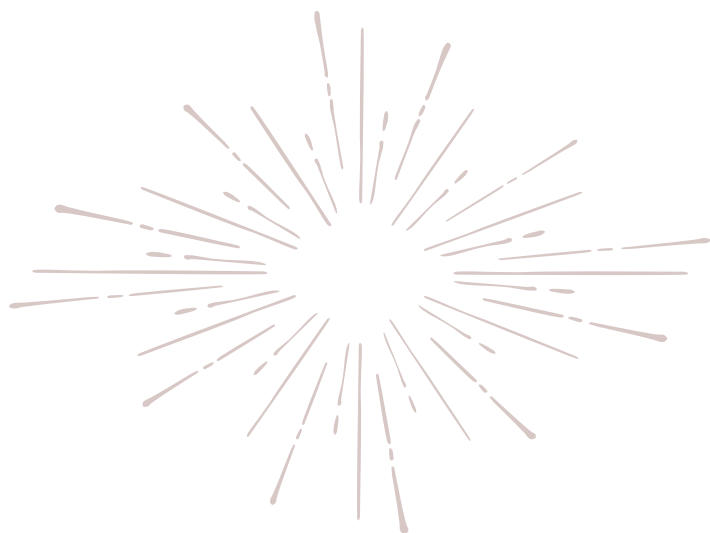


МИХАИЛ ЛИТВАК

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ
БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.53
Л64

*В оформлении используется изображение Михаила Литвака
(фотограф – Любченко Юлия Сергеевна)*

Литвак, Михаил.

Л64 Если хочешь быть счастливым / Михаил Литвак. – М. : Издательство АСТ, 2024. – 384 с. – (Психология. Подарочное издание).

ISBN 978-5-17-165146-6

Михаил Литвак, используя свой богатый клинический опыт и опыт психологического консультирования, предлагает набор практических советов и стратегий, которые помогут обрести и сохранить счастье в жизни, справиться с самим собой, избежать ненужных конфликтов в общении с партнерами и управлять ситуацией.

Перед вами своего рода путеводитель к счастью, который покажет, как изменить свое мышление, привычки и поведение, чтобы достичь гармонии и благополучия, научиться радоваться мелочам, принимать себя и окружающих такими, какие они есть, и строить отношения, основанные на любви и уважении.

Счастье человека в его собственных руках!

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-165146-6

© М. Литвак, наследники
© ООО «Издательство АСТ»

*Всем, потерявшим надежду
и опустившим руки*





ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Первое издание книги «Если хочешь быть счастливым» вышло в конце 1995 года тиражом 20 тысяч экземпляров, которые, к моему удивлению, разошлись довольно быстро, что потребовало новых изданий. Объясню, почему к удивлению. Книга фактически была изложением моей научной работы, из которой я просто убрал некоторые сложные термины, цифры, которые говорили о том, что выводы и рекомендации автора основаны на многолетней работе с пациентами, людьми, находящимися в кризисных ситуациях, педагогами, руководителями и вообще со всеми, чья деятельность связана с общением. Были также убраны статистические выкладки, подтверждающие достаточно высокую эффективность этих приемов. В книгу не были включены также упражнения и описания приемов групповой психотерапии и психологического тренинга, которые, как я думал, интересны только профессионалам. Но и последующие издания также довольно быстро исчезли с прилавков магазинов. Это были фактически допечатки, ибо изменения были минимальными, а объем и структура книги сохранились.

Я стал получать много писем, в основном с положительными отзывами. Очень много было просьб помочь (часто это были крики о помощи!), многие просто благодарили за книгу, которая помогла им стать на ноги: наладить семейные отношения, поступить в вуз, закончить диссертацию, получить повышение по службе и даже добиться успехов на выборах. Многие читатели стали активными участниками нашего психотерапевтического клуба КРОСС (клуб решивших овладеть стрессовыми ситуациями). У большинства из них стало лучше не только со здоровьем, но и изменился социальный статус. Так, за это время 18 человек защитили кандидатские диссертации по разным наукам. Так что мне теперь не нужно искать себе юристов, экономистов, педагогов, бухгалтеров, строителей, программистов. Они есть среди тех, кто у меня учился. Это не просто честные люди и высококвалифицированные специалисты. Это еще и люди, приятные в общении. К моей радости, у меня появились последователи. Сейчас, насколько мне известно, мои ученики организовали подобные центры в Татарии, Башкирии, Кирове, Риге, Владивостоке, Астрахани, Калининграде, на Дальнем Востоке и Камчатке. Сейчас я веду переговоры о создании филиалов клуба в Барнауле, Тюмени и Москве.

