

Мария
Колосова

Ты
можешь
Больше!

Победитель тот,
кто знает, что
делать с неудачей



Сам себе психолог (Питер)

Мария Колосова

**Ты можешь больше!
Победитель тот, кто знает,
что делать с неудачей**

«Питер»

2020

УДК 316.6
ББК 88.5

Колосова М. А.

Ты можешь больше! Победитель тот, кто знает, что делать с неудачей / М. А. Колосова — «Питер», 2020 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1518-1

Эта книга – гимн изменениям! Перед вами инструкция, описывающая, как они происходят. Она о той важнейшей роли, которую играют в нашей жизни перемены, а также об умении ими управлять, о том, как жить, смело встречая сложные ситуации, и о том, как использовать кризисы в качестве двигателя, помогающего нам идти к себе и к своей самореализации. В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 978-5-4461-1518-1

© Колосова М. А., 2020
© Питер, 2020

Содержание

Вступление	6
Этап 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Мария Колосова
Ты можешь больше! Победитель
тот, кто знает, что делать с неудачей

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Сам себе психолог», 2020

© Мария Колосова, 2020

Вступление

«Поздравляю! Теперь с тобой случилось самое интересное!»

Эта книга предназначена для всех тех, кто встал на непростой путь изменения себя и своей жизни: для тех, кто делает это постоянно и подходит к этому осознанно, и тех, кто решается на изменения крайне неохотно. И даже для тех, кого изменения настигли внезапно и поставили перед фактом: та прошлая жизнь, которая их вполне устраивала, больше невозможна.

Когда человек начинает описывать свалившееся на него несчастье, его рассказ звучит очень драматично: его мир рушится, а земля уходит из-под ног, – он чувствует себя потерянным, несчастным, возмущенным, обиженным и, возможно, еще не смирившимся с тем, что изменения необратимы. Так вот, в этот самый момент я не могу удержаться от восклицания: «Поздравляю! Теперь с вами случилось самое интересное!» Причем восклицание это будет искренним, и радость за человека тоже. Хотя ему самому часто не до веселья.

Не так важно, почему наша жизнь изменилась: по нашей ли воле или под чьим-то влиянием. Все, кто оказался в водовороте изменений, почти неизбежно столкнутся с неуверенностью, тревогой, ошибками, трудностями, страхами, разочарованием и даже отчаянием. И только тот, кто преодолеет эти препятствия, тот, кто пройдет через них осознанно и мужественно, окажется в точке под названием «Радость и полнота жизни». Именно туда приводят все закономерные этапы процесса изменений – конечно, в том случае, если мы проходим их эффективно. И эта книга описывает весь процесс от состояния «Так больше продолжаться не может» и «Надо что-то менять» или даже «Я хочу большего» до того момента, когда наша жизнь наполняется смыслом и искренней радостью.

Описание этого процесса можно считать своеобразной картой, которая может если не облегчить маршрут, то хотя бы сделать его гораздо более управляемым и предсказуемым. Кроме описания этапов и возможных вариантов развития событий в ходе каждого из них, книга содержит множество примеров: из реальной жизни и из сказок, легенд и историй, которые вобрали в себя общечеловеческий опыт, связанный с изменениями. Ведь любая история, любая сказка или интересный рассказ повествуют о переменах, о пути, который проходит герой, становясь другим внешне и, самое главное, внутренне.

* * *

Все живое неизбежно меняется – это подсказывают нам опыт и известные изречения. И все эти изменения проходят закономерные этапы: день сменяется ночью, зима – весной, юность – зрелостью... Все это мы можем наблюдать в физическом мире. Намного сложнее увидеть внутренние изменения.

Например, человек, освоивший новые навыки или получивший новые знания, изменил свою жизнь, свои привычки, изменился внутренне. Но и тут действуют законы, по которым один этап сменяется другим.

