





Введение .....	9
Глава 1. Все самое главное .....	12
Глава 2. Право не взрослеть. Что взять с собой из детства .....	18
Задание .....	20
Глава 3. Одна из разгадок волшебного детства .....	22
Задание .....	24
Глава 4. Предопределенность .....	27
Задание .....	29
Глава 5. Хорошие родители, плохие родители .....	31
Задание .....	33
Глава 6. Страх пробовать снова .....	36
Задание .....	38
Глава 7. О сложности радоваться настоящему дню .....	40
Задание .....	43
Глава 8. Почему нужно говорить о проблемах .....	45
Задание .....	49
Глава 9. Поумнел — погрустнел .....	51
Задание .....	52
Глава 10. Годы уже не те: о здоровье и взрослости .....	55
Задание .....	58
Глава 11. Неуместные торги .....	60
Задание .....	62
Глава 12. Несовершенный выбор — тоже выбор .....	65
Задание .....	66

Глава 13. Время — вор .....	68
Задание .....	70
Глава 14. Сколько осталось жить? .....	72
Задание .....	75
Глава 15. Ответственность за счастье .....	78
Задание .....	81
Глава 16. Бонус взрослости номер один — менять мир вокруг .....	84
Задание .....	87
Глава 17. Сокровищница недоразумений .....	89
Задание .....	90
Глава 18. Бонус взрослости номер два — не менять мир вокруг .....	92
Задание .....	94
Глава 19. Что-то это все подозрительно просто... .....	98
Задание .....	99
Глава 20. Несбыточные мечты .....	102
Задание .....	104
Глава 21. Скрытые издевательства .....	106
Задание .....	108
Глава 22. Суперспособности .....	111
Задание .....	114
Глава 23. Я ничего не хочу .....	115
Задание .....	120
Глава 24. Взрослые задачи: заработок .....	125
Задание .....	129
Глава 25. Ограниченные ресурсы .....	132
Задание .....	135



Глава 26. Легкий способ найти свое призвание .....	138
Задание .....	140
Глава 27. Порнография саморазвития .....	144
Задание .....	147
Глава 28. О важности ничего не делать .....	150
Задание .....	151
Глава 29. Право на банальность .....	154
Задание .....	160
Глава 30. Как не убить вдохновение .....	162
Задание .....	164
Глава 31. Отказывать себе .....	166
Задание .....	168
Глава 32. А что, если жизнь сама мне отказывает? .....	172
Задание .....	174
Глава 33. Признать поражение .....	177
Задание .....	179
Глава 34. Похвала — не понукание .....	182
Задание .....	185
Глава 35. Оптимизм как следствие выбора .....	187
Задание .....	190
Глава 36. Что и требовалось доказать .....	193
Задание .....	196
Глава 37. Счастье вдруг .....	199
Задание .....	201
Глава 38. Несчастье как способ мести .....	204
Задание .....	206
Глава 39. Следы на снегу .....	209
Задание .....	211



Глава 40. Как из самого несчастного стать самым счастливым .....	216
Задание .....	218
Глава 41. Принцип нежности и принцип «растяжки» ...	220
Задание .....	224
Глава 42. Планы на вечер — испытывать счастье .....	226
Задание .....	228
Глава 43. Вкус к жизни .....	229
Задание .....	230
Глава 44. Почему нельзя говорить о счастье. И почему можно .....	232
Задание .....	234
Глава 45. Эстафетная палочка .....	237
Задание .....	239
Благодарности .....	241



«Я счастлива!» — мою подругу к ее тридцати годам наконец-то разорвало счастьем. Ей стало так хорошо, как не было никогда. Тут тебе и радость, и любовь, и накал вообще любого чувства, жизнь насыщена и прекрасна. Наконец-то!

«Мне как будто восемнадцать лет!» — добавляет она.