Но шло время. Росли вы, я тоже старался не отставать от вас. 31 марта 1991 года я даже защитил докторскую диссертацию. Но главное не это. Я записал все свои тренинги на аудио- и видеокассеты. Если у кого-то из иногородних есть желание, можно скопировать. Появились новые наработки. Ма-

териал разрастался и уже не помещался в одну книгу. Кроме того, был и ряд замечаний, которые мы внимательно изучили. В основном, они касались того, что книга, хотя и интересна для чтения, но носит описательный характер, и в ней очень мало конкретных рекомендаций. Тогда мы решили больше книгу «Если хочешь быть счастливым» не издавать. Мы ее разделили на три книги. Получился своего рода трехтомник. Первый том мы назвали «Как узнать и изменить свою судьбу», где объединялись все приемы работы над собой. Второй том «Психологический вампиризм» посвящен был проблеме общения с одним человеком и механизмам конфликта, третий «Командовать или подчиняться» давал рекомендации на тему, как управлять людьми без криков и нервозности, да так, чтобы они не замечали, что ими управляют. Все эти книги были изданы в 1997 году.

Все три книги вполне заменяли книгу «Если хочешь быть счастливым». Более того, в них были те самые практические рекомендации в виде коротких афоризмов и небольших пояснений к ним, которые хотели иметь наши читатели. Они пользовались достаточным успехом. Но тем не менее многие спрашивали «Если хочешь быть счастливым». Продавцы разъясняли, что, приобретая трехтомник, они будут иметь гораздо больше практического материала за гораздо меньшие деньги (к этому времени у перекупщиков цена книги доходила до 100–150 рублей, а весь трехтомник продавался меньше чем за пятьдесят рублей и был издан на лучшей бумаге). Издатель и я сомневались, будет ли пользоваться спросом «Если хочешь быть счастливым» в то время, когда рядом на полке лежит более полный трехтомник и еще одна книга «Принцип сперматозоида», который объединял только практические рекомендации всех трех книг. Под влиянием спроса читателей в 1998 году были сделаны допечатки. К нашему удивлению, тиражи расходились мгновенно, хотя можно было бы приобрести и вышеназванные четыре книги. Уже заканчивается 1999-й, а запросы на «Если хочешь быть счастливым» идут и идут...

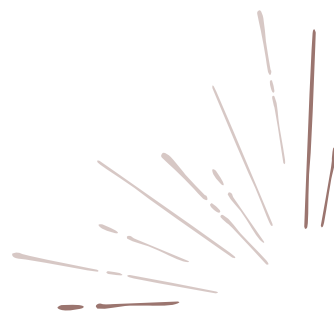
Вот и принято решение сделать новое издание, переработанное и дополненное.

В чем суть этих изменений. Прежде всего из книги будет исключена 5-я часть «Неврозы», которая написана суховатым языком академической науки и во многом дублирует материал 1-й главы с коротким названием «Я». Эта глава сохранится и в новом издании. Она будет дополнена рядом практических упражнений, выполняя которые читатель сможет лучше узнать самого себя и отыскать внутренние энергетические ресурсы и время для осуществления своих желаний. Это такие упражнения, как «Инвентаризация имущества», «Инвентаризация друзей», «Инвентаризация души» и некоторые другие, позволяющие развить свои способности, скорректировать темперамент, изменить характер и разобраться в своих мотивах и направленности, а главное, найти резерв времени для работы над собой. Во второй главе «Я и ТЫ» дополнительно будет рассказано о некоторых типах психологических вампиров,

