

КОРИ ИГЕР

психотерапевт,
эксперт по нарративной психологии

Чего я хочу?

Перевод Ольги Кураш

40 вопросов, чтобы
обрести в жизни смысл,
опору и свой путь

МИО

Оглавление

Предисловие	10
Введение	14
Вопрос 1. Кто самый важный человек в вашей жизни?	18
Вопрос 2. Что вы видите в своих самых смелых мечтах?	24
Вопрос 3. Кто знает вас лучше всех?	29
Вопрос 4. Кто автор истории вашей жизни?	33
Вопрос 5. На чьей стороне ваш внутренний голос?	38
Вопрос 6. Кто сидит в вашем верховном суде?	43
Вопрос 7. Вы разрешаете себе представить, каким может быть ваше будущее?	48
Вопрос 8. В чем ваш особый дар?	53
Вопрос 9. Сколько времени вы проводите, глядя в зеркало?	58
Вопрос 10. Где находятся священные для вас пространства?	62
Вопрос 11. Умеете ли вы сражаться?	66
Вопрос 12. С какими трудностями вам нужно справиться?	71
Вопрос 13. Как уязвимость может сделать вас свободным?	76

Вопрос 14. Какую неправду вы говорите себе о своей жизни?	81
Вопрос 15. В чем ваша суть?	87
Вопрос 16. Можно ли избавиться от негативных моделей поведения, сформированных в детстве?	92
Вопрос 17. Что делает вас по-настоящему счастливым?	97
Вопрос 18. Крутятся ли в вашей голове постоянно мысли о прошлом или будущем?	101
Вопрос 19. Чем в себе вы больше всего гордитесь?	106
Вопрос 20. Что заставляет вас чувствовать себя живым? ...	110
Вопрос 21. Какие у вас ценности и откуда они взялись?	114
Вопрос 22. По каким пунктам вы не готовы идти на компромисс?	119
Вопрос 23. Что для вас означает «жить с намерением»?	124
Вопрос 24. Вы ищете поводы для смеха?	128
Вопрос 25. Кем определяется ваша радость?	133
Вопрос 26. Кто для вас «реальная» ролевая модель?	138
Вопрос 27. Знаете ли вы, что стоит за вашим гневом?	144
Вопрос 28. Чего вы больше всего надеетесь достичь в будущем?	149
Вопрос 29. Что вы больше всего надеетесь изменить в своей жизни?	154
Вопрос 30. Что вам больше всего нравится в себе?	159
Вопрос 31. Если бы вы могли изменить одно событие в прошлом, что бы это было и почему?	162
Вопрос 32. Что вы стремитесь исцелить?	167

Вопрос 33. Из какой своей ошибки вы извлекли самый полезный урок?	171
Вопрос 34. Вы любите побеждать или ненавидите проигрывать?	176
Вопрос 35. Какие поколенческие тенденции царят в вашей семье?	180
Вопрос 36. Что можно успеть за двадцать три секунды?	184
Вопрос 37. Вы «хорошо тренируемый» игрок?	189
Вопрос 38. Вы один и тот же человек в разной обстановке?	194
Вопрос 39. Вы верите, что ситуация будет разворачиваться так, как должна?	199
Вопрос 40. Есть ли в вашей жизни движение?	204
Благодать	209
Источники	214
Благодарности	216
Об авторе	220

Предисловие

Я пишу это предисловие, едва завершив тренировку, и скоро буду собираться в дорогу. Я еду играть за Detroit Pistons, все выходные проведу на выезде, хотя едва успел распаковать вещи из предыдущего путешествия. Я постоянно кручусь между играми, тренировками, полетами, работой с тренерами и общением с персоналом. Я по-прежнему ухожу на отдых по фабричному гудку в конце смены. После работы я возвращаюсь к своему любимому занятию — воспитанию трехлетней дочери. Это непросто, но ничего более важного я и представить не могу.

Я постоянно стремлюсь продвинуться к величию и обнаруживаю, что каждая новая возможность приносит и бóльшую ответственность. На баскетбольной площадке и за ее пределами моя главная обязанность — улучшать свою игру и игру тех, кто меня окружает. Люди полагаются на меня, и я хочу, чтобы мне доверяли, поскольку благодаря роли лидера я и становлюсь тем, кем должен быть.

Величие не берется ниоткуда. Его основа — подготовленность, а та зиждется на осознании того, что важно для меня, и плане достижения своих целей. Величие также означает, что я нахожу время, чтобы отсечь все, что остальные хотят для меня, и сосредоточиться на том, каким хочу быть я.

У меня есть любимое место, где я сосредоточиваюсь: на первом ряду вместе с доктором Кори Игером. Вообще-то он коуч и психолог, но я отношусь к нему как к дядюшке. Я привык, что, когда сажусь рядом с доком, он никогда ничего не хочет от меня, а наоборот, желает всего для меня. Его можно попросить о чем угодно, и если он может помочь, то поможет. Мне никогда не кажется, что док пытается проанализировать меня или диагностировать то, что он во мне заметил. Он просто дядюшка, и так уж вышло, что вдобавок он психолог. Мои отношения с доком за последний год показали мне, что разговорам о психическом благополучии не обязательно быть клинически стерильными. Это может быть дружеская беседа. И не обязательно безумно значимая. Такие беседы могут происходить везде, где удобно.

Именно это вы найдете в книге, которую держите в руках. Это подборка из сорока живых бесед, которые помогут лучше узнать, кто вы, чего хотите и куда направляетесь. Вы можете рассказать свою историю, как доктор Игер говорит о своей жизни на страницах книги. Я сам никогда не сожалел ни об одной беседе с доком. Вопросы в книге помогут вам найти собственный путь к величию, каким бы он ни был, и принять ответственность за то, кем вы становитесь.

Я знаменит как игрок НБА, но вы, возможно, не знаете, что стать отличным отцом для меня не менее важно. Моя