Эти законы стали мне понятны, когда я изучала психологию в МГУ, когда занималась с одаренными детьми, ежедневно делающими новые открытия, когда начала работать в качестве бизнес-тренера и коуча, помогая взрослым людям меняться и осваивать новое.

Еще лучше я стала их понимать, когда растила своих четверых детей, когда сама решалась на что-то, чего не делала раньше: меняла профессию, образ жизни, увлечения, тело, место

жительства, отношения с детьми и другими значимыми для меня людьми. Эти законы стали для меня ориентиром и новым невероятным опытом.

В книге я, с одной стороны, делюсь накопленными мною знаниями о явлениях, закономерностях и тех этапах, через которые проходит *любой* человек, который что-то меняет в себе и своей жизни, а с другой стороны – иллюстрирую все это примерами, ведь человек менялся и стремился к большему на протяжении всей своей истории. Примеры будут не только из жизни, но и из сказок, потому что любая сказка – это символическое описание пути героя, который начинается в момент радикального перелома в его жизни: жила-была девочка, мать умерла, отец женился на злой мачехе... И получилась «Золушка». Или вот жил себе герой припеваючи, но отец оставил старшим братьям осла и мельницу, а ему только кота. А помните необычно большое яйцо с птичьего двора, из которого вылупился уродливый, с точки зрения дворовых уток, птенец? А еще были девочка, которая отвязала лодку и отправилась по незнакомой реке вслед за мальчиком с ледяным сердцем, и Ясон, направивший свои корабли за прекрасным золотым руном...

Не век лежит на печи Емеля, в какой-то момент сын крестьянина влюбляется в прекрасную царевну и получает от отца-царя невыполнимые задания. И герой начинает действовать! Он проходит различные испытания, но все его поступки подчиняются законам драматургии (и, кстати, психологии). И мы следим за его действиями до того момента, когда кризисная ситуация проходит все положенные ей стадии, а герой оказывается в безопасности, и тогда мы можем выдохнуть, закрыть книгу и далее не беспокоиться о его судьбе – по крайней мере, до нового витка изменений. Стоит признать, что такой анализ сказок и мифологических сюжетов часто дает множество подсказок в работе с теми, кто идет по пути изменений.

Сама способность человека к изменениям является для меня синонимом и показателем того, что человек еще жив с психологической точки зрения. Физическую жизнь, кроме каких-то особых случаев, мы можем констатировать наличием сердцебиения, дыхания, определенной температуры тела и еще, может быть, каких-то базовых рефлексов. Пока они есть – человек жив, по крайней мере физически. Но я не врач, и мои работа и интерес возникают тогда, когда встает вопрос о том, насколько человек жив психологически. И между этими двумя состояниями огромная разница.

Пульс, температура и дыхание вместе со всеми рефлексами могут быть в порядке, но с точки зрения психологии человек для меня – живой труп. Конечно, он каждое утро встает с постели, завтракает, обедает и ужинает, делает ставшие такими привычными дела, говорит какие-то слова и выносит понятные, соответствующие выработанной точке зрения суждения. Весной он сажает картошку, пропалывает ее, собирает вредителей, поливает, выкапывает, осенью складывает в мешки и зимой съедает. Что не съел – снова сажает... И так год за годом. Дело не в самой картошке: она здесь просто в качестве примера повторяющихся действий. Жизнь идет по кругу, в ней нет новизны, нет места эксперименту, нет изменений. Человек радуется и огорчается и, возможно, даже о чем-то мечтает. Но, с моей точки зрения, он проживает не 20 дней или 20 лет. Он 20 раз проживает 1 день или 1 год. В его жизни *ничего не меняется*.

Поэтому я всегда задаю своим клиентам три вопроса, которые служат лакмусовой бумажкой для проверки того, насколько человек жив психологически. И это вопросы не про цели – цели у человека могут быть, а движения к ним нет. И это вопросы не про эмоции и переживания. И даже не про мечту. Это вопросы про то, в какой степени человек сохранил способность к изменениям.