выявленных в последние годы. В третьей главе будут добавлены материалы по работе с толпой и рассказано о приемах вождей, воздействующих на большие массы людей. Более подробно будет описана структура алкогольных групп, а также психотерапевтические игры, такие как «Семейный портрет» и «Королевский двор». Четвертая глава «Я и ОНИ» несколько расширена за счет более подробного описания некоторых ораторских приемов. Значительно изменен список рекомендованной литературы. Мы также постарались избежать некоторых досадных опечаток, которые были в предыдущих изданиях. К счастью, они вызывали не гнев, а улыбку нашего умного читателя. В общем, книга превратилась в практическое руководство по психологии общения и групповой психотерапии (сейчас вы прочли второе название этой книги), которая, хочется думать, будет интересна как для профессионалов, так и для широкого круга читателей, интересующихся проблемой общения и занимающихся психологической подготовкой самостоятельно.

За 5 лет после выхода этой книги в стране произошло много событий, в основном тревожных, печальных и страшных. Но к моей радости, мои подопечные и читатели, которые не только читали, но и использовали описанные в книге приемы, успешно вышли из этих испытаний, Потеряв, может быть, имущество и некоторые заработки, но сохранив радостное отношение к жизни, они готовы преодолевать трудности и оптимистически смотрят в будущее. Думаю, что они в конечном итоге будут управлять страной, ибо они уже научились справляться с самим собой, избегать ненужных конфликтов в общении с партнерами, управлять ситуацией и другими людьми, не затеряться в толпе и не потерять своей индивидуальности, а некоторые уже и заняли достаточно высокие должности. Все-таки прав был Козьма Прутков, когда говорил: «Если хочешь быть счастливым, будь им!».

*Будьте счастливы,
мой дорогой читатель!*





ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Первая книга «Психологическое айкидо» получила много отзывов. Вот один из них. «Дорогой Михаил Ефимович! Я беженка из Армении. Не буду описывать те лишения, которые пришлось испытать моей семье. В Ростове я прочла вашу книгу «Психологическое айкидо», и она помогла мне наладить семейные отношения. А это компенсировало те страдания, которые мы перенесли во время переезда». Благодарил за то, что с помощью этой книги им удалось продвинуться по службе, избавиться от своих обидчиков, выгодно заключить сделку. Было много просьб продолжить выпуск книг подобного содержания. Предлагалась и тематика. После этого я написал еще три книги: «Психологическая диета», «Неврозы», «Алгоритм удачи».

Книга, которую сейчас вы держите в руках, была задумана еще тогда, когда я стал применять современные методы при лечении больных неврозами.

Выяснилось, что больных неврозами следует не столько лечить, сколько помочь им научиться быть счастливыми. Вы сейчас можете воскликнуть: «Я и так здоров и счастлив!» Ну что ж, я рад за вас. Тогда не приобретайте эту книгу. Вам она не нужна. Она для тех, у кого сейчас проблемы дома или на работе, для тех, кто болен неврозом или психосоматическим заболеванием, кто чувствует, что способен на большее, но не может реализовать свои способности. Думаю, она будет полезной для педагогов, журналистов, руководителей, продавцов, для всех, чья профессиональная деятельность предполагает общение с большим количеством людей. Надеюсь, родителям она поможет наладить отношения со своими детьми, детям — сохранить хорошие отношения с родителями и в то же время уйти от мелочной опеки. Не исключено, что она поможет ссорящимся супругам сохранить брак, а отчаявшимся — создать свою семью. Думаю, с ее помощью вы сможете продвинуться по службе, с честью выйти из конфликта или предотвратить его.

Эта книга посвящена проблеме общения и имеет пять частей. Сразу хочу предупредить, что в ней есть повторы, но это не результат моей небрежности, а педагогический прием, ибо «повторенье — мать ученья». Я также понимаю, что эта книга не детектив (подряд ее читать не будут), а руководство к действию. И отсылать читателя всякий раз на разные страницы было бы неуважительно к нему и затруднило бы восприятие материала. Кроме того, каждый раздел имеет самостоятельное значение, и оставлять его без какой-нибудь детали все равно, что создавать скульптуру когда без руки, когда без ноги, а когда и без головы.

