Романа Галимова обещает увлекательное и, безусловно, полезное путешествие в пространство вашего внутреннего мира. Как найти, понять и принять себя? Вот вопросы, на которые вы сможете себе ответить, последовав за автором.*

*Опираясь на свой профессиональный и личный опыт, бережно систематизируя обширные психологические знания, Роман последовательно раскрывает читателю тот внутренний потенциал, что каждый из нас несет в себе и который ждет, что вы к нему обратитесь!»*

**Андрей Курпатов**, научный руководитель лаборатории нейронаук и поведения человека Сбербанка, президент Высшей школы методологии, основатель интеллектуального кластера «Игры разума» в Санкт-Петербурге, автор более 100 научных статей и монографий

*«Когда я начинал собственную практику, литературу по психотерапии и психологии приходилось разыскивать, и самые интересные публикации доставались нам либо как библиографическая редкость, либо как затертый, перепечатанный на пишущей машинке, не всегда разборчивый, но крайне увлекательный текст.*

*И тогда я мечтал о том времени, когда будут написаны книги о психотерапии для наших потенциальных клиентов, делающие теоретические конструкты психологии простыми, наглядными, ощутимыми и понятными для читателя. Десятилетия назад нам открылось многообразие переводной профессиональной и научно-популярной литературы, открывающей практические грани психологии. Книги Ирвина Ялома позволяли заглянуть за завесу психотерапевтической кухни, раскрывая рецепты приготовления психотерапевтических вмешательств, вовлекая пациента в процесс увлекательного самоисследования. Но понимание другого всегда опосредовано культурой, и нам очень важно соразделять общий язык, чтобы лучше понимать друг друга. И только сейчас пришло время многоцветия и разнообразия отечественных авторов, погруженных в наш с вами общий культурно-исторический контекст,*

пишущих для тех, кто нуждается в психологической помощи, но не всегда представляет содержание работы со специалистом.

Книга Романа написана простым, ясным языком. В этом есть особая изюминка — умение писать о сложном просто, когда мы, следуя за ходом мыслей и образов автора, обнаруживаем себя вовлеченным в раздумье о самом себе. И в то же время мы раздумываем о своей ситуации уже под другим углом, с новым отношением. Не каждый автор рискует делиться уязвимыми эпизодами собственной биографии, благодаря которым стали возможны произошедшие с ним изменения. Жизненные истории автора и практические примеры из жизни клиентов позволяют нам примерить рабочие модели построения отношений к своему опыту. Сухие концепции теоретических представлений современной психологии завернуты в живую ткань изложения, что дает возможность делать их практичными и полезными для поиска решения собственных проблем. В современной психологической литературе проблемы человека часто рассматриваются через узкий фокус отдельной линзы, связанной с конкретным методом. В данной работе отражается целостный подход к проблемам человека, в котором мы часто нуждаемся, но не всегда получаем. Эта книга — практическое руководство для самостоятельной работы над собой, в дополнение к работе со специалистом, поиска выхода из личных затруднений. Желаю вам приятного и вдумчивого чтения!

**Леонид Третьяк**, психотерапевт, врач-психиатр, кандидат медицинских наук, автор 30 научных работ, руководитель секции гештальт-терапии Российской Психотерапевтической Ассоциации (РПА), член Европейской Ассоциации Гештальт-терапии (EAGT)

## ПРЕДИСЛОВИЕ

«Путь к свету. Как полюбить себя, обрести смысл и не раствориться в других» — одно из немногих изданий, которое просто и действенно помогает человеку освоить важнейшие знания в области практической психологии: оценке себя, своей жизни, помощи самому себе в преодолении психологических сложностей, построении более гармоничных и благополучных отношений с самим собой и другими, достижении более эффективной самореализации.

Если очень упрощенно выразить важнейшую закономерность организации человеческой жизни, она может звучать следующим образом: люди в большинстве своем поступают так, как они думают (оперирование понятиями), исходя из своих ценностей, убеждений и установок. Поэтому очень важно помочь современному человеку овладеть важнейшими понятиями психологии, которые помогут ему раскрыть, кто и какой он, каковы его сильные и слабые стороны, что скрывается за его желаниями, в чем причина сложностей, а в итоге — что в его жизни происходит эффективно, а что нет.

«Путь к свету» — это метафора, раскрывающая важность направления своей личности в сторону поиска и реализации истинных ценностей, своего «Идеального Я», выбора способа существования на «светлой стороне жизни». Она поможет найти этот путь всем, кто это пожелает сделать, вслед за автором.

По своему жанру это книга-самоконсультирование, что существенно отличает ее от множества других публикаций в данной сфере. Каждая глава опирается на три основания: историю человека, проживающего то, о чем повествует книга; научно-обоснованную психологическую мысль;

а также на практики и упражнения для самостоятельной работы читателя. Эти компоненты помогают произведению эффективно передать психологические знания различного типа: теоретические, практические и личностные смыслы (аутентичные знания).

