



МАРИНА МЕЛИЯ

# ХОЧУ МОГУ НАДО

Узнай себя и действуй!

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М47

**Мелия, Марина.**

М47 Хочу – Могу – Надо. Узнай себя и действуй! /  
Марина Мелия. – Москва : Эксмо, 2023. – 336 с. –  
(UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-156529-9

В жизни каждого бывают моменты, когда мы оказываемся на перепутье. Значит, пришло время остановиться, подумать о себе, своих желаниях, своем будущем и привести жизнь в соответствие с собственными устремлениями и мечтами.

Марина Мелия – профессор психологии и коуч-консультант первых лиц российского бизнеса – предлагает действенные инструменты саморазвития, проверенные и отшлифованные десятилетиями практической работы. Объединенные в одной книге, они представляют собой уникальный авторский метод, которым можно пользоваться без помощи психолога-консультанта.

Метод «Хочу – могу – надо» помогает найти свою дорогу в жизни, быть верным себе в любой ситуации, опираться на свои сильные стороны и не бояться действовать с «непредрежденным результатом».

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-156529-9

© Марина Мелия, текст, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

*А мы всё ставим каверзный ответ  
И не находим нужного вопроса.*

**Владимир Высоцкий**

СОДЕРЖАНИЕ



## Найти свой путь к счастью 10

---

- глава **1** **Модель жизни: что это такое?** 19
- Какие бывают модели жизни? Почему у одного жизнь — подвиг, у другого — рок, у третьего — борьба, у четвертого — грезы? Можем ли мы что-то изменить в нашей базовой модели и пересобрать ее под себя?
- 

- глава **2** **Жизненные сценарии: как влияют на нас родительские предписания?** 49
- Почему кто-то становится любимцем фортуны, а кого-то преследуют неудачи? Что такое сценарное программирование? Как разгадать свой жизненный сценарий и стать режиссером собственной жизни?
- 

- глава **3** **Как любимые сказки помогают понять себя?** 79
- Могут ли сказочные сюжеты и герои повлиять на нашу жизнь, «заколдовать» нас и заставить действовать по определенной схеме? Как избавиться от «зажатыя» или обернуть его себе на пользу?
- 

- глава **4** **Что мешает нам сделать выбор?** 99
- Почему мы медлим, принимая решение? Какие факторы нам мешают? Как научиться управлять собой и в ситуации выбора действовать свободно и решительно?
- 

- глава **5** **На что мы опираемся, принимая решение?** 113
- Мы считаем, что принимаем решения самостоятельно, но так ли это? Чем мы на самом деле руководствуемся? Каков наш глубинный механизм принятия решений и не пора ли его скорректировать?
- 

- глава **6** **Деньги: кто как тратит?** 131
- Какую роль играют деньги в нашей жизни? О чем говорит наш тип «денежного поведения» и можно ли его изменить?

- глава **7** **В каких мы отношениях со временем?** 147
- Что такое «временная перспектива»? Как сделать ее более гибкой, научиться ею управлять и улучшить свои отношения с прошлым, настоящим и будущим?
- 
- глава **8** **Что заставляет нас «подняться с дивана»?** 163
- Как понять, что нас мотивирует, а что подавляет и лишает энергии? Как найти дело по душе в зависимости от своего типа личностной активности?
- 
- глава **9** **Как найти свои преимущества?** 179
- Мы привыкли искать у себя недостатки, а потом беспощадно их искоренять. Но стоит ли бороться с самим собой? Где зарыты наши таланты и как усилить свою силу?
- 
- глава **10** **Чем мы рискуем, когда стремимся к успеху?** 195
- Почему мы не всегда чувствуем себя счастливыми, когда добиваемся поставленных целей? Какие ловушки подстерегают нас на вершине и как их избежать?
- 
- глава **11** **Куда приставить карьерную лестницу?** 215
- Всегда ли карьера по вертикали приводит к успеху? Какие еще виды карьерного развития существуют и что помогает понять, движемся ли мы в правильном направлении?
- 
- глава **12** **Что делать, если нам «не работается»?** 231
- Почему «не лежит душа» к работе и хочется все бросить? Что в наших силах изменить и с чего начать переворот на рабочем месте?
- 
- глава **13** **Как выбрать цель и реализовать задуманное?** 257
- Из каких звеньев состоит алгоритм достижения цели у действительно успешных людей? Для всех ли целей он подходит?

глава	<b>14</b>	<b>Как не сбиться с намеченного курса?</b>	273
		Воплотить в жизнь свои мечты не так-то просто. Какие правила стоит соблюдать, чтобы двигаться к цели? И какие качества помогут нам добиться своего?	

---

глава	<b>15</b>	<b>Когда лень полезна?</b>	293
		Чем лень отличается от прокрастинации? Как она становится нашим защитником и помощником? О чем пытается нам сказать?	

---

глава	<b>16</b>	<b>Формула успеха: как понять, своим ли делом мы занимаемся?</b>	305
		Что объединяет профессионально состоявшихся людей? Какие пять «ингредиентов» необходимо смешать, чтобы получился «энергетический коктейль успеха»?	

---

глава	<b>17</b>	<b>Как найти баланс между работой и личной жизнью?</b>	317
		Можно ли нарушить work-life balance и быть счастливым? Как примирить непримиримые сферы нашей жизни и что именно нам нужно сбалансировать для полного счастья?	

---

		<b>Заключение</b>	328
--	--	-------------------	-----

---

		<b>Выражение признательности</b>	331
--	--	----------------------------------	-----

# Найти свой путь к счастью

Мы хотим быть счастливыми. И в попытках изменить жизнь к лучшему покупаем книги, слушаем лекции, ходим на тренинги. Но полученные советы, увы, не всегда помогают, ведь нам нужно счастье не универсальное, не штампованное, а неповторимое – ручнойковки. Именно в этом я вижу смысл поговорки «Каждый сам кузнец своего счастья». Счастливая жизнь – это результат нашего творчества, и, чтобы стать счастливыми, нужно понять, что такое счастье конкретно для нас.

