




АЛЕКСАНДР РОЙТМАН

# Ты либо прав, либо счастлив

*Как переосмыслить свое прошлое  
и переписать будущее*

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК159.923.2  
ББК88.52  
Р65

**Ройтман, Александр Гарольдович.**

**Р65** Ты либо прав, либо счастлив : как переосмыслить свое прошлое и переписать будущее / Александр Ройтман. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-198655-1

АЛЕКСАНДР РОЙТМАН, клинический психолог и психотерапевт, часто задает своим клиентам вопрос: «Что для вас важнее — во что бы то ни стало доказывать свою правоту или быть успешным и любимым?» Он уверен: каждый из нас сам выбирает — плыть по течению или стать хозяином своей жизни. Сетовать на судьбу или взять на себя смелость переписать привычные сценарии. С помощью этой книги вы освоите уникальный алгоритм Ройтмана, благодаря которому сотни людей переосмыслили свое прошлое и сделали выбор в пользу счастья.

**УДК 159.923.2  
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-198655-1

© Ройтман А.Г., текст, 2021  
© Бортник В., дизайн обложки, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## Оглавление

Предисловие к книге	
Введение. Путеводитель от правоты к счастью	13

### **Часть 1. ЖИЗНЬ В ПРИВЫЧНЫХ МОДЕЛЯХ**

Как эта штука работает?	25
Жизнь в старых моделях.	35
Психологические игры	43
Динамо, или Игра как самоутверждение	47
Горшок, или Игра, как способ избежать близости	67
Грабли, или Игра, как антикризисная система.	85
Ваза, или Вина, парализующая нас	93
Ведро, или Ты хочешь быть правым или счастливым?	103
Манипуляции и как их разрушить	121
Ярлыки и как их снимать	129

### **Часть 2. КАК МЫСЛИТ СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК**

Как мыслит счастливый человек?	141
Свобода	145
Ответственность	169
Плата	183
Риск	201
Обратная связь	207
Кто такой Александр Ройтман?	210
Благодарности	214
Послесловие. Блок ответственности	216



## ПРЕДИСЛОВИЕ К КНИГЕ

Саша Ройтман – человек, который с самого начала моего профессионального пути всегда был рядом. И всегда впереди. Сначала я часто слышал от участников своих тренингов: «Алгоритм Ройтмана... Марафон... Вы были у Ройтмана?» – удивляло, что даже самые амбициозные скептики говорили о нем с придыханием. Для меня было честью познакомиться с ним лично. К тому времени я уже обладал достаточной профессиональной компетенцией, но онемел от восхищения перед живым столпом провокативной терапии. Если бы я тогда получил рукопись его книги – двадцать лет назад она, скорее всего, имела бы поэтический вид стопки машинописной бумаги, содержащей неведомый «алгоритм». Нырнув с головой в новое пространство, маркированное ройтмановской системой координат «свобода-ответственность-плата-риск», я, скорее всего, не смог бы проронить ни слова, а вынырнув, аплодировал стоя. Отзыва не получилось бы, но тогда и книги еще не было. Метод используется около

тридцати лет, но книга об «алгоритме Ройтмана» появилась только сейчас.

Нынче слово «рукопись» стало историзмом, а я давно и хорошо знаю Сашу, многократно обсуждал с ним этот метод и использую элементы «алгоритма» в своей психотерапевтической практике. Получив файл по электронной почте, я открыл его для прочтения, думая, что уверенно ступаю ногой на знакомую территорию...

Но с первых же страниц чтение захватило и погрузило меня в мир чистого восприятия и мудрости. Текст книги словно повторяет голос автора, что возможно только в случае, если человек исповедует и проповедует одно и то же. Значит, автор честен – не фальшивит, не прикидывается, не врет. А не врет – значит не боится. Открытая позиция автора тревожит и вдохновляет! Ведь смелости не учат ни на психфаках, ни в других учебных заведениях. Эта смелость рождается методом собственного «тыка», когда идёшь вслед за клиентом, опускаясь в самую глубину его боли. Там, в чертогах бессознательного, ты находишь вместе с ним крупички истины, вокруг которых нарастает потом новая зрелая личность.

В этой книге автор выступает проводником, который, бережно держа читателя за руку, погружается с ним на глубину с задержкой дыхания. Присутствие

автора создаёт на страницах спокойствие и безопасность, которые дают возможность исцелять и исцеляться. Встреча с этой книгой – это предтеча встречи с собой. С собой настоящим.

В контексте «Алгоритма Ройтмана» удаётся увидеть и осознать свои старые сценарии, которые мы применяем в отношениях с партнерами, коллегами, детьми, и всеми, чьи реакции, неадекватные нашим ожиданиям, причиняют нам боль и страдания. Согласно изложенному здесь алгоритму, страдание всегда выбираем мы сами: и по качеству, и по накалу страстей. Если эта мысль, смелая сама по себе, задела вас за живое – ныряйте скорей, дорогой читатель! Вам необходимо ознакомиться с «алгоритмом» выхода из зависимых паттернов.

