

**Алексей Козлов**



**ЭГОИЗМ** ПУТЬ К  
**УСПЕХУ**

**Жизнь без комплексов**



**Алексей Алексеевич Козлов**  
**Эгоизм – путь к успеху.**  
**Жизнь без комплексов**  
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38267234](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38267234)*

*Эгоизм – путь к успеху. Жизнь без комплексов: Питер; Санкт-Петербург; 2019*

*ISBN 978-5-4461-0932-6*

### **Аннотация**

Вы чувствуете себя неуверенно в важных ситуациях? Постоянно сомневаетесь в себе? Хотите повысить самооценку? В книге вы найдете набор тестов, которые помогут ответить на вопрос, относитесь ли вы к людям с заниженной самооценкой, и если да, то в какой мере. Каждая глава книги содержит цитаты, анекдоты, афоризмы, притчи, которые в метафорической форме отражают ее содержание. Подобное обращение к вашей фантазии и юмору позволяет сделать книгу доступной и легкой для восприятия.

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	13
Портрет миротворца	13
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# **Алексей Козлов**

## **Эгоизм – путь к успеху.**

## **Жизнь без комплексов**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

© Алексей Козлов, 2018

\* \* \*

Кого ж любить? Кому же верить?

Кто не изменит нам один?

Кто все дела, все речи мерит

Услужливо на наш аршин?

Кто клеветы про нас не сеет?

Кто нас заботливо лелеет?

Кому порок наш не беда?

Кто не наскучит никогда?

Призрака суетный искатель,

Трудов напрасно не губя,

Любите самого себя,  
Достопочтенный мой читатель.  
Предмет достойный: ничего  
Любезней, верно, нет его.

*А. С. Пушкин*

*Евгений Онегин*

# Предисловие

*Надо учиться любить себя – любовью здоровой и святой, чтобы оставаться верным себе и не терять себя. И поистине это вовсе не заповедь на сегодня и на завтра – учиться любить себя. Напротив, из всех искусств это самое тонкое, самое мудрое, самое высшее и требующее наибольшего терпения.*

**Фридрих Ницше. Так говорил Заратустра**

## ПРИТЧА «МЛАДШАЯ ДОЧЬ ВОЖДЯ»

Однажды два моряка отправились странствовать по свету, чтобы найти свою судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племен было две дочери. Старшая – красавица, младшая – не очень.

Один моряк сказал другу:

– Все, я нашел свое счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

– Да, ты прав, старшая дочь вождя – красавица, умница. Ты сделал правильный выбор – женись.

– Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей.

– Ты что, с ума сошел, друг? Она же такая... не очень.

– Это мой выбор, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошел свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать выкуп за невесту коровами. Хорошая невеста стоила десять коров.

Пригнал моряк к вождю десять коров и сказал:

– Вождь, я хочу взять в жены твою дочь и даю за нее десять коров.

– Это хороший выбор. Моя старшая дочь – красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен.

– Нет, вождь, ты не понял, я хочу жениться на твоей младшей дочери.

– Ты что, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.

– Я хочу жениться именно на ней.

– Хорошо, но как честный человек я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за нее две коровы, не больше.

– Нет, я хочу заплатить за нее именно десять коров. Свадьба состоялась.

Прошло несколько лет, и второй моряк, уже на собственном корабле, решил навестить товарища, оставшегося на острове, узнать, как у него сложилась жизнь. Приплыл, идет по берегу, а навстречу – женщина неземной красоты.

Он спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит и видит: сидит друг, вокруг детишки бегают.

– Как живешь?

– Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина.

– Познакомься, это моя жена.

– Как, ты женился во второй раз?

– Нет, это та же женщина.

– Но почему она так изменилась?

– А ты спроси у нее сам.

Подошел друг к женщине и спрашивает:

– Извини за бестактность, но я помню, какая ты была... не очень. Что произошло, почему ты стала прекрасной?