Казалось бы, все это настолько очевидно, что вряд ли кто-то станет возражать. Но почему тогда мы «куем» свое счастье с оглядкой на других, по чужим лекалам, по навязанным образцам? Потому что человек – существо социальное. Мы принадлежим обществу, в котором свои стандарты, устоявшиеся представления, в том числе о счастье. Считается, что счастье – это прежде всего успех. Типичный образец предполагает, что нужно иметь определенный статус, уровень дохода, семью, дом, детей, круг друзей. В рамках этой «потребительской корзины», конечно, допускаются варианты – размер дома, количество детей, престижность учебных заведений, где они получают образование. Но в целом набор более или

менее универсален. И если в нашем чего-то не хватает, нам кажется, что счастье обошло нас стороной.

Социум коварен, он давит на нас через значимых людей: жена грустно вздыхает каждый раз, когда садится в старый автомобиль, школьный приятель зовет на финансово неподъемные для нас Мальдивы, сокурсник разместил новый статус в социальных сетях, чтобы похвастать очередной высокой должностью. Мы чувствуем, что подводим своих близких, не оправдываем их ожиданий и включаемся в гонку за пресловутым успехом.

А между тем многие «состоявшиеся и состоятельные», у которых для счастья есть все «по списку», часто недовольны своей жизнью. Один в погоне за статусом сделал блестящую карьеру, но томится и мается, потому что нет возможности заниматься реальным делом, любимой профессией. Другая бросила работу ради того, чтобы создать «идеальную» семью. Теперь у нее «дом – полная чаша», но ее не радуют ни комфорт, ни финансовые возможности: она в отчаянии от того, что ее жизнь полностью подчинена интересам мужа. Третья стремилась к славе, а став популярной в социальных сетях, поняла, что делать селфи, рассказывать о покупках и несколько раз в неделю записывать видео уже невозможно, но профессии нет и ничего другого она делать не умеет. Бывает, человек жизнь положил, чтобы достичь успеха, а значит, счастья, но вдруг осознал, что бежал не за тем и не туда.

Что объединяет людей, которые не чувствуют себя счастливыми? Независимо от количества денег

и статуса, все они не ощущают полноты жизни, им не хватает положительных эмоций. Как их вернуть? Простой ответ – жить своей жизнью, не пытаться соответствовать модели, которую нам навязывают.

Известный психолог Эрих Фромм писал, что наши действия направляют два вида совести. Первая – авторитарная, она заставляет нас соответствовать тому, чего от нас ожидают другие: наше ближайшее окружение и общество в целом. Вторая совесть – гуманистическая. Это наш внутренний голос, который побуждает следовать собственным принципам и устремлениям, иногда вопреки желаниям окружающих. Если мы отступаем от веления второй совести, мы сразу чувствуем неблагополучие. Вроде все нормально, но не оставляет какое-то смутное беспокойство – пропал азарт, интерес к жизни, ничего не хочется, мы понимаем, что надо что-то менять.

В жизни каждого из нас бывают моменты, когда мы оказываемся на «перекрестках судьбы». Мы знаем, что кризис – это, с одной стороны, проблемы, а с другой, возможности, но редко признаемся даже самим себе, что переживаем кризис: «Все не так уж плохо. Просто подустал, с другом поругался, жена из себя вывела, работой завалили. А так все нормально». Это вполне адекватная защита, которую мы выстраиваем ради того, чтобы ничего не менять, ведь всякая система стремится к покою, и человек в этом смысле не исключение. К тому же мы должны соизмерять свои поступки с интересами людей, которые от нас зависят. В конце концов, даже если

нынешняя жизнь не приносит радости, где гарантии, что перемены изменят ее к лучшему?

Согласиться с тем, что мы зашли в тупик, значит признать, что мы шли по ложному пути. Получается, жизнь прожита напрасно? Нет, кризис – это просто кризис, он не обесценивает прошлого. Наши достижения позволили нам подойти к нынешнему этапу. Мы посвятили годы образованию, работе, семье, набирались ума-разума, развивали полезные навыки, влюблялись, дружили, путешествовали, читали книги – все это имеет значение. Плюс ко всему мы создали плацдарм, с которого можно двигаться дальше.

Осознание необходимости перемен не означает, что надо немедленно разрушить все, что было построено к этому моменту. Просто пришло время остановиться, подумать о себе, о своих истинных желаниях и нарисовать образ будущего. А значит, стоит разобраться, что нами движет, что управляет. Своим клиентам в подобных ситуациях я обычно предлагаю провести самоанализ по схеме «хочу – могу – надо». Я называю ее триадой стратегического самоопределения.

Начнем с «хочу». Ответить на вопрос «чего я хочу?», оказывается, совсем не просто. У каждого из нас есть некие глубинные устремления, которые часто настолько задавлены, запорошены, что мы забываем о самом сокровенном, что живет в нашей душе. Мы не решаемся признаться себе в своих желаниях, и они, как подземная река, размывают здание нашей жизни. Поэтому важно осознать, что там закопано, зарыто, забетонировано и что не дает нам покоя.

Стоит переосмыслить составляющие навязываемого нам «нормативного благополучия» и поразмышлять: что мне на самом деле интересно? что приносит радость и удовлетворение? где и как я в полной мере хочу себя реализовать? Возможно, мы не сможем сразу сформулировать свое «хочу». Да счастье и боится четких формулировок. Его нельзя загонять в прокрустово ложе жесткой конкретики — показателей, цифр, отчетов, сроков. Счастье — это то, к чему мы готовы идти.

Но как удостовериться, что это «хочу» — действительно мое, а не надуманное, скомпилированное из чужих, «правильных» представлений? Спросим себя: чем бы я занялся, если бы не семья, кредиты, ипотека, обязательства? Насколько все то, к чему я стремлюсь, созвучно моему «Я»?

Как только мы определяемся со своим «хочу», у нас появляется перспектива. Жизнь начинает наполняться содержанием, творческой силой, позитивной энергией. Наше «хочу» направляет все наши поступки, стимулирует развитие и одновременно запускает процесс поиска возможностей.

Когда мы вытащим на свет и осознаем наши «хочу», наступит время разобраться с нашими «могу»: понять, каков наш реальный потенциал, таланты, жизненный, профессиональный опыт, чего нам недостает и что надо «подкрутить», чтобы реализовывать свое «хочу». Например, мы можем обладать талантами, но нам не хватает знаний и навыков, чтобы их реализовать. А может быть, сложившиеся с детства установки и предубеждения

мешают нам получить желаемое? Наше «хочу» приведет нас к успеху лишь в том случае, если оно нацелено на расширение границ нашего «могу», на самореализацию, раскрытие потенциала. Когда это условие выполняется, мы переживаем прекрасные мгновения творческого подъема, испытываем позитивные эмоции, ощущаем прилив энергии, особенно если видим, что преодолели еще одну ступень. И тогда некоторые наши «не могу» легко превращаются в «могу», у нас растет самоуважение, появляются новые стимулы для саморазвития.