Вот эти вопросы:

1. *Когда ты последний раз делал что-то новое, чего до этого никогда не делал?*
2. *Когда ты последний раз совершил ошибку?*

3. Когда ты последний раз боялся?

Ответы на эти вопросы точно показывают, насколько человек в психологическом плане «не-труп», движется ли он вперед. И все это имеет прямое отношение к изменениям.

Жизнь устроена так, что новые виды деятельности мы осваиваем преимущественно в первые годы жизни. Мы учимся ходить, разговаривать, есть ложкой, завязывать шнурки, надевать колготки, то есть каждый день и на постоянной основе делаем что-то новое. Мы падаем, пытаемся ходить, коверкаем слова, у нас не получается попадать ложкой в рот с первого раза – мы совершаем ошибки.

А вот страха у детей часто нет, потому что у страха двойственная природа. Есть биологический страх – когда мы делаем что-то, что для нас непривычно и не закреплено жестко рефлексам. А рефлексам матерью-природой закрепляется только то, что необходимо для выживания, только проверенные эволюцией способы поведения, которые помогли выжить миллионам людей задолго до нас. И если мы действуем вопреки рефлексам, мы испытываем биологический страх. Так происходит биологическая регуляция.

Но у страха есть и социальная составляющая. Нас хвалят, когда мы делаем что-то правильно или соответствуем чьим-то ожиданиям. И вот мы начинаем избегать ошибок, потому что боимся негативной оценки. Или того, что нас отругают. Или попросту того, что нас не будут любить.

В дошкольном возрасте мы все время делаем что-то новое и ошибаемся, иногда боимся – и это в большой степени принимается окружающими и значимыми для нас людьми как норма. Часто это вызывает похвалу и поощрение: вот ребенок в первый раз встал на ножки, сам пошел, сказал первое слово, нарисовал первый рисунок...

Но уже в школьном возрасте все меняется: вот – правило, вот – алгоритм, вот – образец. Один недочет – «пять с минусом», два – «четверка», три – «тройка». Пять ошибок – «неуд.». Эту шкалу все мы хорошо знаем. Ее мы проходили и закрепляли ежедневно одиннадцать лет подряд. Нас приучали к тому, что действовать надо именно так, соблюдая весь ритуал. И даже олимпиадные задачки можно научиться решать. Да-да, по алгоритму.

Неудивительно, что страх ошибки за это время становится невероятно отчетливым, а желание делать что-то новое, экспериментировать, идти на риск и ошибаться практически уходит. Мы не всегда можем честно ответить самому себе на вопрос «чего я хочу на самом деле?», потому что ответ может находиться совсем не в той плоскости, в которой лежат социальные ожидания, и не в той, в которой нам давали четко заданные алгоритмы и образцы. А значит, придется рисковать – делать то, что может быть не одобрено, плыть против потока на свой страх и риск.

Складывается непростая ситуация со множеством разных аспектов и сложных вопросов, в том числе и таких: «Что я знаю о себе настоящем?», «Насколько хорошо слышу собственный голос?», «Насколько взрослым я стал?», «Вырос ли я потому, что многое умею и знаю об окружающем мире, или потому, что хорошо отделяю себя от него?». И эти вопросы появляются даже в том случае, если речь идет о благих намерениях близких нам людей, которые, разумеется, желают нам только самого лучшего, и даже в том случае, если мы с ними не согласны.

Возникают и вопросы о собственном призвании: в полной ли мере я реализую свои способности? что я вообще знаю про свое призвание и свои способности?

Здесь можно провести аналогию с аппетитом. В детстве все просто: если мы голодны, об этом нам сообщит пробудившийся аппетит. И он не обманет. Всем известно, как сложно заставить ребенка есть, когда он не хочет, или принудить его съесть что-то, что ему не нравится, или когда он уже наелся. Но потом родители и другие «знатоки» правильного питания, а также пищевая промышленность, которая гонится за собственной выгодой, заглушают этот природный голос. Они подменяют его правилами и предлагают продукты, которые обманывают этот

аппетит. В результате книги по правильному питанию становятся крайне востребованными, а проблемы с весом и перееданием переходят в хроническую стадию.