– **Просто однажды я поняла, что стою десяти коров.**

В этой книге рассматривается проблема низкой самооценки, являющаяся, как показывает практика, причиной многих психологических проблем. К сожалению, для современного российского общества наличие низкой самооценки у людей типично. Я вижу корень зла прежде всего в отголосках воспитания, которое мы получили у родителей и учителей. Нас учили заботиться о других, помогать, поддерживать, трудиться на общее благо, а не ради материальной выгоды – в результате многие из нас не умеют любить себя и заботиться о себе, отстаивать собственные интересы. Нас учили не выделяться на фоне коллектива, не высовываться – в итоге большинство не стремится к лидерству, боится оказаться в центре внимания. Комплексы мешают людям сотрудничать, дружить, уже не говоря о любви и браке: кто станет уважать, ценить и любить человека, который сам себя



не любит и не ценит?

Мы не можем винить или осуждать старшее поколение за то, что они не привили нам здоровый эгоизм, который не позволяет забывать о себе и в то же время не мешает жить среди людей. Таковы были веяния времени, в котором выросли и воспитывались наши родители. Но современность диктует иные требования к нам сегодняшним. Жизнь заставляет проявлять больше инициативы, ответственности, уверенности, гибкости, настойчивости, смелости. При этом не всегда получается соотнести личные интересы с интересами окружающих, жертвование собой в нынешних условиях мешает занять достойное место в меняющемся мире.

Низкая самооценка, отсутствие уверенности в себе входят в диссонанс с теми ситуациями, которые предлагает жизнь. Вот почему люди с подобными проблемами все чаще обращаются за помощью к психотерапевтам и психологам. Это не значит, что человек приходит ко мне на прием и говорит: «У меня низкая самооценка». Люди обращаются за помощью, будучи не способны справиться с определенными жизненными ситуациями, а в основе их слабости лежит неумение адекватно оценивать свои возможности. Это и проблемы в личной жизни, и конфликты на работе, и потеря ощущения счастья и вкуса к жизни, и многие-многие вопросы, связанные с заниженной самооценкой. Как правило, люди приходят к специалисту в абсолютно запущенном, плачевном состоянии, с наличием невротических проявлений, являющихся

ся следствием накопившихся неразрешенных проблем.

Количество таких обращений в последнее время сравнимо со снежной лавиной. Вот почему у меня возникла идея написать книгу, которая одновременно раскрывала бы проблему и пути ее разрешения. Данная книга состоит из теоретической части, содержащей портрет человека с низкой самооценкой, описание его мышления и поведения, а также трудностей, которые возникают в жизни, внутренних проблем личности. Далее следует практическая часть, где я предлагаю набор несложных и интересных упражнений из арсенала нейролингвистического программирования (НЛП) и рационально-эмоциональной терапии (РЭТ). Их выполнение направлено на устранение проблемы низкой самооценки, достижение адекватного восприятия самого себя, приобретение нового, уверенного поведения, разрешение проблемных жизненных ситуаций. Кроме данных техник, в приложении к книге даны записи моих сеансов психотерапии. Все эти психотерапевтические приемы прошли проверку у моих клиентов и зарекомендовали себя как очень результативные.

Эта книга предназначена для людей с низкой самооценкой, а также психологов, психотерапевтов и людей иных профессий, которые могут иметь профессиональный интерес к данной проблеме. Но как читателю, не являющемуся специалистом в области психологии, определить, принадлежит ли он к числу людей, нуждающихся в работе над самооценкой?

В конце книги я предлагаю набор тестов, которые ответят на вопрос, из числа ли вы людей с заниженной самооценкой, и если да, то в какой мере.

Каждая глава содержит цитаты, анекдоты, афоризмы, притчи, в метафорической форме отражающие суть темы. Обращение к вашей фантазии и чувству юмора позволяет сделать книгу более доступной и легкой для восприятия, а также активизирует правое полушарие мозга, ответственное за образное мышление, уменьшает возможное сопротивление вашего сознания принятию существующих проблем.

В книге я привожу много примеров из моей психотерапевтической практики, которые не только иллюстрируют изложенную информацию, но и позволяют более эффективно перенести ее на конкретные жизненные ситуации. Я хочу поблагодарить своих клиентов за искренность и сотрудничество: без их историй книга была бы неполной. Большая часть примеров – это женские истории. Действительно, как показывает практика, чаще с проблемами самооценки к специалистам обращаются именно женщины. Но это не значит, что мужчины подвержены низкой самооценке в меньшей степени. Просто им труднее это признать и еще труднее обратиться за помощью. Моя книга как раз способна помочь людям в работе над собой и при этом сохранить полную конфиденциальность. Вам не придется никому признаваться в том, что вы проходите курс терапии по приобретению адекватной самооценки. Кроме самого себя.