Важно определиться и с третьим элементом триады – нашим «надо»: насколько востребовано то, чем мы хотим заниматься? Не стоит бояться этого вопроса. Даже если кажется, что задуманное нами никому не нужно, это не повод отказываться от мечты. Возможно, пока не пришло время. Просто будем держать этот аспект в поле зрения. Важно понять, полезна ли наша деятельность в принципе, именно это позволяет чувствовать свою нужность, свою связанность с другими людьми, идеями, ценностями.

Единство «хочу – могу – надо» наполняет жизнь смыслом, дает нам ощущение внутренней упорядоченности, равновесия, баланса и в то же время позволяет действовать на пределе своих возможностей, преодолевать препятствия, подниматься на новый уровень.

Часто мы просто не знаем, как реализовать свою мечту, как к ней подступить. Мы не хотим выглядеть странными и нелепыми, боимся оказаться в роли неудачника: погонимся за журавлем в небе

и упустим синицу в руке. В этой непростой ситуации важно сделать первый шаг (даже если он едва заметен). Какой же именно?

Прежде всего, чтобы лучше разобраться со своими «хочу — могу — надо», необходимо хорошо понимать себя. Для этого я рекомендую конкретные психологические инструменты, которые считаю глубокими и действенными. Это не тесты, заполнив которые, можно получить количественные оценки своей личности или удовлетворенности жизнью, — на мой взгляд, они мало что дают думающему человеку. Я предлагаю посмотреть на свою жизнь с разных ракурсов: распознать свой жизненный сценарий, вспомнить детство и любимые сказки, подумать о своих отношениях с деньгами и временем, о мотивации, о том, как мы принимаем решения, как реагируем на успех.

Такие, на первый взгляд, досужие размышления на самом деле очень практичны, они помогают создать объемный образ самого себя. Мы начинаем видеть и чувствовать свои особенности, свою уникальность, то, что отличает нас от других. Нам становится понятно, почему, например, когда-то мы поступили так, а сегодня делаем иначе. Мы осознаем, как наши желания, возможности и ограничения привели нас в ту точку, где мы находимся сейчас. Мы понимаем, куда двигаться дальше, чего мы на самом деле хотим, что можем и что в силах предложить другим.

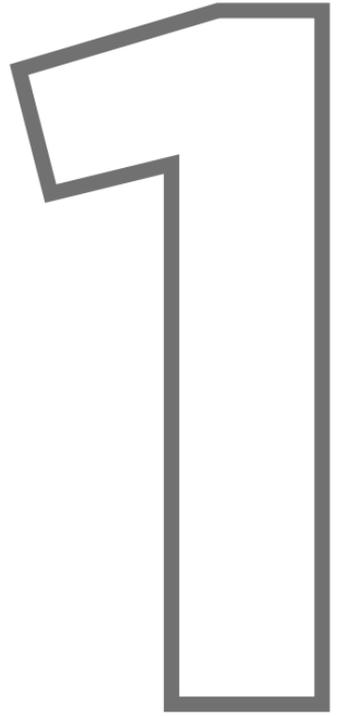
Методы, которые я предлагаю читателям в этой книге, проверены и отобраны в ходе моей работы

с клиентами на протяжении десятков лет. Я уже писала о них на страницах деловых изданий и в предыдущих книгах. Но каждый год приносит новые открытия, меняются среда и запросы клиентов, поэтому неизбежно совершенствуются и сами методы.

Используя эти инструменты, очень важно быть абсолютно честными с самими собой. Да, нам может открыться что-то неприятное, чего мы от себя не ожидали. Но знание себя — это «клад», большая ценность, которой мы сможем распорядиться по своему усмотрению. Если мы безоценочно принимаем в себе и условно хорошее и условно плохое, то становимся в разы сильнее.

Такой самоанализ не разовое мероприятие, научившись понимать и принимать себя, мы возвращаемся к этим размышлениям снова и снова: одно мы отбраковываем, другое выбираем в соответствии со своими ценностями, идеями, представлениями. Так мы ищем и находим свой жизненный вектор. Это энергетически затратный и одновременно наполняющий нас свежей энергией процесс.

Мы понимаем, на что можем опереться, а что необходимо держать под контролем, чем нам стоит заниматься, потому что мы проявим себя в лучшем виде, а во что не стоит ввязываться: это не принесет нам ни славы, ни радости. Наши особенности больше не будут мешать нам двигаться вперед. Мы откроем в себе способность управлять собственной жизнью.



**Модель жизни:  
что это такое?**

**М**ы часто задаемся вопросом, почему люди дают диаметрально противоположные оценки одному и тому же факту, ведут себя совершенно по-разному в похожих ситуациях, почему то, что одному кажется правильным, для другого абсолютно неприемлемо. Одно из объяснений – в том, что у каждого из нас своя модель жизни, со своими ей нормами, правилами, ценностями, критериями оценок. Мы много чего узнаем о себе, если поймем, по какой модели живем, соответствует ли она нашим истинным желаниям и целям или обрекает на непрерывную борьбу с самими собой, когда мы все делаем через «не хочу» или «не могу», через преодоление.

О моделях жизни пишут и философы, и психологи, и культурологи. Среди них и такие мировые знаменитости, как Абрахам Маслоу, Эрик Берн, Эрих Фромм, и наш современник и соотечественник Владимир Дружинин. В своей консультативной практике я опираюсь на тех и других. И все же именно классификация «вариантов жизни» Владимира Дружинина подкрепила мои собственные наблюдения и помогла выделить наиболее распространенные в российском обществе модели жиз-

ни: «жизнь-целедостижение», «жизнь-подготовка», «жизнь-творчество», «жизнь-грезы», «жизнь-борьба», «жизнь-рок», «жизнь-подвиг».

## **Жизнь-целедостижение**

К людям, модель жизни которых – целедостижение, испытывают интерес во всем мире. Мечта многих – повторить успех Илона Маска, Марка Цукерберга или Павла Дурова, построивших свои корпорации «с чистого листа». Таким, как они, удастся выше всех подняться по лестнице условного успеха – стать богатыми и знаменитыми, – поэтому они так обласканы вниманием прессы, а их жизненный путь становится примером для подражания. Что отличает таких людей?