Книга преисполнена необычайно открытой позицией автора: содержит множество непростых историй из его жизни, показывая путь понимания и принятия себя, овладения важными знаниями, инструментами самосовершенствования и достижения успеха. Таким образом автор ведет читателя за собой, следуя девизу «Если я смог, значит, могут и многие другие!»

Искренность и жизненный оптимизм помогают автору с легкостью раскрывать человеческую уязвимость и в то же время беречь читателя от излишнего психологического обнажения. Будь то личная история или клиентский случай, они призваны помочь заглянуть во внутренний мир, найти корневые причины трудностей, чтобы их изменить.

Автор ни на минуту не оставит вас в одиночестве, а бережно проведет по самым сложным вехам вашей биографии, которую вы неизбежно захотите переосмыслить. Но не для того, чтобы подвергнуть себя непродуктивному самокопанию, а чтобы подсветить все то, что действительно достойно вашего внимания.

На страницах этого произведения вам предложат заглянуть за ширму устройства внутреннего мира, найти значение мировоззренческих установок, механизма формирования реальности: то, как люди ее воспринимают и познают. Автор раскрывает важнейшие закономерности устройства души и жизни, чтобы у читателя загорелся огонь интереса к фундаментальной вере в силу собственной личности.

Книга станет проводником на пути к себе. Она поможет вам полюбить себя и почувствовать, что это значит на самом деле. После прочтения внутри с полным принятием заиграет полифония заботливых смыслов, которые поведут вас к осуществлению своего потенциала и реализации мечтаний. И тогда вы встретитесь с главным...

Роман и его нон-фикшн новелла не оставят вас равнодушными. Возможно, не все ваши ожидания будут оправданы, но высока вероятность, что если вы откроетесь этому опыту свободного погружения в нарративный тренинг бытия, то ваш реальный опыт превзойдет многие смелые фантазии. Впрочем, в этом стоит убедиться на практике.

Желаю вам приятного путешествия в мир своей личности и жизни, любви, мечты и свободы!

**Андрей Плигин**, психолог, доктор психологических наук, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой консультативной и клинической психологии МПСУ. Психотерапевт европейского реестра, коуч, бизнес-тренер, автор научного метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности». Является учредителем и научным руководителем нескольких образовательных тренинговых центров, автором 14 книг, его публикации входят в различные энциклопедические издания и хрестоматии.

# ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО ЛЮБИТЬ СЕБЯ?

*Сначала люби себя, и все остальное встанет на свои места.  
Вы действительно должны любить себя, чтобы сделать что-  
нибудь в этом мире.*

Люсиль Болл

Мир наполнен историями. Все наше отношение к миру и людям — любовь или ненависть, уважение или отвращение, симпатия или безразличие — можно выразить в виде рассказа. Знаете, каждый мой клиент начинает со своей истории. Некоторых не остановить. В начале пути я думал, что важнее мои техники и приемы, применимые к человеку, и фокусировался в основном на них. Так делают многие начинающие психологи. Спустя некоторое время я понял, что каждый, кто обращается ко мне, вне зависимости от того, осознает он это или нет, хочет быть услышанным.

На то есть много причин. Если взглянуть на нашу жизнь с точки зрения времени, то мы обнаружим один непреложный факт, который кажется всем очевидным, но очень непростым для более глубокого осознания. Наша жизнь — это мгновение, которое мы живем прямо сейчас. Дышать, идти, смеяться, есть, злиться, действовать, угрожать, работать, думать или петь — все это и многое другое мы можем делать только в один-единственный момент.

Но у нас есть память, что помогает наполнить каждый миг смыслом. Представьте, что вы вдруг осознаете себя на огороде в какой-то деревне, рядом старенькая женщина и пара детей. У вас в руках грабли, в спину печет полуденное солн-

це, и горло пересохло. По выражению лица женщины вы понимаете, что вы здесь для того, чтобы полоть эти огуречные грядки под ногами. Хочется ли вам этого? Скорее всего, мнения среди вас, моих читателей, разделятся. Но вне зависимости от желания вы будете пахать на этом огороде, если увидите в этом смысл. А откуда ему взяться? Из вашей памяти. И тут вы вспоминаете, что это не просто женщина, а ваша бабушка. Вы приехали к ней на каникулы с братом и сестрой, а родители сказали, что купят вам новую игрушку, если вы присмотрите за младшими и поможете бабуле. Так, помимо фактов, создалась история, у которой есть прошлое, настоящее и будущее.

Наша жизнь от рассвета до нынешнего момента — это большая легенда, через которую мы стремимся понять самих себя, рассказать другим, «встроить» себя в мир вокруг и найти смысл в этом пребывании. Кроме того, все препятствия, ограничения, несчастья и недостатки тоже спрятаны здесь. Поэтому погружение в эту книгу — это возможность взглянуть на свой персональный путь, свою судьбу и жизнь в ее превратностях, переменчивости и нюансах. В каждом рассказе на страницах этой книги вы, мой читатель, можете увидеть себя. И я рекомендую обязательно это делать.