Хочу обратиться к тем людям, которые в процессе прочтения будут достаточно самокритичны, чтобы признать существование трудностей, связанных с низкой самооценкой, и займутся решением проблем предложенными мною способами. Как только вы сделаете первый шаг в данном направлении – прочтете первые страницы книги, пути назад, к низкой самооценке, от стремления вперед – к смелой, уверенной, самодостаточной личности не будет. Двигаясь шаг за шагом к свободной, независимой и счастливой жизни, первые перемены к лучшему вы увидите уже на начальных этапах осознания проблемы и почувствуете, что изменения не требуют титанических усилий. Наоборот, предложенные методы легки и интересны в исполнении. Кроме того, овладев несложными психотерапевтическими приемами, вы сможете использовать их для устранения других психологических проблем – данные методики универсальны. Это эффективное оружие даст вам возможность справляться с трудностями и в дальнейшем совершенствовать свою личность.

**Итак, в добрый путь, к внутренней свободе, успеху и счастью!**

# Глава 1

## Кто такой миротворец

### Портрет миротворца

*Что скажут о тебе другие, коли ты сам о себе  
ничего сказать не можешь?*

*Козьма Прутков*

#### МЕТАФОРА «НА ВСЕХ НЕ УГОДИШЬ»

Отец с сыном и ослом утром отправились путешествовать по пыльным переулкам восточного города. Отец сидел на осле, которого сын вел под уздцы. В одном переулке им встретилась пожилая женщина. Она возмутилась: «Бедный ребенок, его маленькие ножки едва успевают за животным. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда мальчик идет пешком, выбиваясь из сил?» Отец, желая показаться заботливым и внимательным, воспринял слова старушки и решил поменяться местами с сыном. Теперь уже отец вел под уздцы ослика, а мальчик весело болтал ножками. Очень скоро им повстречались аксакалы, которые сидели в тени чайханы. Они громко воскликнули: «Как не

стыдно – малый сидит верхом на осле, а бедный старый отец семенит рядом!» Отец засомневался в правильности своего поступка, мальчик огорчился из-за услышанного и попросил отца сесть на осла вместе с ним.

Вскоре они поравнялись с человеком, несшим на спине тяжелую суму. «Люди добрые, видали ли вы что-либо подобное! Так мучить животное: у бедного ослика уже прогнулась спина, а они восседают на нем как на диване!» Отец и сын вновь засомневались и, чтобы угодить в третий раз, молча слезли с ослика, пошли рядом с ним.

Пройдя немного вперед, они услышали насмешливые слова в свой адрес: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит пользы и даже не везет на себе никого из вас?» После этих слов отец остановился, дал ослику полную пригоршню соломы, положил руку на плечо сыну и сказал: «Что бы мы ни делали, обязательно найдется человек, который с нами не согласится. Я думаю, мы должны сами решать, что и как нам делать».

Неуверенность в себе – проблема древняя, как сама человеческая цивилизация, большинство пациентов психотерапевтов и психологов заявляют ее в качестве основной. Она является фундаментом тревог, депрессии, семейных конфликтов, «сгорания на работе», неврозов и психосоматических заболеваний.

Прежде чем продолжить читать, давайте договоримся, что

в этой книге неуверенного в себе человека мы будем называть Миротворцем.

*В разных источниках вы можете встретить разные названия людей с низкой самооценкой: «задабриватель», «угождатель» (В. Сатир), «подстилка», заискивающий тип (М. Антоненко). Определений много, а суть одна.*

Кто же такой Миротворец? Для начала давайте напишем портрет неуверенного в себе человека, чтобы понять, как он выглядит, что чувствует и о чем думает.

Его легко узнать по натянутой улыбке и приветливому заискивающему взгляду. Он стесняется и робеет, когда нужно о чем-то попросить; краснеет, оказавшись в центре внимания. Наиболее ярко это проявляется во время публичных выступлений, будь то доклад с кафедры или тост за столом.