В первую очередь это качество, которое можно назвать «могуществом желаний». Обычному человеку и в голову не придет ставить такие цели, а если и придет, то станет страшно от одной только мысли. К тому же надо иметь смелость осуществить задуманное: а вдруг случится очередной глобальный кризис, резко изменится политическая или экономическая ситуация, или мы не справимся, провалим дело, опозоримся. Но лидерам бизнеса подобные сомнения не свойственны: масштабные устремления и ясные цели у них подкреплены абсолютной верой в успех – это тоже редкое качество, которое помогает желаемое сделать действительным.

Людам целедостижения не нужны внешние стимулы, системы мотиваций, компенсаций и поощрений. Они будут работать, ставить цели и достигать их, базируясь на собственной внутренней мотивации, даже если все вокруг уверены, что шансов на успех нет и все закончится провалом. Их «подкожный слой оптимизма» надежно защищает их от неудач – и мелких, и крупных. Они никогда не опускают руки. Скорее наоборот, неудачи их только подстегивают, побуждают мобилизовать все жизненные ресурсы: появляется азарт – победить! В психологии есть такое понятие – «неоправданный оптимизм». Строго говоря, любой оптимизм не вполне оправдан, ибо он по определению предполагает успешный исход, а реальные шансы почти всегда 50 на 50. Но люди целедостижения верят в себя вопреки теории вероятности и обстоятельствам, и это заставляет их удваивать, утраивать усилия.

Реализовать свою модель жизни им помогают еще несколько важных качеств. Одно из них – отсутствие внутреннего конфликта. Их мотивационные устремления не противоречивы и не блокируют друг друга. У них нет своей внутренней непримиримой оппозиции, а внешние преграды они преодолевать умеют. Прибавим к этому удивительную целеустремленность, своеобразную «суженность сознания»: все подчинено достижению цели, все жизненные ситуации, факты сортируются по принципу «нужно – не нужно», «полезно – не полезно», и все

нужное, полезное притягивается, как к магниту, а ненужное и бесполезное отбрасывается. Безусловно, это требует постоянного, «снайперского» сосредоточения: человек смотрит на мир через призму целей – как сквозь прицел. Мир будто упрощается, становится черно-белым: в нем есть либо средства для достижения целей, либо препятствия. И окружающие начинают делиться на полезных и бесполезных, соратников и врагов. Чем целеустремленнее человек, тем сильнее у него выражено такое черно-белое восприятие мира.

Со стороны кажется, что он обедняет себя, ради дела жертвует всем: семьей, друзьями, отдыхом. Но для человека целедостижения это не жертва – это его жизнь, абсолютно полноценная, интересная, насыщенная. А все остальное уходит куда-то на периферию сознания. Воспитание детей, совместные выезды с семьей за город, забота о близких – все это для него лишь вынужденные остановки. Да, он это делает, но так, будто отбывает повинность: ему кажется, что в этот момент он бездействует, ведь все это не работает на главное – его дело. Окружающим такие люди часто кажутся бессердечными, эгоистичными, гордыми, тщеславными. На самом деле они просто сосредоточены на своих планах.

Сегодня жизнь-целедостижение – одна из самых популярных и социально одобряемых моделей. Родители часто ставят детям в пример именно «победителей». Однако не стоит забывать, что нашу

оптику может искажать так называемая «ошибка выжившего»: мы ориентируемся на победителей, не принимая во внимание тех, кто жил по этой модели и проиграл. В конце концов в каждом большом успехе всегда есть доля везения.

Бывает, что те самые качества, которые помогают целеустремленному человеку добиться успеха, становятся для него же причиной неудачи, провала. У многих на слуху история взлета и падения Элизабет Холмс и ее компании Theranos. Она мечтала создать портативное устройство, выполняющее множество сложных анализов на основе одной капли крови. Обладая выдающейся работоспособностью и харизмой, Элизабет сумела построить компанию, привлечь инвестиции, создать образ будущего бизнеса и убедить всех, что это реально. В 2015 году ее компания стоила 15 млрд долларов. Ее фотография не раз появлялась на обложках журналов – для многих молодых людей она стала ролевой моделью. Но целеустремленность и суженность сознания помешали ей услышать голос разума – серьезно отнестись к мнению ученых, которые постоянно твердили, что невозможно создать мини-анализатор, способный делать комплексные тесты, да еще на основе всего одной капли крови. В итоге Элизабет Холмс потеряла все: компания была ликвидирована, она лишилась доброго имени и возможности заниматься бизнесом. И это лишь один пример того, какие риски таит в себе жизнь-целестроительство.

## Жизнь-подготовка

В современном обществе всячески приветствуется и культивируется приобретение новых знаний и навыков: Life Long Learning – непрерывное обучение в течение всей жизни. Те, кому нравится учиться, сегодня в фаворе: надо же, получил еще один диплом, постоянно ходит на лекции, читает научно-популярную литературу – какой молодец! На самом деле никакой доблести в этом нет. «Молодец» делает то, что ему нравится, просто это вдруг совпало с тем, что сегодня одобряется. Постоянно расширять свой кругозор, повышать эрудицию и развивать навыки – очень полезно для жизни. Но у любой медали есть обратная сторона.

Обучение – всего лишь первый этап, за которым должен последовать следующий – использование полученных знаний для какого-то дела. А человек, слишком увлеченный обучением, иногда так и не начинает действовать. Он все время не вполне готов, ему еще необходимо подтянуть те или иные навыки. Его реальная жизнь, по сути, только подготовка к жизни «настоящей», начало которой постоянно откладывается. К примеру, он овладел новым компьютерным языком, и вакансия подходящая открылась – почему бы ее не занять? Это уже серьезный шаг, а он его не делает, ведь его кредо – совершенство: если уж он берется за что-то, то должен сделать это на пять с плюсом.

Сегодня многие посещают литературные курсы. Кажется, освоил азы, садись и пиши, тем более что лучший способ стать писателем – писать. Но нет. Человек идет на новые курсы и раз за разом выполняет ученические работы, разбирает чужие произведения, не решаясь начать свое. Это тип «вечного студента», способного ученика, подмастерья, который получает удовольствие от самого процесса усвоения знаний. Овладев основами той или иной профессии, он меняет место работы или занятие и вновь начинает учиться.