В первой части показано, как следует общаться с самим собой, как полюбить себя, как изменить свою судьбу. Она практически повторяет книгу «Я: Алгоритм удачи».

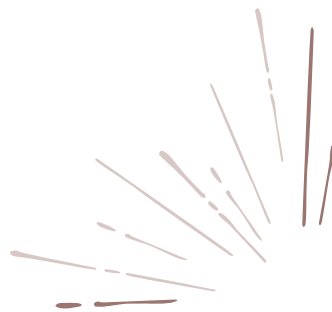
Во второй части я попытался выявить скрытые пружины конфликта. Вышедшее ранее «Психологическое айкидо» является ее составной частью.

Третья часть поможет читателю определить свое место в семье или в производственном коллективе и улучшить свое положение, если оно не нравится. В основном она предназначена для молодых специалистов, волею судьбы или по собственному желанию попавших на руководящую должность и не имеющих навыков управления. В нее включена «Психологическая диета», в которой изложена техника целенаправленного моделирования эмоций, так как психологический климат в коллективе, с моей точки зрения, целиком зависит от лидера или руководителя.

Четвертая часть поможет быстро сориентироваться в незнакомой компании, успешно выступить с лекцией или докладом перед малознакомыми или совсем незнакомыми людьми. Хочется думать, что она окажется полезной политическим деятелям при составлении речей и выступлений на митингах (автор имеет опыт консультирования избирательных кампаний). Обучение ораторским приемам часто не дает эффекта, так как выступающие незнакомы с основами логики. Вот почему сюда включена глава «Логика и жизнь».

Пятая часть — это моя монография «Неврозы». Она предназначена в основном для профессионалов (хотя я знаю, что ее покупали и мои больные) и является методологической базой предыдущих частей книги.

Человек хочет быть счастливым. Что же для этого надо делать? Прежде всего не стремиться к счастью, ибо оно, как и авторитет, и любовь, и радость, является побочным продуктом правильно организованной деятельности. Следовательно, надо стать достойным счастья, т. е. необходим личностный рост. На этом пути вы приобретете собственный стиль, собственный почерк, и вас не спутают с другими, ибо «быть — значит отличаться». Я постарался показать в этой книге, что в каждом человеке заложен алгоритм удачи. И если вам не нравится ваша судьба, измените ее. Помните, у Козьмы Пруtkова: «Если хочешь быть счастливым, будь им!».





ЧАСТЬ I Я

КТО ЕСТЬ КТО, ИЛИ СИСТЕМА ЦЕННОСТЕЙ

Говорят, надежда умирает последней. Я бы убил ее первой. Убита надежда — и исчез страх, убита надежда — и человек стал деятельным, убита надежда — появилась самостоятельность. И первое, что я стараюсь сделать для своих клиентов и пациентов, — это убить в них надежду, что все как-то перемелется, утрясется, обойдется, стерпится, слюбится. Нет, не перемелется, не утрясется, не обойдется, не стерпится, не слюбится!

Как врачу-психотерапевту мне приходится иметь дело с больными неврозами. Невроз — это нервно-психическое расстройство, которое развивается после психотравмы, нарушающей обычное течение жизни человека. К психотравмам относятся неприятности на работе и в семье. Сами больные причиной болезни считают неверное поведение партнера по общению или неблагоприятное стечение обстоятельств. Все свои усилия они направляют на борьбу с партнером или обстоятельствами, но редко задумываются о своей роли в возникновении неприятностей.

Приведу пример.

К нам в клинику поступила А., 38 лет, после попытки покончить жизнь самоубийством в состоянии глубокой депрессии. «Жених» — алкоголик, живущий в квартире А. и на ее средства, в ее отсутствие привел в дом любовницу.