Миротворец постоянно соглашается с чужим мнением, не говорит «НЕТ» и не в состоянии отстаивать собственные интересы. Быстро соглашаясь, он на все отвечает «ДА», несмотря на то, что может иметь противоположное мнение. Миротворец старается понравиться и ни в коем случае не выражает несогласия, пытаясь заслужить одобрение других.

Миротворец играет роль жертвы, мученика. Ему живется непросто; постоянное внутреннее напряжение, тревога, страхи – вот спутники жизни, которые отражают весь его облик. Миротворец всегда готов жертвовать собой ради других, даже когда его не просят об этом.

Отличительной чертой Миротворцев является чрезмерная пунктуальность. Обычно они приходят раньше назначенного часа и тяжело переживают опоздание: «Не дай бог опоздать! Обо мне плохо подумают, я подведу людей, они расстроятся и обидятся».

## СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Однажды клиентка Миротворец пришла ко мне на прием точно в назначенное время, минута в минуту, но, несмотря это, начала оправдываться и извиняться, будто опоздала на целый час. Причина «опоздания» заключалась в следующем: перед самым выходом позвонила подруга, и клиентка была вынуждена поддерживать длительный телефонный разговор. Она всячески пыталась свернуть беседу, но подруга продолжала подробно рассказывать о своих проблемах. За время общения клиентка испытывала сильное чувство тревоги, хотела и не могла сказать «НЕТ», закончить неудобный разговор. В итоге через двадцать минут подруга спросила: «Ты куда-нибудь торопишься?», и клиентка подтвердила: «Да, я тороплюсь». Подруга обиделась и обвинила ее в черствости: «Твои дела для тебя важнее проблем друзей». Клиентка легко приняла на себя чувство вины и с роем тревожных мыслей в голове побежала на сеанс психотерапии. Она испытывала сильное напряжение и чувство тревоги одновременно из-за того, что



нечаянно обидела подругу и подводит психотерапевта, «опаздывая» на сеанс. Кроме того, появилась обида на подругу, не оценившую ее старания.

Такие ситуации – постоянный спутник Миротворцев, они их притягивают. Как следствие – непрекращающаяся тревога и напряжение, которые в дальнейшем переходят в депрессивные состояния, различные психосоматические расстройства.

Миротворцы нерешительны, зависимы, необъективны, не способны к прямым и честным отношениям с людьми. Они ищут оправдания собственным неудачам и сложившимся обстоятельствам и находят их не в себе, а во внешних факторах. Стоя перед выбором, принятием какого-либо решения, Миротворцы ждут поддержки извне, опираясь не на собственные ресурсы, а на чужие подсказки или на озарение свыше. Порой им в голову не приходит, что разрешение ситуации зависит от них и не является запредельно сложным. Созерцательная позиция «Все само собой решится» или «Кто-нибудь поможет мне с этим справиться» связана со страхом перед инициативой, неуверенностью в собственных силах, нежеланием нести ответственность за свои решения и поступки.

Миротворцы редко конфликтуют, потому что всегда идут на уступки, стараются уклоняться от споров, жертвуя своими интересами в пользу других. В глубине души они надеются, что окружающие поймут и оценят их старания, вознесся на пьедестал. На практике этого, естественно, не проис-

ходит, так как очевидно слабая и зависимая позиция вряд ли вызовет чье-то восхищение. В результате их гложет обида «несправедливого» отношения к ним.

Миротворцы легко просят за других, могут быть смелыми и решительными в отстаивании интересов окружающих, но за себя просят редко. Их лозунг: «Когда вам хорошо, то и мне хорошо. Улыбнитесь мне, я буду счастлив от этого». Миротворцы считают, что, если вести себя хорошо и правильно (в их понимании быть хорошими для всех), все, что они пожелают, упадет им на голову само собой – только успевай подставлять руки.

Миротворцы долго терпят обиды и унижения. Когда их масса становится критической, больше нет сил выносить несправедливое обращение, они взрываются и выдают неадекватно сильную эмоциональную реакцию раздражения. Потом замыкаются, ругая и укоряя себя за это, доходя до полного самоедства. На эмоциональной волне прорвавшихся обид и несправедливости они могут совершать импульсивные поступки, о которых впоследствии, как правило, сожалеют.