Все это говорит об инфантильном мироощущении. Человек не взрослеет, и это очень удобно: не надо брать на себя ответственность, переживать по поводу неудач – жизнь-то «ненастоящая»!

Представление о жизни как о подготовке к чему-то подлинному закладывается еще в детстве. Если будущее видится ребенку прекрасным, значительным, полным удивительных возможностей и перспектив, он торопится взрослеть, стремится как можно скорее стать самостоятельным и начать что-то делать. А если взрослая жизнь кажется нагромождением забот, проблем и трудов, невольно хочется оттянуть ее наступление, подольше задержаться в безоблачной и безмятежной поре детства.

У этой модели, безусловно, есть свои плюсы. У «вечных студентов» интересная, насыщенная жизнь и широкий круг общения. Но у них никогда не будет тех материальных благ, которые приносит, например, жизнь-целестроительство. И если эти бла-

Жизнь любого  
из нас — своего рода  
экзистенциальный  
конструктор: мы собираем,  
составляем ее из разных  
элементов, но основой  
остается наша базовая  
модель, ведущий вектор,  
который есть у каждого.

га все-таки представляют для них определенную ценность, значит стоит пересмотреть привычную модель жизни и подумать, какие элементы можно в нее добавить.

## **Жизнь-творчество**

Как мы обычно представляем себе творческого человека? Он не такой как все, нестандартно мыслит, его поведение часто не вписывается в общие рамки, он пытается эпатировать, противопоставлять себя обществу, чтобы выделиться, чтобы его заметили, ему свойственны резкие смены настроения – приподнятость и оживление неожиданно сменяются депрессией, и наоборот.

Творческий человек – созидатель, демиург, для него главное – самовыражение. Творчество – это процесс, который запускается внутренним состоянием. Помните, у Лермонтова: «В своей душе я создал мир иной и образов иных существовань»? Продукт творчества – реализация внутреннего импульса. Безусловно, такие люди хотят, чтобы их музыка звучала, стихи читали, картины выставляли, проекты реализовывали. Но они будут творить независимо от того, платят ли им гонорары, печатают ли их произведения. Те, кому удалось стать богатыми и знаменитыми, – лишь верхушка айсберга, а основная часть творческой братии остается «под водой» – невидимыми и незамеченными. Нередко бы-

вает так, что творцы не доживают до своего успеха. Стив Ларссон, автор детективной трилогии о девушке с татуировкой дракона, вызвавшей бум интереса к шведским детективам по всему миру, не успел увидеть своих книг напечатанными и не узнал, что их тиражи сегодня приближаются к ста миллионам экземпляров.

Модель «жизнь-творчество» чрезвычайно популярна. Кажется, жизнь таких людей соткана из сплошных удовольствий: то они блистают на сцене, то творят в студии, то сочиняют шедевр за столиком в кафе на берегу моря, а еще постоянно общаются с яркими, интересными людьми. Многих привлекает именно эта сторона дела.

Но жизнь большинства творческих людей совсем не так гламурна, как кажется. Скорее она напоминает жизнь Мии Уоррен, героини романа Селесты Инг «И повсюду тлеют пожары». Миа берется за любую, подчас грязную работу, живет очень скромно, чтобы иметь возможность создавать свои картины. Время от времени какие-то из них удается продать, но это не позволяет ей свести концы с концами. Многие очень известные писатели сочиняют свои романы в свободное от основной работы время. Творческая личность фактически предоставлена сама себе и в большой степени зависит лишь от собственной инициативы.

Как и человек целедостижения, «творец» чаще всего равнодушен к делам семьи, общественному долгу, служебным обязанностям. Он непредсказуем,

не привязан к месту и времени, не способен жить по правилам, подчиняться регламенту. Внешний мир, окружение не имеют для него большого значения — его внимание сосредоточено на внутреннем творческом импульсе и его реализации. Сергей Довлатов так писал об отношении Иосифа Бродского к советскому режиму: «Он его не замечал. И даже нетвердо знал о его существовании». Для псевдотворческих людей, напротив, огромное значение имеют внешние проявления: отношение власти, окружение, комфорт, благосостояние и т. д.

Творческий человек может быть очень сложным в общении, но это не столько его вина, сколько беда. Для него главное — реализуется ли его внутреннее содержание во внешнем мире. Отсюда такая ранимость, чувствительность к успеху и неудаче.

Чтобы понять, соответствует ли наша жизнь этой модели, надо оценить, насколько нам нравится сам процесс творчества, увлекает ли он так, что мы забываем о еде и отдыхе, выкраиваем на него время, отодвигая другие дела, и творим, зная, что это может не принести ни денег, ни славы. На какие жертвы мы готовы пойти ради творчества?

## **Жизнь-грезы**

Тем, кто следует этой модели, свойственно стойкое ощущение иллюзорности внешней жизни и постоянное погружение в жизнь внутреннюю. Но, в отли-

чие от «творцов», «мечтатели» не стремятся создавать что-то новое: идеи, образы, тексты, проекты.

Человеку сложно обособиться, оградиться от реальности — она постоянно о себе напоминает, ведь надо есть, пить, общаться, решать какие-то проблемы. Поэтому «мечтатель» находит способы «выключиться», уйти в пассивную внутреннюю жизнь, грезу, нирвану. Можно часами смотреть сериалы, зависать в интернете и т. д. Есть и более грубые средства: алкоголь, наркотики.

Иногда причины выбора такой жизненной модели стоит искать в детстве: если окружение ставит перед ребенком задачи, решить которые ему не под силу, он пытается отгородиться от взрослого мира, который воспринимается им как враждебный. Так, некогда общительный 16-летний мальчик, переступив порог квартиры, тут же уходит к себе в комнату, надевает наушники и часами слушает музыку. Он всячески пытается «самоизолироваться» от конфликтных отношений родителей и попыток каждого из них перетянуть его на свою сторону.

Человек может «переселиться» в придуманный мир и в зрелом возрасте, если реальная жизнь становится неподъемной, неудобной, слишком сложной. Вот пример. Бизнесмен, у которого были проблемы в России, перебрался с семьей в одну из европейских стран. Сейчас он с женой и детьми живет в большом доме, обнесенном высоким забором. Его жена, прежде активная, жизнерадостная женщина, теперь все время читает детективы. Она

не учит язык, не общается с соседями, не созванивается со старыми друзьями. Светский разговор с гостями за столом, общение с детьми — для нее лишь вынужденный перерыв: она ждет, когда «пауза» закончится, чтобы опять погрузиться в чтение. Это ее защита от реальности, с которой она не справляется, которую не хочет принимать.