Читая, вы будете испытывать живой интерес и воскрешать в памяти события своей жизни, но на некоторых участках пути через эту книгу вы будете испытывать отрицание и страх. Разрешите этим эмоциям быть, не боритесь с ними, дайте им вылиться – сделайте их своими союзниками и свидетелями вашего исцеления, и вы обретёте свободу, о которой еще вчера и мечтать не могли. Продираясь через терновые кусты сопротивления, мы прикасаемся к самому важному, что делает нас людьми – к праву на выбор. Со времён Эдема мы – люди, обладали правом выбора. Воспользовавшись

этим правом, наши прародители, навсегда покинув райские кущи, дали нам в наследство свободу.

Это черта, перед которой мы обычно замираем, так как не можем сделать выбор из предложенных альтернатив идеального и реального. Невозможность достижения идеального образа себя заставляет открепиваться от реальности, что лишает нас энергии и силы для принятия решений. Мы зависаем в компромиссе на много лет, и каждое событие жизни словно откусывает часть нашей целостности. Потому нередко мы встречаем людей, отговаривающих себя от принятия решения фразами типа: «я не могу позволить себе...», «я не могу так поступить» и т.д.

Нецельность личности вынуждает нас, продолжая играть в привычные игры, заменить жизнь на существование, лишает себя возможности быть сильными и вообще БЫТЬ. Неудовлетворенность собой, сформированная в раннем детстве, рождает в нас глубокие установки и штампы о себе, о мире, о других людях. Эта зациклинность (или стигматизация) позволяет нам снимать с себя ответственность за свою жизнь и не видеть возможности изменения сценария.

В книге изложена альтернатива циклического движения по заданному кругу. «Алгоритм Ройтмана» — это результат многолетней работы классного

терапевта в тандеме со смелыми пациентами, открывающими свой внутренний мир, и пособие для интеграции ответственности в свою жизнь. Приятного вам чтения и глубокого погружения в мир собственных конструкций, а также скорейшего освобождения, дорогой читатель!

Саша мастерски останавливает читателя на «взлетной полосе» в «точке принятия решения», задавая вопросы о нашем выборе. Или взлетаем, дорогой читатель, или закрывай книгу и возвращайся к привычным отговоркам и комфортному существованию. Дорога к точке выбора лежит через эту книгу. В добрый путь!

*Сергей Насибян, клинический психолог,  
психотерапевт, бизнес-тренер, консультант  
и прототип главного героя драмы «Триггер».*



## **Введение**

# **ПУТЕВОДИТЕЛЬ ОТ ПРАВОТЫ К СЧАСТЬЮ**

— Ты хочешь быть правым или счастливым? — это первый вопрос, который я задаю своему клиенту, после того как слышу грустную историю о разрушенной жизни, недооцененном таланте, не складывающихся отношениях, несправедливом начальнике, неблагодарном друге. Этот краеугольный вопрос я задаю сейчас вам, дорогие читатели. И дальше буду поражать вас своей тупостью, спрашивая об этом снова и снова... Я — очень нудный однообраз!

— Но чем моя правота может помешать счастью? — недоуменно спросите вы. И будете совершенно правы, потому что вас — также как и меня — с детства учили быть хорошими и поступать правильно. Вы очень старались, преуспели в этом направлении, и уверенность в своей правоте — скорее всего, большая ценность для вас.

– Неужели для того, чтобы быть счастливым, надо отказаться от своей правоты?

– Да, отказаться от правоты. Явной и очевидной, на фоне ошибок и заблуждений окружающих...

– ????

Тогда я расскажу анекдот про рыцаря и дракона. Мудрость правильных толстых учебников, подобно несоленой диетической каше, требует от окружающих самоотречения и часто остается нево-стребованной. Зато веселые и простые анекдоты бьют не в бровь, а в глаз. Так вот, рыцарь долго шел по пустыне и, естественно, очень хотел пить. По пути он потерял коня, шлем, доспехи и надежду. Все его ценности рухнули, остался только меч. Вдруг вдалеке он увидел озеро. Рыцарь собрал оставшиеся силы и пошел к воде. У озера лежал трехглавый дракон, поливал себя искрящимися струями и радовался жизни. Рыцарь выхватил меч и из последних сил пошел на чудовище, ибо нет для правильного рыцаря более достойного дела, чем победа над драконом и героическая смерть. Сутки бился он, вторые бился. Две головы дракона отрубил. На третьи сутки дракон рухнул. Рядом упал рыцарь, не в силах уже более стоять на ногах и держать меч. Дракон устало приподнял последнюю уцелевшую голову и спросил:

– Рыцарь, а тебе чего было надо-то?

– Воды попить.

– Так пей же...

Понимаете, в чем дело? Мы можем терять свои и чужие головы в поединке, можем даже превзойти в споре свою жену и тещу, можем считать себя правыми или сильнейшими, победив маму и папу, но поможет ли это получить то, что нам нужно? Поможет ли стать счастливыми?

Ко мне пришла женщина, которая двенадцать лет назад вышла замуж за лейтенанта: жили в съемных комнатах, ездили в плацкарте, родили трех дочерей. Теперь он – капитан первого ранга – обеспеченный человек, обремененный статусом и положением, ушел к другой женщине. Она говорит мне:

– Все лучшие годы я растила его детей... Это – несправедливо!

– Безусловно. Происходящее несправедливо. Бесчеловечно. Так бывает...

**Многие люди тратят десятилетия жизни, нервы, здоровье, творческую энергию, чтобы добиться справедливости.**