На групповой психотерапии Миротворцы не способны к самостоятельным действиям, а если вдруг совершают их, нужно чтобы кто-то это одобрил. Они исполняют роль «подстилки», со всеми соглашаясь, угождая и ощущая себя ничего не стоящими на фоне других членов группы. На групповой терапии Миротворцы легко принимают любую критику

в свой адрес, своими движениями и поступками показывая тренеру-психотерапевту и коллегам, что готовы сделать все, что у них попросят. При этом втайне надеются на оценку порыва, заслуженное одобрение и поощрение рвения угодить.

Миротворцы – хорошие собеседники, могут внимательно выслушать, помочь советом, предложить свои услуги, чем охотно пользуются многие окружающие. Помогая выговариваться другим, они забывают о себе, долго храня внутри невыраженные эмоции и невысказанные мысли.

*– Доктор, посоветуйте, что делать. Мой муж постоянно говорит во сне.*

*– Позвольте ему поговорить днем.*

На службе, не имея возможности отказать, Миротворцы быстро становятся «незаменимыми» работниками и берутся за выполнение многих дел, отчего быстро истощаются и устают. В какой-то мере их можно назвать трудоголиками, так как они, боясь обидеть коллег по работе, многое берут на себя, причем не требуют повысить заработную плату. В конце концов несправедливое отношение им надоедает, и они, хлопнув дверью, увольняются, считая себя обиженными. Но на новом рабочем месте все повторяется. А причина та же – желание угодить ради хорошего отношения к себе и невозможность отстаивать собственные интересы. У Миротворцев с каждым днем прибавляется работы: «Оставьте, я сделаю сама»; «Не беспокойтесь, я посмотрю»; «Мне несложно – я сделаю»; «Давайте я помогу». Это как если бы вы еха-

ли на телеге, запряженной лошадей, на которую постоянно подсаживались бы попутчики. В итоге несчастное животное с трудом тащило бы телегу, полную людей и багажа.

*Лето. Ползет муравей в фуфайке и лаптях, тащит бревно.*

*Навстречу ему стрекоза в бикини.*

*– Стрекоза, куда идешь?*

*– На пляж, позагораю-побалдею.*

*Осень. Ползет муравей в фуфайке и кирзовых сапогах, тащит бревно. Навстречу ему стрекоза в пальтишке от Кардена.*

*– Стрекоза, куда идешь?*

*– В дом мод, там Кляйн презентацию новой коллекции устраивает, пойду, потусуюсь в бомонде.*

*Зима. Ползет муравей в фуфайке и драных валенках, тащит два бревна. Навстречу ему стрекоза в норковой шубке и итальянских сапожках.*

*– Стрекоза, куда идешь?*

*– Зима на дворе, делать нечего, вот в Дом писателей на вечеринку собралась.*

*– Слышь, стрекоза, увидишь там этого Крылова, скажи ему, что он полный ...!!!*

Для руководителя Миротворцы незаменимы. Они много работают и не просят материального поощрения, не претендуют на высокие должности. Если им предлагают карьерный рост, они долго думают, прежде чем принять предложение, часто отказываются от руководящей роли, так как лидерски-

ми качествами не обладают. Миротворцы высоко ценят заслуги других, при этом принижая себя. Они не любят хвастаться, не бравируют собственными достижениями. Примером такого поведения является ситуация одной из моих пациенток.

## **СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ**

На момент времени, когда девушка обратилась ко мне за помощью, ей было 26 лет, и она работала в банке. Хороший, исполнительный работник, никогда не отказывала начальству, если нужно было помочь или сделать что-то не по профилю. Однако когда приходило время распределять премию, о ее заслугах забывали и платили ей не больше, а иногда меньше, чем другим сотрудникам.

Узнав, что в другом отделении этого же банка есть вакансия с более высоким окладом, девушка обратилась к своему непосредственному начальнику с просьбой о переводе; на новом месте ее готовы были взять. Начальник стал уговаривать девушку остаться, обещал «златые горы». Поверив в обещания, она отказалась от нового предложения и осталась на прежнем месте. Ее удивлению и обиде не было предела, когда прибавка к зарплате составила 100 рублей, а потенциальное место работы быстро занял другой человек. На фоне случившегося у девушки развилась тревожно-депрессивная реакция, с чем она и

обратилась ко мне.

В семейной жизни и любви Миротворцев царит такой же беспорядок, как на работе (подробно личную жизнь Миротворцев мы рассмотрим в параграфе «Любовь Миротворца»).