Бывает, что обыденная жизнь кажется настолько пресной, серой, скучной, что человек бежит от нее — в мир искусства, в мир идей великих писателей, режиссеров, мыслителей. Это становится формой существования. Такие люди не видят смысла в достижении карьерных высот, профессиональном росте. Вспоминается герой фильма «Сабрина» с Харрисоном Фордом и Джулией Ормонд. Отец главной героини работает водителем в богатой семье. Он выбрал эту работу, потому что она позволяет ему много читать. Его подлинная жизнь — в книгах, в других мирах, он возвращается во внешнюю реальность только за тем, чтобы сделать самое необходимое.

Мечтатель, возможно, не приносит особой пользы обществу, зато ему самому такая жизнь нравится, и выбор, естественно, за ним.

## **Жизнь-рок**

«Роковые» люди во многом похожи на тех, для кого жизнь — целедостижение, их даже легко спутать: и те и другие энергичны, инициативны, стремитель-

ны. Но если у большинства из нас есть внутренний ограничитель, который четко подсказывает, когда надо остановиться, то у «роковых» личностей этот ограничитель не срабатывает: они мчатся вперед «наперекор и вопреки» и способны на все ради достижения своих целей.

У таких людей нет постоянного внутреннего цензора, нет ощущения опасности. Типичный пример — игрок, который до поры до времени выигрывает, понимая, что рано или поздно удача от него отвернется, но остановиться не может. Самое главное — отключение всех «тормозов», опьянение, «гибельный восторг», как пел Владимир Высоцкий, жизнь которого — яркая иллюстрация этой модели.

Если это бизнесмен, то рано или поздно он совершит роковую ошибку: вступит в партнерские отношения не с тем человеком, даже когда все вокруг его об этом предупреждают, возьмется за венчурный проект, который в конечном счете погубит его бизнес, выберет женщину, которая доведет его до ручки. Едва улыбнется удача, ему кажется, что так будет всегда. Ему постоянно хочется большего — новых побед, достижений, успехов. Ставки растут, планка поднимается все выше и выше — до тех пор, пока он не сорвется.

Такие люди часто обладают мощнейшей энергией, производят сильное впечатление на окружающих и способны затягивать других в свой водоворот. Поначалу сотрудничество с ними может казаться очень продуктивным, однако рано или поздно

ситуация выходит из-под контроля, но вырваться из этого водоворота бывает трудно, а подчас просто невозможно. Если такой человек становится политическим лидером, он способен погубить вместе с собой тысячи, а то и миллионы людей. Наполеон или Гитлер – типичные тому примеры.

Как избежать участи «роковой» модели? Поможет только понимание, какой будет расплата, чем такая жизнь опасна для нас и близких нам людей. Надо притормозить, трезво оценить свое «Я» и восстановить связь с реальностью.

## **Жизнь-регламент**

Есть люди, жизнь которых подчинена определенному регламенту, заданному извне правилу, ритуалу. Им не нужно сомневаться, постоянно что-то выбирать, думать о перспективах: они знают, как поступать практически в любой ситуации. А когда не знают, спрашивают совета у тех, кого считают авторитетом, у начальства или родственников. И если «творцам» и людям целедостижения следование определенному порядку дается с трудом, то для приверженцев жизни-регламента такой вариант – единственно приемлемый и органичный. Это наиболее древняя и устойчивая форма бытия, гарантирующая долгую и «правильную» жизнь.

Чем авторитарнее государство, тем подробнее расписаны регламенты и больше давление на лич-

Как только окружающим  
становится ясно,  
что мы живем так,  
как живем, не потому что  
у нас нет альтернативы,  
а потому что сами  
выбрали этот путь, они  
начинают относиться к нам  
с интересом, уважением,  
а подчас и с завистью.

ность. Типичную жизнь-регламент можно было увидеть в советских кинофильмах: человек отучился, пошел на завод, вступил в партию, прошел путь от рабочего до мастера и т. д. Он встает всегда в одно и то же время, делает зарядку «вместе со всей страной», ест каждый день одинаковый завтрак, когда положено – женится, когда приходит время – уходит на пенсию. Все четко по расписанию, как у курьерского поезда, – от первой станции до последней.

Чтобы жить по правилам, надо принадлежать к какой-то группе, для которой эти правила «писаны». Мы можем вступить в политическую партию или устроиться на работу в корпорацию, стать военнослужащим или войти в преступную группировку – в любом случае мы будем подчиняться правилам той группы, членом которой себя считаем.

Пример хорошо организованной структуры с четким распорядком и правилами – крупные корпорации и государственные учреждения, где все перемещения по служебной лестнице регламентированы, существует зарплатная сетка с повышающими и понижающими коэффициентами, разработана система обучения и мотивации персонала.

В основе либерального общества лежит свобода выбора. Но если ты выбираешь, ты несешь ответственность за свое решение. А все ли к этому готовы? Отсутствие ответственности за собственный выбор – важное преимущество жизни-регламента. Выбирая «как положено» – институт, работу,

жену, — в случае неудачи можно переложить ответственность на других.

Конечно, следование определенным правилам и ритуалам существенно упрощает нашу жизнь — свадьбы, юбилеи, крестины проходят по установленному сценарию. Нам не нужно думать, как вести себя на презентации, конференции, в ресторане, театре, поскольку существуют этикет, правила поведения. Да и в целом люди, следующие нормам, вызывают одобрение у окружающих. Такая жизнь — своего рода гарантия: возможно, ты не добьешься большого успеха, зато застрахуешь себя от срывов, провалов, скандалов.

Людям регламента необходимы стабильность, распорядок, возможность заранее планировать и работу, и личную жизнь. Кстати, именно такие сотрудники выполняют основной объем работы в организации. Правда, ими редко восхищаются — скорее упрекают. Например, жены — за то что мужья звезд с неба не хватают. Но здесь важно разобраться с приоритетами: кого не устраивает такая жизнь — человека, который ее выбрал, или кого-то из близких?