Самым эффективным средством борьбы с такими проблемами является восстановление связи со своим природным аппетитом и последующая коррекция пищевого поведения на основе этой связи.

Аналогично формируются и ситуации, когда речь идет о талантах человека. К примеру: как определить, к чему у ребенка есть способности? Да очень просто! Если малышу нравится чем-то заниматься, значит, именно в этой области и находится его призвание. Сами его способности стимулируют желание что-то делать. Но впоследствии на ребенка начинает влиять множество факторов, в том числе школьная программа, в которой может не оказаться его любимого занятия. Или же обучение может быть построено таким образом, что оно, скорее, будет подавлять желание ребенка двигаться в этом направлении.

Не стоит забывать и о влиянии родителей. Родители не всегда имеют возможность дать ребенку заниматься чем-то, что ему нравится, но иногда это просто отговорки. В биографиях выдающихся людей часто говорится о том, что их родители были внимательны к способностям и особенностям своих детей. И это самое главное. Остальные факторы лишь дополняют это первоначальное условие.

Моя семья жила в маленьком городке в 40 км от большого города, который был вытянут вдоль берега реки еще на 20 км. Моя сестра с детства непрерывно рисовала. Как только ей в руки попадалось что-то, что оставляло следы на поверхности, она изрисовывала все вокруг. Чаще всего это были стены нашей квартиры, вернее, обои. И тогда моя мать поступила очень разумно: она стала приносить с работы перфоленту, заклеивать ею стены и каждую неделю менять разрисованный слой. У моей сестры не было возможности учиться в художественной школе, потому что она располагалась в дальнем от нас конце большого города, до которого еще надо было как-то добраться, а транспорт ходил плохо. А в нашем городке попросту не было нужных учителей. Но все это не помешало ей стать художником: она без специальной подготовки поступила в художественное училище, а потом на художественный факультет ВГИКа. И это стало возможным только благодаря тому, что мои родители были внимательны к ее интересам и делали все, что было в их силах, чтобы поощрять и развивать ее способности. И таких примеров очень и очень много.

Но в естественный ход событий часто вмешиваются родительские ожидания или даже некая мода. Как известно, существуют устойчивые стереотипы о том, что девочкам неплохо бы заниматься фигурным катанием, играть на фортепиано, изучать литературу и иностранные языки или танцевать, а мальчикам больше подходят борьба и что-нибудь техническое. И дети стараются соответствовать ожиданиям, перенимают отношение взрослых к интересующему их занятию как к чему-то несерьезному. И в итоге забывают, что им нравится на самом деле.

Конечно, подлинный интерес не пропадает полностью, его всегда можно восстановить. Он не исчезает – он видоизменяется, но везде оставляет свои следы. Этот интерес находит отражение даже в художественных персонажах, которые кажутся человеку привлекательными и на которых он хотел бы походить. Рано или поздно человек начинает искать истинного себя, свои таланты и особые способности. Он оказывается на пути к своему призванию. Зачастую этот путь очень сложен.

А сложен он потому, что поиск себя – это всегда еще и вопрос смелости. Решимся ли мы поступать в соответствии с тем, что нам подсказывает внутренний голос? Ведь у всех нас есть обязательства, мы должны считаться с объективными обстоятельствами, и живем мы не в пустыне, и денежных проблем никто не отменял. А быть успешным по этим, социальным, меркам очень хочется. И даже неплохо получается! Так зачем рисковать? А если нам только кажется, что нам нужно во-о-он туда? А если это ошибка? А если не получится? И это очень сложные вопросы.