Мужчины-Миротворцы часто влюбляются в женщин, которым нужна помощь и забота. Они вступают в брак с женщинами, которые имеют детей, были разведены, старше или намного младше. Часто женами таких мужчин становятся уверенные и сильные дамы с высокой самооценкой, настроенные пользоваться их угодливостью и исполнительностью.

*В аптеке у витрины стоит задумчивый парень лет двадцати.*

*Продавищица:*

*– Молодой человек! Вам помочь? Какие вам презервативы?*

*Парень грустно:*

*– Не... Мне подгузники и Детское питание.*

Для женщин-Миротворцев характерна жертвенная позиция в семье и как следствие – мужья-алкоголики, альфонсы всех мастей, деспоты и т. д., которые ставят себя выше жены.

*Идет мужчина по сельской улочке, смотрит – за плетнем его кум в банном халате и домашних тапках, с чашкой кофе лежит в гамаке, покуривая самокрутку, а жена кума ремонтирует крышу.*

*Мужчина:*

*– Кум, что это ты отдыхаешь, а твоя жена работает?*

*Сосед:*

*– А вдруг завтра – война, а я не отдохнувший...*

В любом случае жена-Миротворец заботливая, внимательная и хозяйственная. В большинстве случаев после долгой мучительной жизни наступает развод, который на время приносит облегчение, пока не состоится новый брак.

## **СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ**

Однажды ко мне на прием пришла женщина тридцати пяти лет. Двенадцать лет назад она переехала с семьей (мама, сестра и младший брат) из другого города. Лариса, так ее звали, была очень деятельным, энергичным человеком, любила работать. И, несмотря на молодость, сразу после переезда устроилась на работу, умудрялась содержать маму, которая заболела, младших брата и сестру. Лариса умела закрывать все финансовые дыры, которые возникали из-за кредитных авантюр брата. Даже когда он создал свою семью. Кроме того, она поддерживала младшую сестру. Мама, естественно, была на полном обеспечении Ларисы.

Через три года после переезда Лариса вышла замуж, но продолжала оказывать финансовую помощь родственникам. Все так к этому привыкли, что мама перестала ходить в аптеку, которая находилась в соседнем доме. В те редкие случаи, когда Лариса

не могла помочь и отказывала, следовала горькая обида, конфликт: окружающие считали ее помощь и финансовую поддержку само собой разумеющимися.

Подобные отношения стали складываться и в собственной семье. Лариса старалась соответствовать своим представлениям «правильной» жены. Ее обычный рабочий день проходил так: она вставала на час раньше мужа, умывалась, накладывала макияж, чтобы муж видел ее всегда красивой, готовила ему завтрак и будила. Виктор, так звали мужа, долго нежился в постели, затем шел в туалет, где мог засидеться, читая многочисленные автомобильные журналы. Поэтому нужно было напоминать: «Виктор, опоздаешь на работу». Далее он шел умываться в ванную, где уже лежали заботливо приготовленные трусы, майка, носки. Сам он не мог найти свои вещи в шкафу, хотя ему отводились лучшие места на средних полках, тогда как вещи Ларисы были сложены в самых неудобных. Выглаженные брюки, рубашка ждали Виктора после душа. Муж садился за стол, на котором стоял готовый завтрак. Затем они вместе ехали на работу: Виктор работал в двух фирмах, одной из которых руководила Лариса. По работе он часто подводил супругу – не приезжал вовремя к клиентам, не выполнял текущие обязанности, несмотря на то что работа приносила основной доход семье. Вечером Лариса как примерная жена дожидалась возвращения мужа из тренажерного зала, готовила ему ужин. Он приходил в 21:00-22:00, садился ужинать



перед телевизором, а затем играл в компьютерные игры до 01.00-02.00, мешая Ларисе спать, так как они жили в однокомнатной квартире. Сексом супруги занимались настолько редко, что он воспринимался как праздник. Проявлять инициативу Лариса не считала возможным: «Что он обо мне подумает?» Сделать ремонт в квартире жена уговаривала мужа целых два года. В результате договорились, что она сделает ремонт своими силами в коридоре и на кухне, а на оставшейся половине – Виктор. Однако после того как Лариса выполнила свою часть работы, ремонт на половине Виктора делался совместными усилиями еще год. О том, что Лариса при этом стирала, гладила, полностью содержала квартиру в чистоте, говорить не приходится.