Мой клиент — владелец и президент крупного банка, работающий ежедневно по 12–14 часов, как-то с возмущением рассказывал мне об одном из своих замов: «На какой должности работает! Каким интеллектом обладает! А живет — со скуки помереть можно! Уходит с работы не позже половины седьмого. Все выходные — с женой и сыном на даче. Тоска!» Он абсолютно уверен, что человек действу-

ет не по своей воле — жена заставляет. Ему и в голову не приходит, что его заместителю просто все это нравится, что он ни за какие деньги не променяет свою рутину на напряженную и рискованную жизнь босса.

Конечно, есть много людей, не склонных к безусловному принятию «жизни-регламента», они просто вынуждены подавлять собственные чувства, мысли, желания, постоянно контролируя свое поведение. Если это наш случай, стоит задуматься, что поменять в своей модели жизни, чтобы избавиться от излишней регламентации и неоправданных ограничений. И не откладывать это в долгий ящик, ведь неудовлетворенность жизнью — предпосылка для возникновения неврозов и тревожных состояний.

## **Жизнь-борьба**

Это модель жизни людей ярких, интересных, умеющих зажигать, увлекать, вести за собой других, но всегда находящихся в оппозиции — к начальнику, существующим нормам, политическому строю.

«Бунтарь» не уживется ни с одним руководителем. Пример из моей практики. Два приятеля учились вместе в МФТИ, потом их пути разошлись: один основал свой бизнес, а другой начал работать в сфере IT — человек, безусловно, талантливый, он добился достаточно высоких позиций в крупных компаниях. Они встречались, дружили семьями. Айтишник

всегда остроумно и живо рассказывал про своих начальников: один ретроград, другой ничего не понимает в сфере высоких технологий, третий душил таланты. Предприниматель всегда слушал его с интересом, смеялся, сочувствовал. Случилось так, что руководитель его IT-департамента ушел с командой в другую компанию, и срочно понадобилась грамотная, профессиональная замена. А почему бы не пригласить своего друга? Работа интересная, задачи серьезные, зарплата большая, все условия. Он предложил – приятель согласился. Вскоре глава компании позвонил мне, страшно расстроенный и растерянный: «У меня серьезная проблема, не знаю, что и делать». Его друг практически с первого же дня начал привычную для него борьбу. В глазах коллег он выставлял моего клиента в роли бездушного эксплуататора, который заставляет сотрудников перерабатывать, при том, что у них не слишком высокая зарплата. Возможно, в этом была доля правды, но для этого человека борьба за права наемных работников стала своего рода самоцелью, чем-то более существенным, чем сама работа.

«Бунтари» – люди с высокими амбициями, как правило, хорошо владеющие словом. Их жизнь наполнена смыслом и эмоциями, когда они противостоят злу, борются за некие идеалы. Так, известный медиаменеджер сменил несколько мест работы и каждый раз уходил чуть ли не со скандалом. Это человек с очень высокими моральными и профессиональными стандартами, зачастую непримирим-

мый. Он боролся за свободу слова, против цензуры, за улучшение качества журналистики и часто вызывал раздражение владельцев изданий. Сейчас он отказался от этой модели жизни: он эмигрировал, и, возможно, страна, в которой он теперь живет, и издание, в котором работает, действительно соответствуют его высоким стандартам. Но, судя по его постам в социальных сетях, он утратил и вкус к жизни — из нее исчез нерв, эмоциональное напряжение. Время от времени он даже пишет о периодах черной депрессии, хотя со стороны его жизнь кажется вполне благополучной.

Борьба нужна «бунтарю» как воздух, поэтому он всегда в оппозиции к мейнстриму. Мы можем вспомнить таких деятелей и в политике, и в общественной жизни: находясь здесь, они боролись с местным режимом, приехали туда — воюют с тамошним. Вернулись обратно — и опять бунтуют, даже не замечая, как их взгляды меняются на прямо противоположные.

Часто, несмотря на талант и неординарность, «бунтари» не могут сделать ничего конструктивного. Возможно, это происходит от подсознательной боязни не оправдать ожидания — свои и окружающих. Они не готовы действовать, но всегда найдут причину и убедительно объяснят, почему отошли в сторону.

Как и в «жизни-творчестве», где есть истинные творцы, а есть «псевдо», важно отличать настоящих оппозиционеров от тех, кто использует бунтарство

как маску в жизненной игре. Если первые действительно пытаются что-то изменить и в результате все теряют, то псевдооппозиционеры используют эту модель с выгодой для себя, наживают капитал, пробиваются во власть. В любом случае, если такая модель нам близка, стоит осознать все риски и неизбежные потери, которые она с собой несет.

## **Жизнь-подвиг**

Эталон жизни-подвига — это путь Иисуса Христа, жертвующего собой, идущего на мученическую смерть ради спасения людей. В этой модели человек поднимается над личными, сиюминутными интересами, подчиняет себя служению идее, даже если это не приносит ему никакой прямой выгоды, а, напротив, сулит беды и лишения.

Подвиг у нас чаще всего ассоциируется с героизмом на войне, пожаре, при спасении людей — то есть в экстремальных ситуациях. Он всегда высоко оценивается, правда, нередко уже после смерти. Но подвиг-порыв, подвиг-поступок и жизнь-подвиг — разные понятия. Для первого в русском языке есть прекрасное слово «герой», для второго — «подвижник».

Примеров этой модели в российской действительности предостаточно. Это врач скорой помощи, который многие годы достойно работает за мизерную зарплату: спасти жизни для него не просто

профессия, а миссия, о которой он, возможно, даже не задумывается. Это ученый, который проводит на себе испытания новых препаратов: он понимает, какой опасности себя подвергает, но убежден в необходимости таких опытов ради блага людей. Это следователь, упорно продолжающий расследовать преступления, несмотря на угрозы.

Такие люди не будут искать «теплое местечко», даже если это выгоднее в материальном плане, — они убеждены, что должны приносить пользу на своем посту. Им часто приходится преодолевать непонимание окружающих, которые считают их непрактичными, обыкновенными неудачниками, чудаками. Но даже те, кто признает и высоко оценивает их благородство и самоотверженность, сами так жить не готовы.

Подвигом стала жизнь академика Валерия Легасова, который сразу после аварии на Чернобыльской АЭС был назначен членом правительственной комиссии по расследованию причин и ликвидации последствий аварии. Он одним из первых приехал на место катастрофы и провел там в общей сложности два месяца. И не прекратил работу даже после того, как другие члены комиссии вернулись в Москву для минимизации облучения. Полученная им доза радиации сильно пошатнула его здоровье. Через два года после катастрофы смертельно больной он покончил с собой, оставив аудиозапись рассказа о малоизвестных подробностях катастрофы, чтобы люди узнали правду.