Я поинтересовался у А., как складывалась ее жизнь. Оказалось, что воспитывалась она в трудолюбивой крестьянской семье, была приучена жить интересами школы и дома в ущерб своим собственным. Еще студенткой вышла замуж за однокурсника, который оказался алкоголиком. Полтора года надеялась, терпела, прощала, убеждала. Но все же вынуждена была разойтись с ним. К этому времени у нее уже был ребенок, которого надо было кормить. А. бросила учебу и вернулась к родителям. Здоровье было хорошим. Она стала работать механизатором. Укрепились материально и вышла замуж за человека, с которым вместе работала. Он тоже оказался алкоголиком. Жизнь с первым мужем ей показалась раем. А. вынуждена была бежать в город, но уже с двумя детьми. Здесь работала бухгалтером, подрабатывала шитьем на дому, получила трехкомнатную кооперативную квартиру. Не хватало друга жизни. А. трижды пыталась выйти замуж, но все «женихи» оказывались... алкоголиками.

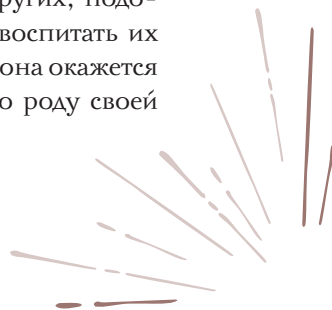
Стало ухудшаться здоровье. Врачи выявили гипертоническую болезнь, холецистит, фибромиому матки. А. часто чувствовала себя утомленной, раздраженной, срывала свою злость на детях, все время одолевали печальные мысли, но все же как-то держалась. И лишь последний «жених» довел до края – больная отравилась. А. успели спасти, и в клинике ее состояние быстро улучшалось. Стала общаться с больными. Со всеми установились хорошие отношения. Женщины восхищались вкусом А. и обсуждали с ней фасоны платьев. Мужчины также охотно проводили время в ее обществе. Следует заметить, что в нашем отделении одновременно лечатся примерно 20 мужчин. Алкоголиков мы обычно не держим, но когда в клинике находилась наша злополучная героиня, один алкоголик у нас лечился.

А теперь отгадайте, кто ей понравился и кто за ней интенсивно ухаживал? Правильно! Именно он – единственный алкоголик в клинике. И таких примеров можно привести множество.

Многие люди разводят руками – судьба! Действительно, человеку каждый день много раз выпадает счастливый случай. Но он выбирает, если это его судьба, тот единственный, который приводит его к несчастью. Напрашивается вывод – имеется алгоритм, определяющий нашу судьбу. И если он неверный, то человека «зацикливает», а внешние обстоятельства являются лишь фоном его несчастий. При неблагоприятных обстоятельствах возникает полное соответствие, и человек может объяснить ими свои несчастья. Ему хотя бы сочувствуют! Но если обстоятельства складываются благоприятно, жизнь становится еще трагичней. Так, Золушка в соответствии со своим алгоритмом должна выйти замуж за невротика или алкоголика и влачить жалкое существование. Но хозяйственность и доброта позволяют ей как-то сводить концы с концами. Когда же она выходит замуж за Принца, жизнь ее становится адом. Во дворце уборку провести труднее. А тут еще дача, машина... И даже прислугу пригласить невозможно, ибо и она сядет Золушке на голову.

Лечение, особенно лекарственное, не может изменить судьбу больного. Чтобы действительно помочь больному, следует изменить его алгоритм, т. е. перевоспитать его. Но взрослого человека перевоспитать невозможно. Перевоспитать можно только самого себя!

Если вы собой недовольны, хочется надеяться, что эта первая часть моей книги поможет вам в работе над собой, лучше понять себя и других, подобрать себе партнера, а также, если у вас есть дети, правильно воспитать их и тем самым уберечь от несчастной судьбы и невроза. Возможно, она окажется полезной и педагогам, администраторам и вообще всем, кто по роду своей работы вынужден много общаться с людьми.