От хорошей, тепличной жизни Виктор стал ходить по ресторанам с многочисленными друзьями и вскоре завел себе пессию, с которой познакомился в тренажерном зале. Дома он появлялся редко, а через какое-то время, совсем обнаглел, стал высказывать мысли вслух: «Не знаю, Лариса, люблю я тебя или нет». Естественно, как большинство мужчин, он прокололся на сотовом телефоне, на SMS. После многочисленных и безуспешных попыток уговорить мужа остаться с ней Лариса наконец пришла на прием к психотерапевту, то есть ко мне.

На ее лице читались признаки тревожно-депрессивного состояния. Она плохо спала, пропал аппетит. Как следствие – похудела, много плакала, жила в постоянном напряжении и тревоге. Озвучила свой

запрос на психотерапию она так: «Не могли бы вы поговорить с моим мужем и объяснить, что ему нужна только я, что он меня на самом деле любит».

На первом сеансе Лариса пыталась убедить психотерапевта, какая она требовательная, невнимательная и постоянно давящая, винила себя во всех проблемах. Потом была проведена психотерапия по повышению самооценки, формированию уверенности в себе, отстаиванию собственных интересов, свободы и независимости от оценок других людей. Работа была активная и динамичная, поэтому вскоре Лариса сделала шаг, о котором раньше не могла и мечтать: она спокойно отпустила мужа в ответ на его просьбы «побывать одному и подумать, с кем связать свою жизнь, понять, любит ли он жену». Через две недели вольницы супругу, естественно, захотелось вернуться домой к прежней комфортной, свободной и беззаботной жизни. Но его ждал маленький сюрприз: Лариса была уже не той покорной, безропотной и сверхвнимательной женщиной, стала самодостаточной и уверенной в себе. Она все чаще задумывалась, нужен ли ей вообще такой муж. Виктор надеялся вернуться победителем и благодетелем, который соизволил простить жену, и жить дальше по-прежнему. Но Лариса жестко отстаивала свои интересы и не позволила мужу вернуться.

Супруг долго находился в прострации, не понимая, что произошло, пытался обвинять жену в неверности,

давить на жалость; убеждал, что она в очередной раз ему что-то должна, но все было бесполезно. Лариса же становилась более уверенной и смелой. Для начала она выстроила отношения с мужем на работе, заставив его приходить вовремя и в нужные сроки исполнять заказы; попутно, вникая в нюансы его работы, обнаружила, что супруг присваивал себе часть дохода в виде скидок, разницы цен и т. д. Она заставила его компенсировать потери, взяла эту часть работы под строгий контроль.

Наконец, признав и приняв, что Лариса изменилась, Виктор начал ей всячески угождать. Теперь уже он больше всего на свете хотел вернуться домой к прежней жизни: стал красиво ухаживать, дарить цветы, приглашал в ресторан, покупал билеты на концерты. У него сразу нашлось время для общения с женой, теперь ему была нужна только она. Лишь после этого Лариса разрешила супругу вернуться, но не сразу. На очередной встрече она представила свой стратегический план, где подробно расписала семейные обязанности мужа: как часто мыть посуду, выносить мусор, ремонтировать квартиру; он был ответственен за культурную жизнь; оговаривалось даже, во сколько он должен возвращаться домой, сколько играть на компьютере и т. д. Были учтены все мелочи. Например, если он задерживался на работе, это время вычиталось из времени на компьютерные игры.

И вот они встретились в спокойной обстановке ресторана, где принято вести себя прилично, нельзя громко кричать, размахивать руками и т. п. Лариса

предъявила мужу список своих требований, при этом честно расписала и свои обязанности. Супруг, скрипя зубами, был вынужден подчиниться и расписаться на документе об исполнении. Втайне он надеялся, что «бзик» жены скоро пройдет и все вернется на круги своя. Но ни через месяц, ни через полгода ничего не изменилось. Лариса строго придерживалась утвержденных правил, и супруг «вдруг» стал больше любить жену, делать ей подарки, уделять достаточно времени, стремился завоевать ее расположение. Через год у них родился ребенок, и это была уже другая семья. Бизнес Ларисы пошел в гору. Кроме того, она смогла правильно выстроить взаимоотношения с родными и близкими, которые стали проявлять уважение и прислушиваться к ее мнению.