Я видела много людей, которые выбирали профессию, образ жизни и даже вторую половинку в соответствии с правилами, а не по зову сердца. Многие из них упорствовали в этом выборе, но их жизнь обнаруживала все отчаяние и бессмысленность этой затеи. Я хочу выразить им свои соболезнования. В утешение (хотя кому-то это может показаться вызовом) могу сказать одно: в силу профессии я общаюсь со многими людьми, в том числе с теми, кто достиг многого и хочет еще большего. Потому я могу заявить достаточно весомо, что смелость – одно из самых редких качеств у людей. Я имею в виду не безрассудство или ложный героизм, а истинную смелость – способность ежемоментно делать выбор в соответствии с собственными ценностями, согласно своим представлениям о добре и зле и своему призванию.

Меня часто спрашивают о том, как у меня получается так много успевать. И краткий ответ, если не вдаваться в тонкости и подробности, будет таким: есть два условия для того, чтобы быть очень продуктивным. Первое – надо делать то, что соответствует твоим ценностям и твоему призванию. Кстати, это очень сложно. И второе: чем больше ты делаешь, тем больше у тебя сил и желания что-то делать. Если, конечно, соблюдается условие номер один.

Все мы боимся совершить ошибку и хотим гарантий правильности наших действий. И чем большего мы достигаем, тем больше можем потерять и тем страшнее нам идти на риск и на эксперименты. Тем сложнее становится для нас поиск себя настоящего.

Одно совершенно точно: те, кто оказался в трудной ситуации и вынужден был заново отвечать самому себе на целый ряд вопросов, те, кто прошел через сложности, кризис и мучительные изменения, но сохранил способность задавать себе новые вопросы и искать на них ответы, делать что-то новое, рисковать, не бояться, смотреть в глаза неизвестности без гарантий и порой даже без внятной надежды, – именно эти люди до преклонных лет не теряют радости в жизни и детского блеска в глазах. Они оставляют след, который сложно не заметить.

* * *

Я вижу судьбы разных людей. Я знаю женщину, жившую по четким правилам и по этим же незыблемым правилам воспитавшую двух дочерей, так похожих на нее. В достаточно позднем возрасте она родила сына, любимого и долгожданного. И поняла, что он – другой и что если она будет делать все, как раньше, то просто сломает его. Ей пятьдесят, ему шесть. И она впервые начинает действовать по-другому.

Я знаю женщин (и их я вижу очень часто), в зрелом возрасте переживших или переживающих эмиграцию. Новая страна, чужой язык, другие правила, нередко недоброжелательная атмосфера. И все нужно проходить заново, как в юности, – учиться разговаривать, налаживать быт, искать работу, осваивать новую профессию или строить бизнес, самой принимать очень сложные решения. Эти женщины очень сильные и очень интересные. И внутренне они невероятно молоды.

Я знаю людей среднего возраста. После разводов. После смертей близких. После профессионального выгорания. Они уже поняли, что жизнь – не мешок Деда Мороза. Те из них, кто проходит через это, заново выстраивают сам себя. Их сила и потенциал уже ничем не ограничены.

Так что эта книга – гимн изменениям! Это пошаговая инструкция, описывающая, как эти изменения происходят. Это книга о той важнейшей роли, которую играют в нашей жизни перемены, а также об умении ими управлять. А еще она о том, как жить, смело встречая ситуации, несущие с собой изменения, и о том, как использовать эти кризисы в качестве мощнейшего двигателя, помогающего нам идти к себе и к своей самореализации.

Очень важно не бояться и рисковать. Совершенно необходимо делать ошибки и исправлять их. А выходя из сложных, тяжелых и даже кажущихся непоправимыми ситуаций, нужно искренне сказать самому себе: «Поздравляю! Теперь с тобой случилось самое интересное!»