Если вы просто с интересом прочтете эту часть, пусть и не приняв ее положений, я буду доволен уже тем, что смог на какое-то время занять вас. Но если решите использовать ее для самовоспитания, примите один совет: начните чтение с первой главы. С этого материала начинаются мои психотерапевтические тренинги. Идеи данной главы вызывают у многих клиентов гнев (некоторые даже прекращают со мной общаться). Не настаиваю на своей правоте. Может быть, я неправ, но сейчас думаю именно так! Те же, кто со мной не согласится, знайте: когда я думал иначе, как вы сейчас, то принес много огорчений и себе, и близким. Оставайтесь при своем мнении, если я вас не переубедил и если у вас все хорошо. Но все-таки подумайте, может быть, в чем-то прав и я. Бывали случаи, когда мои оппоненты, пройдя еще несколько кругов собственного ада, соглашались со мной.

С. Моэм сказал, что он является самой важной фигурой, но при этом добавил: «...для самого себя». Так как я для себя самая важная фигура, то, естественно, должен к себе хорошо относиться и удовлетворять свои потребности. Поэтому я должен знать, что я собой представляю и что мне нужно. Еще Марк Аврелий говорил, что легче всего жить в соответствии со своей природой. *Поэтому то, что трудно, неправильно.* Но свою природу необходимо знать.

Итак, познай самого себя. Прежде всего я — биологический организм. Кроме того, являясь представителем и членом человеческого общества, в социально-психологическом плане я — личность. Оставим на время в стороне личность и займемся потребностями в плане биологическом. Кстати, у современного человека они те же, что и у его далекого предка (и генный набор не претерпел существенных изменений). Мои потребности определяют три инстинкта: **пищевой, оборонительный и сексуальный**. Они перечислены по степени важности для организма. Если я голоден, не нахожусь в безопасности, мне не до секса.

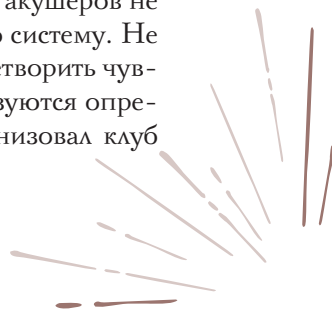
Есть еще одна потребность, жаждущая своего удовлетворения. Но она молчит, пока не удовлетворены первые три. Это потребность **удовлетворить чувство собственной значительности**. Она почти молчит, пока не удовлетворены первые три, и уж совсем затихает, когда не удовлетворены первые две.

У вас, мой дорогой читатель, раз вы смогли приобрести эту достаточно дорогую книгу, с пищевым и оборонительным инстинктом все более или менее благополучно. Вряд ли вы купили бы эту книгу, если бы вам нечего было есть, негде было жить и нечего на себя надеть. Я могу предположить, что если у вас и есть в чем-то дефицит, то он как раз в последних двух. Не исключено, что неблагополучие имеется в удовлетворении сексуального инстинкта если не в плане количества, так в плане качества. А уж что чувство собственной значительности не удовлетворено, то в этом я почти убежден! А иначе зачем вам эта книга, когда и так вы все делаете правильно! Вы ее читать не будете, так она для вас будет просто перечислением банальных, прописных истин.

Итак, несколько слов о чувстве собственной значительности (подробнее о сексе см. часть 2, «Я и ТЫ», раздел «Холодная женщина»). Может быть,

лучше назвать его желанием. Но дело не в термине. Я уверен, что вы понимаете, о чем идет речь. Суть его заключается в желании быть первым, единственным и неповторимым. Оно заставляет нас двигаться вперед, что-то делать даже после того, как, казалось бы, все уже достигнуто — человек не голодает, квартира есть, с женой прекрасные отношения, друзья не подведут, дети благополучны, стареющие родители не беспокоят. Но покоя нет, все время хочется чего-то еще. А Маслоу говорил (и я с ним согласен), что жалобам конца не будет, и по уровню жалоб можно судить об уровне развития человека. И конечно, когда человек жалуется, что не в состоянии удовлетворить пищевой и оборонительный инстинкты, он находится на низком уровне развития. Если же он недоволен своей сексуальной жизнью и огорчен тем, что не занял соответствующее его способностям социальное положение, то это свидетельствует о более высоком уровне развития.