В жизни Миротворцы отыгрывают сценарии детских сказок: «Морозко», «Госпожа Метелица», «Спящая красавица», «Золушка». При этом в «Золушке» девочки напрямую ассоциируют себя с главной героиней, а мальчики – с принцем. Сказка заканчивается словами «жили они долго и счастливо», а в реальности после свадьбы жизнь только начинается, и бедняга Миротворец-принц через некоторое время начинает горько сожалеть, что взял в жены девушку без рода и племени. К тому же Золушка, быстро освоившись, взяла управление государством в свои руки, оттеснив принца на второй план. Если в сказках все заканчивается хорошо, в жизни хеппиэнд не наблюдается. Миротворцы боятся оди-

ночества, им кажется, что они могут «купить» любовь и внимание к себе только лояльным, угодливым отношением.

Очень быстро у Миротворцев назревает внутриличностный конфликт. Он заключается в следующем: Миротворцы постоянно жертвуют своими интересами и ожидают оценки со стороны окружающих, но отношение к ним ухудшается. Окружающие с легкостью берут все, что дают Миротворцы, требуя еще и еще. В итоге их мучает вопрос: «Почему люди так плохо ко мне относятся? Ведь я делаю для них все – забочусь, оказываю помощь». Не найдя ответа, они спешат об этом забыть, вытеснить конфликт, втайне лелея надежду, что в будущем их обязательно оценят и поймут, пусть даже после смерти.

Миротворцы часто мечтают и делают это с большим удовольствием. В мечтах осуществляются их планы и надежды, которым в реальной жизни сбыться не суждено.

Мечтатель – это тот, кто живет в идеальном мире, которого не устраивает окружающая действительность, и кто не находит в ней способа и возможности для самовыражения. Мечтатель верит в то, что существует идеальная любовь.

*Ф. М. Достоевский. Белые ночи*

Миротворцы могут ставить цели, но из них достигаются единицы, так как им не хватает смелости и уверенности воплощать задуманное.

Одна блондинка спрашивает другую:

– О чем ты мечтаешь?

– Я мечтаю однажды встретить фею, которая подарит мне 100 тысяч долларов.

– А почему не миллион?

– Что я, дура, что ли? Я реально смотрю на вещи.

Миротворцы редко пытаются выстраивать отношения с людьми и решать проблемы в личной жизни, потому что боятся быть отвергнутыми, оказаться несостоятельными. Они боятся испытать отрицательные эмоции и не вынести отказа; оберегают свои чувства, находясь как бы в раковине. Миротворцы даже мелкие трудности раздувают до масштабов глобальных проблем, стремясь оправдать свою трусливую реакцию на эти трудности. В отношениях чаще выбирают их, не они сами делают выбор.

Правда иногда, в ситуации уязвленного самолюбия, они способны делать резкие необдуманные вещи, например – выйти замуж за малознамого человека, рассудив по своей логике, что так правильно. Импульсивность как бы защищает их от сильных эмоций и волнений, а также требуемых для достижения счастья усилий, позволяя «сжигать мосты» сомнений и тревог («назвался груздем – полезай в кузов!»). Это типичная стратегия выхода Миротворцев из трудного положения. Они не предпринимают никаких шагов, пока ситуация не станет критической и не подвигнет на ответные действия без раздумий. Лишь цейтнот заставляет их продуктивно и усиленно работать.

Примером тому является биография Ф. М. Достоевского, который, будучи Миротворцем, продуктивно работал в критических ситуациях; ему было комфортнее писать свои гениальные произведения в периоды стресса. Так, находясь в сложных финансовых условиях из-за проигрыша в рулетку, он написал романы «Преступление и наказание» и «Игрок».

**Итак, в первой части этой главы мы нарисовали психологический портрет Миротворца и выяснили, что ему присущи такие качества, как стеснительность, тревожность, мнительность; неумение отстаивать свои интересы, принимать решения, а также трусость, пассивность, излишняя пунктуальность, угодливость, исполнительность; обидчивость, претенциозность к тем, кому он «делает добро»; эмоциональная сдержанность, неумение выразить свои мысли и чувства.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.