Для меня «любовь к себе» — это не тайное, туманное и абстрактное явление. Это, скорее, определенный набор действий в отношениях с собой и миром, результат которых можно заметить в своей жизни. Это — осознанное внимание к своей природе, персональному пути и личностным смыслам. У любви к себе много критериев, и определять ее можно по-разному. Я хочу, чтобы мое повествование помогло вам найти свой ответ: что значит любить себя? А я буду раскрывать одну за другой на стра-

ницах этой книги свои идеи, что призваны натолкнуть вас на важные размышления.

Вы наверняка слышали популярное и поднадоевшее многим выражение *«все проблемы из детства»*. Отчасти это так. Все сложности и их решения — в вашем настоящем, а мы будем искать ключ к нему. Погружаясь при помощи специальных медитативных техник в детство, вы смотрите на внутреннем экране свою историю из прошлого, что вы как-то себе сложили из того, что было. Но происходит это сейчас.

В этом секрет изменений, о котором мы поговорим в этой главе: не нужно далеко ходить, все — у вас перед глазами. Чтобы ваше путешествие было увлекательным и полезным, вам просто нужно взглянуть на прошлое, настоящее и будущее как на ряд сюжетов, связанных с помощью особого клея под названием «Я».

Итак, помните ли вы, как началась ваша история? Что в первую очередь приходит вам на ум при мыслях о своем рождении? А может быть, вы вспомните относительно свежие события, что привели вас в непростую жизненную ситуацию или к жизненному успеху? У каждого из нас своя точка, с которой начинается путешествие. Позволю себе начать со своей — для наглядного примера, который поможет нам двигаться дальше.

## **ЭПИЗОД А. ВЫ ПРИШЛИ В ЭТОТ МИР ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЯ**

Я родился в конце января 1986 года. Плод был переносный. Роды протекали, как говорят врачи, стремительно. Была угроза жизни. Сложности родов повлияли на

манипуляции врачей: голову пережали, и новорожденный получил «родовую травму». К этому добавились проблемы с сердцем. С таким «набором» ребенка и маму отправляют домой. И вот спустя месяц, когда еще стояли лютые морозы, происходит то, чего никто не ждал.

Был обычный вечер. В квартире — мама, бабушка и дед. На улице метель и жуткий холод. В доме тепло, работает телевизор, каждый занимается чем-то своим. Мама с младенцем. Весь день ребенок чаще обычного капризничал, просыпался, будто о чем-то беспокоясь.

В момент картина меняется. Родители проверяют младенца в кроватке и видят, что что-то не так. Голоса из телика уходят в фон, а дом погружается в тишину. Малыш не двигается. Абсолютно затих. Губы синие. Дыхания нет. Пара неловких действий взрослых ничего не меняет. На лицах домашних читаются паника, шок и ступор. В один миг их общий мир обрушился!

Бабушка успевает вызвать скорую, но кто знает, сколько придется ее ждать? Возможно, когда приехали бы врачи, все было бы кончено. И если бы не случайность, не отличимая от божьего промысла, — на этом история бы закончилась.

Повисший в воздухе ужас развеивает звонок в дверь. Знакомая бабушки была главным врачом в роддоме. На днях они договорились, что эта женщина зайдет, чтобы выбрать что-то из одежды, которой торговала бабушка. Однако когда точно она явится, было неизвестно. Мобильников не было, мир тогда жил чуть иначе. Но именно в этот день она ушла из роддома на час раньше и решила зайти к нам. Пишу эти строки и понимаю, что, каждый раз вспоминая этот эпизод, чувствую мурашки на теле от

его трепетности. Ведь если бы не ее спонтанный визит — меня бы здесь не было!

Дед распахивает дверь. С бессознательным и обмякшим детским телом на руках подскакивает мама. Главный врач роддома все понимает без слов, хоть домашние и пытаются сбивчиво и бегло передать суть случившегося, — и командует: «Тазик с ледяной водой мне, быстро!»

Знаете, есть люди, которые на каждую просьбу и предложение задают массу вопросов, — это привычка сопротивляться событиям жизни и пытаться контролировать. Но в экстремальных ситуациях ни один тревожный человек не станет что-то спрашивать — он идет и делает. Этим хороши кризисные моменты — они оголяют нашу суть, инстинкты и вынуждают действовать в полном согласии с потоком происходящего.

Так и произошло в этом случае. Через несколько мгновений емкость с холоднющей водой была готова. Вы можете догадаться, что произошло дальше, но когда я впервые услышал об этом, то был под сильным впечатлением. Вечерний визитер опускает ребенка в воду, открывает окно и вытягивает тазик с драгоценным грузом на 30-градусный мороз!

Насколько я знаю, вся история происходила быстрее, чем вы о ней сейчас читаете, — буквально минуты... В тот миг дом погрузился в тотальную тишину. Фон телевизора полностью заглох. Возможно, перед глазами моих родителей пробежала вся жизнь. Моя жизнь...

Раздается крик! Пронзительный, истошный детский крик! В другой ситуации он раздражал бы всех вокруг, но в тот момент было радостно его услышать. Сердце младенца забилось от мороза — домашняя реанимация сработала.