Но парадокс нашей жизни заключается в том, что если человек голоден или если у него нет квартиры, он не стесняется трубить об этом на весь мир, устраивать забастовки, митинги протеста и пр. А вот о сексуальной неудовлетворенности он говорить стесняется. И уж совсем он выглядит неприлично, да его совсем не понимают, если он ставит вопрос о повышении по службе, имея неплохую должность и зарплату. Здесь принято молчать и терпеливо ждать повышения. Если человек просит продвижения по службе, то его в лучшем случае не понимают, в худшем считают выскочкой. Вот я как раз сейчас нахожусь в таком положении. Я работаю преподавателем на курсе психиатрии, где цикл психотерапии и медицинской психологии 1,5 месяца в течение одного года. Остальное время я преподаю психиатрию. Кроме того, я являюсь внештатным главным психотерапевтом области. Конечно, я хотел бы организовать самостоятельный курс психотерапии и медицинской психологии и заниматься своим любимым делом весь год и создать областной психотерапевтический центр. Открытие цикла, а особенно центра требует дополнительного финансирования, а у руководства и так много дыр. Я его понимаю и особых претензий не предъявляю. Конечно, важнее помочь человеку с инфарктом миокарда или тяжелой травмой, полученной при дорожно-транспортном происшествии, решить проблему родовспоможения или злокачественных новообразований или СПИДа, чем решать какие-то невротические переживания, связанные с тем, что человек никак не может наладить отношения с женой, детьми или начальником. Но я никак не могу разъяснить руководству своих претензий и просьб и объяснить, что если бы была как следует развита психотерапевтическая служба, то, может быть, человек научился бы ладить с начальником и не попал бы под машину, переходя улицу, так как смотрел бы на дорогу, а не думал бы о том, какой у него плохой начальник. Да и инфарктов, может быть, стало бы меньше. А умение наладить отношения с сексуальным партнером автоматически бы решило проблему СПИДа. Да и у акушеров не так бы болела голова, если бы женщина имела крепкую нервную систему. Не подумайте, что я жалуюсь. Я просто нашел другой способ удовлетворить чувство собственной значительности. Я пишу книги, которые пользуются определенным успехом у лучшей, думающей, части людей, и организовал клуб



КРОСС (клуб решивших овладеть стрессовыми ситуациями), где решаю все проблемы, связанные с удовлетворением этого чувства, и не спорю с начальством. Я его понимаю. Ругать его будут за высокую смертность при травматизме и инфарктах миокарда, распространение СПИДа и не налаженное родовспоможение. За недоразвитие психотерапевтической службы никто наказывать не будет. Это я к тому, чтобы вы не ругались с начальством, а искали обходные пути для удовлетворения чувства собственной значительности.

Итак, чувство собственной значительности требует своего настоящего-го удовлетворения после того, как удовлетворены первые три инстинкта, но удовлетворение его можно отложить на некоторое время, особенно, если не удовлетворены первые три. Но как только последние перестают беспокоить человека, все его неудобства и страдания связаны с неудовлетворением последнего.

Кстати, основная задача этой книги помочь читателю стать первым, единственным и неповторимым, ибо каждый из нас создан в одном экземпляре.

Чувство собственной значительности так же биологично, как и социально. Оно начинает беспокоить нас с момента зачатия и не покидает до самого последнего момента, пока мы находимся в ясном сознании. Хочу напомнить вам, что в момент вашего зачатия, когда вы были еще сперматозоидом, вам необходимо было преодолеть конкуренцию 150 миллионов ваших родных братьев и сестер, преодолеть массу препятствий в виде ресничек так называемого реснитчатого эпителия, выстилающего трубы, по которым шел ваш путь к яичнику, где находился приз — яйцеклетка. И место нужно было только первое! Что второе, что 150-миллионное вас не устраивало! И это чувство требует своего удовлетворения до самого нашего последнего часа. Мы всегда хотим двигаться вперед, как только возникают препятствия. Если я вам сейчас запрещаю смотреть на 135 страницу, то вам моментально захочется туда заглянуть.