Этап 1

Я недоволен собой – я хочу большего!¹

Если человек задумывается о своем будущем, пытается определить свои цели и сохраняет способность мечтать, то могу сказать наверняка, что такой человек испытывает недовольство самим собой. Да, он недоволен *собой настоящим*, который отличается от *него будущего*. Иногда ему не нравится что-то конкретное: вес, самочувствие, материальное положение, образ жизни, уровень своей свободы или то, как распределяется время его жизни. А иногда он недоволен в целом: его сегодняшний образ проигрывает тому, который отражает его желаемое состояние.

Это недовольство возникает у нас по разным причинам и при разных обстоятельствах.¹ Большая часть людей оказывается в этой точке именно в силу внешних причин, когда в их жизни что-то меняется, а они к этому не готовы.

Эти перемены не были ни ожидаемыми, ни тем более радостными или приятными. То, на что мы привыкли рассчитывать, что полагали неизменным и надежным, рушится. Это может быть переезд, потеря близкого человека, проблемы со здоровьем, смена работы, развод – да что угодно! Для каждого из нас эти обстоятельства очень индивидуальны, но общим оказывается чувство растерянности от того, что жизнь поменялась и с этим что-то надо делать.

В сказках преобладают именно такие сюжеты – так же, как и в жизни. Золушка не выбирает себе злую мачеху, младший сын мельника, возможно, рассчитывает на более существенное наследство, чем кот, пусть и умнейший. Мирных землепашцев настигает война, и не по собственной воле они берутся за меч и становятся богатырями. Уводят в плен жениха, и невеста остается в тереме одна-одинешенька, остригая прекрасные косы и поливая их слезами. Коты, псы и другие животные стареют, и за ненадобностью их выгоняют из дома, как выгоняют и Мальчика-с-пальчика. Гадкий утенок вылупляется на птичьем дворе и оказывается не похожим на братьев. Родители уезжают на ярмарку и оставляют детей одних, не ведая ни о гусях-лебедях, ни о том, что Иванушка превратится в козленочка... Все эти истории похожи тем, что их герои становятся жертвами обстоятельств и жизненных перипетий, которые с ними случаются. Не они управляют этими переменами, и не они выбирают эту отправную точку. И прежде чем начать действовать, у них есть как минимум одна задача – осознать эту ситуацию. Им нужно перестать роптать и сетовать на судьбу, а принять то положение, в котором они оказались, после чего определить примерное направление движения и необходимые им внутренние и внешние ресурсы.

Есть и те, кто оказывается в этой точке намеренно. В их жизни может не происходить каких-то ярких внешних перемен, но они точно знают, что эта жизнь их больше не устраивает. И сами себе они тоже больше не нравятся – у них появляются новые цели или другое восприятие себя. И это уже хорошо! Потому что бывает и так, что человека не устраивают ни ситуации, ни он сам, но при этом идеальной картинке-цели у него нет. А в том, что есть, он находится больше не может.

И тогда люди делают первый самостоятельный шаг в неизвестность. Герда сама отвязывает от берега лодку и отправляется в путешествие по быстроходной реке, Буратино меняет привычный маршрут, Элли отправляется в путешествие в домике, девочка из Лондона залезает в платяной шкаф и оказывается в Нарнии, а Колобок сбегает из печки... Все они, по сути,

¹ Вопросы, откуда начинается процесс изменений (изнутри или снаружи) и откуда появляются наши цели (сами мы их создаем или же просто стремимся соответствовать чьим-то ожиданиям, плохо различая собственный голос), я еще буду рассматривать в дальнейшем. Я также укажу на четкие индикаторы, которые позволят отделить наши цели и наше недовольство собой настоящим по сравнению с собой идеальным от целей, возможно, прекрасных и правильных, но не имеющих никакого отношения к нашим внутренним, истинным потребностям.

нарушают привычные и разумные правила. И делают они это потому, что внутренний голос говорит им: «Тебе надо туда! Туда, где ты еще не был! Твоя правда, твоя мечта, твоя цель, ты настоящий – всё там! По крайней мере, точно не здесь...»

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.