Мы много чего узнаем  
о себе, если поймем,  
по какой модели живем,  
соответствует ли она  
нашим истинным желаниям  
и целям или обрекает  
на непрерывную борьбу  
с самими собой.

В основе жизни-подвига — любовь к людям и созидание. Поэтому, например, нельзя причислить к людям подвига террористов, хотя они жертвуют не только чужими, но и своей жизнью: ими движет не любовь, а ненависть. Эрих Фромм в книге «Анатомия человеческой деструктивности» ввел термин «антижизнь». Психологическая предпосылка антижизни — тотальная агрессия, человеконенавистничество, отсюда и стремление к ликвидации, разрушению.

Почему тема подвига для нас так значима? Потому что наши нерациональные действия на благо других, вопреки инстинкту самосохранения, и отличают нас от животных. Поэтому всегда будут люди, готовые жертвовать собой и служить идее.

Как и в других моделях, необходимо различать подлинную жизнь-подвиг и ее имитацию. Для некоторых уж очень привлекательно изображать «служение» и «подвиг» и, прикрываясь красивыми лозунгами, зарабатывать себе очки, славу, признание.

Настоящий подвижник реально способен многое изменить, создать условия для прорыва в организации, обществе, стране. Такие люди есть и в бизнесе, и в науке, и в самых разных сферах: они ставят себе некий ориентир и делают все, чтобы добиться цели. Они служат прогрессу, продвижению своих идей и ценностей и ради этого способны от многого отказываться, рисковать. Именно благодаря им сделана большая часть открытий и достижений.

Повлиять на таких людей, как и на «роковых» личностей, а также на тех, кто живет целедостижением, попытаться их изменить, сделать их жизнь более рациональной практически невозможно. Один мой знакомый, хирург в областной больнице, буквально пропал на работе: ночные дежурства, сложные операции, помощь молодым врачам и т. д., при этом зарплату получал весьма скромную. И я, думая как-то изменить его жизнь к лучшему, помогла ему устроиться в дорогую клинику, где платили раз в десять больше. Однако через три месяца он оттуда сбежал: говорит, «извини, но я там извелся — операции типовые, работы мало, здесь же работы невпроворот, а сотрудников не хватает».

Эти люди часто незаметные, неяркие, но при этом очень сильные, работоспособные, самоотверженные, энергетически заряженные. Именно такая жизнь — подвиг, служение — приносит им удовлетворение. Это не путь мученика, это выбор, органичный для конкретного человека.

## **Жить своей жизнью**

Глобальные внешние события: войны, катастрофы, революции или, наоборот, стабилизация и стагнация — делают похожими, «социально типичными» судьбы людей, принадлежащих к одному поколению, нации, культуре, религиозной конфессии.

Но сквозь похожее и типичное всегда пробиваются ростки особенного и уникального.

Жизнь любого из нас – своего рода экзистенциальный конструктор: мы собираем, составляем ее из разных элементов, но основой остается наша базовая модель, ведущий вектор, который есть у каждого. Важно приглядеться к этой модели и подумать, все ли нас в ней устраивает.

Мы рассмотрели разные модели – что зацепило, что заставило задуматься, что вызвало самые сильные эмоции? Иногда даже негативная реакция выдает наши истинные чувства, когда что-то действительно привлекает нас, но мы не можем по какой-то причине себе этого позволить. К примеру, один мечтает о жизни-творчестве, но должен зарабатывать деньги или не уверен в своем таланте, а другой – бунтарь по натуре – чувствует ответственность за близких и не может дать себе волю.

Нам часто кажется, что у нас нет выбора, но на самом деле выбор есть всегда, во всяком случае, всегда есть пространство для маневра. Определив, какие из моделей нам интересны и почему, попробуем «на зубок» хотя бы какие-то их элементы – примерим на себя шарф Остапа Бендера или вооружимся трубкой Шерлока Холмса. Выделим выходные или даже отпуск для экспериментов с новой моделью жизни: я хочу почувствовать себя мечтателем... или все-таки творцом... и на сколько меня хватит? Можно заняться творчеством «в свободное от работы время». Или побороться за правду в со-

циальных сетях – там есть все условия, чтобы испытать на себе силу сопротивления мейнстрима и понять, питает это меня энергией или, наоборот, истощает, выбивает из колеи.

Иногда мы даже не пробуем изменить свою жизнь, потому что боимся осуждения или критики. Так и движемся по накатанной колее. А если нам и приходит в голову мысль что-то предпринять, гоним ее от себя, предполагая, что наш шаг не поймут привычные советчики: друзья, коллеги, родня. Однако, как говорил Иосиф Бродский, тот, другой, по наущению или совету которого мы будем жить, «спасибо нам не скажет и в гроб с нами не ляжет».

Но как только окружающим становится ясно, что мы живем так, как живем, не потому что у нас нет альтернативы, а потому что сами выбрали этот путь, они начинают относиться к нам с интересом, уважением, а подчас и с завистью.

Каждый человек уникален, как уникален его жизненный путь. И если наша модель жизни нас не устраивает, никогда не поздно что-то подправить, добавить недостающие элементы, переформатировать, переключить на свой вкус, чтобы мы чувствовали себя в ней по-настоящему комфортно и были максимально эффективны.





**Жизненные  
сценарии:  
как влияют на нас  
родительские  
предписания?**

**П**очему у одного жизнь – героическая эпопея, у другого – любовный роман, а у третьего – криминальное чтиво? Казалось бы, мы сами определяем свою судьбу – своими решениями, планами, интуицией, способом мышления, отношением к миру. Однако кому-то все всегда удается, а кого-то преследуют неудачи. Конечно, никто не застрахован от досадных случайностей. Но если эти «случайности» повторяются снова и снова, да еще по одному и тому же сценарию, это уже тянет на закономерность. А если так, то стоит задуматься, почему это происходит.

## **Сценарное программирование**

Вы наверняка замечали, как часто в нашей жизни повторяются одни и те же сюжеты. Кто-то пытается скопить деньги, отказывает себе во всем, но, как только набирается некоторая сумма, моментально их спускает. Кто-то, помогая ближнему, постоянно сталкивается с неблагодарностью – страдает, корит себя за неосмотрительность, но следующим объектом своей благотворительности выбирает челове-