Как же удовлетворить чувство собственной значительности?

Есть только один путь, который может привести к этому, — это **путь развития своих способностей, путь превращения способностей в навыки, то, что А. Маслоу называл самоактуализацией**. Об этом будет подробнее сказано несколько ниже. Человек должен состояться. Образно выражаясь, все мы рождены принцами и принцессами для того, чтобы стать королями и королевами. Но, к сожалению, на нас в процессе воспитания набрасывают лягушачью кожу характера, в которой некоторые проживают всю свою жизнь, ибо нет такого волшебника, который бы ее с нас сбросил. Сделать это надо самому! А я постараюсь вам помочь в этом.

Прежде всего я хочу изложить вам свое понимание, что такое «король» или «королева». Чтобы стать «королем», не обязательно занимать должность президента или крупного руководителя, чтобы стать «королем», не обязательно

стать чемпионом мира в каком-нибудь виде спорта, чтобы стать «королем», не обязательно стать лучшим оратором или певцом. «Король» — это тот, кто умеет делать свое дело так, как его не умеет делать никто. Обратите внимание, я не сказал, «делать лучше всех» или «понравиться всем». В Ростове есть кафе «Дружба». В годы моей молодости все гурманы нашего города хотя бы раз в месяц шли в это кафе и, отстояв два-три часа в очереди, заказывали солянку, иногда больше ничего, туда же водили и своих иногородних гостей. Выпивать там было не принято вообще. Через какое-то время солянка стала другой, очереди исчезли. Оказывается, повара, который варил эту солянку, сманили в другой город. Так вот этого повара можно назвать «королем». Мы можем найти «королей» среди людей разных профессий. У них всегда есть свой стиль, свой почерк. Повторить его нельзя, ибо он вкладывает в свое дело свою неповторимую душу, свою уникальность. Тогда он чувствует свою незаменимость, свою исключительность. Повторяю, что каждый из нас создан в одном экземпляре. И стать «королем» можно только научившись делать свое дело своим собственным способом так, как никто это делать не может, иметь свой стиль. Собственно человеком можно назвать только того, у кого в социально полезном деле есть свой собственный стиль. А Маслоу считал людьми тех, целью которых является развитие своих способностей, самоактуализация, или стремление стать «королем». Всех остальных он называл недочеловеками. И плохо, когда руководитель большого коллектива или страны не является «королем». Когда он тормозит движение «королей», они или борются с ним, или они разбегаются от него и идут в те места, где их развитие не тормозится.

Потребность удовлетворить чувство собственной значительности столь настоятельна, что, если она не удовлетворена ростом «вверх», тогда она начинает удовлетворяться ростом «вниз» или «вбок», как поступает луковичка, которой мешает расти вверх ком земли, оставленный нерадивым огородником во время посадки.

Вот основные варианты такого ненормального роста «вниз» или «вбок»:

Варианты роста «вниз»

1. *Удовлетворение чувства собственной значительности за счет избыточного удовлетворения сексуального инстинкта.* Один из моих клиентов, не сумев реализовать себя в своей профессии, сконцентрировал свои усилия на сексе. Возможности у него были действительно уникальные. Их реализация на некоторое время его компенсировала от неудач в его профессиональных делах. Но когда у него случился сексуальный конфуз, у него развилась выраженная депрессия. Он обратился за помощью. Мы сосредоточили все усилия на его любимом деле, которое он в свое время не довел до конца. Какое-то время ему было не до секса. Когда он получил желаемый результат и понял, что он значительная фигура как профессионал (это случилось задолго до признания его заслуг общественностью), он довольно быстро успокоился, сексуальность восстановилась в еще большей степени. Но сейчас она не занимает центрального места в его сознании. Кстати, жене изменять он прекратил. Он так был занят творчеством, что не оставалось времени для заходов в стороны, которые,