Так, стоп-стоп-стоп. Вот об этом я и хотела бы поговорить. Что значит, «как будто восемнадцать»? Ей тогда было, между прочим, ну совсем невесело. Безусловно, присутствовало то же ощущение насыщенности чувств, но сравнить ее тридцатилетие с восемнадцатилетием — все равно что поставить в один ряд «боинг» и полиэтиленовый пакетик, который кружит ветром во дворе. Было бы справедливо сказать: «Я счастлива, как могу быть счастлива только к своим тридцати и благодаря им!»

Именно взрослость (а тридцать лет — это же еще только самый, считайте, краешек взрослости, то ли еще будет впереди!) обладает невероятным потенциалом делать нашу жизнь насыщенной и счастливой. Вернее, мы, взрослые, обладаем огромным потенциалом делать нашу жизнь такой, как мы хотим. И это намного легче, чем может показаться. Подвиги для этого не требуются, нужно только немножко юмора и любопытства.

Собственно, о взрослости и будет эта книга. О том, как и зачем быть взрослым и почему это намного лучше, чем им не быть. О том, как воплотить даже самые смелые мечты, не прибегая к помощи волшебной палочки. О том, как есть жизнь большой ложкой и не терять при этом аппетита.

Все детство нас учили, как быть хорошим мальчиком или хорошей девочкой, и теперь пришло время самому научиться быть хорошим, а главное — счастливым и наполненным смыслом взрослым.



...мы, взрослые, обладаем огромным потенциалом делать нашу жизнь такой, как мы хотим. И это намного легче, чем может показаться. Подвиги для этого не требуются, нужно только немножко юмора и любопытства.

Причем это и составляет одно из самых, пожалуй, серьезных достоинств книги — не будет никаких ограничений и жестких правил. Не будет гребенок, под которые нужно будет пробовать пролезть или уйти ни с чем. Не будет нравочений о том, что кому-то одному открылась истина и теперь ты должен следовать только ей одной или умереть. Книга — это большой развернутый диалог, можно сказать, дружеский. И главное место в ней занимает именно то, что вам приходит в голову. То, что составляет ваши воспоминания, принципы, разочарования и радости. То, как вы сами ответили бы на каждый поставленный в книге вопрос. В общем, вы сами скоро все увидите!

Но только сами — не значит в одиночестве. Будет прекрасно, если вам будет с кем обсудить прочитанное, с кем поспорить, кому высказать свои возражения по поводу одних глав и горячее согласие с другими. Для того главы и сделаны почти независимыми, чтобы можно было из них выбрать то, что близко именно вам. Будет замечательно, если будет, с кем пойти в своих обсуждениях дальше, открыть и сформулировать что-то совсем новое! В таком случае увеличивается вероятность того, что книга станет толчком к большим, глубоким и очень приятным изменениям.

Вот, пожалуй, и все введение. Время нашей прекрасной эпохи идет слишком быстро, чтобы тратить его на введения! Перед тем как перевернуть страницу, ответьте для себя только на один вопрос: «Если в моем детстве был хотя бы один



момент, когда не терпелось поскорее вырасти, чем именно меня так манила взрослость?»

Ага! Решили читать дальше, не ответив на вопрос? Ну и правильно. Распоряжаться данными вам ресурсами по собственному усмотрению — одно из преимуществ взрослого человека.



## Глава 1. ВСЕ САМОЕ ГЛАВНОЕ

Открывая книгу «по психологии», наверняка хочется, чтобы там содержалось какое-то полумагическое решение всех проблем и ключ ко всем загадкам. Смотришь на третью страницу, а там: «Посыпьте солью школьную линейку на делении, соответствующем количеству ваших пальцев, вынесите в июле на мороз и ждите, пока на ней не соберутся шесть божьих коровок, после чего птеродактиль в клюве принесет вам записку с дальнейшими инструкциями»... И тогда наверняка вдруг заплещут облака!

А действительно, почему бы так и не сделать? Почему бы прямо с первых страниц не поделиться главной, самой что ни на есть центральной мыслью, которая заключает в себе соль (не ту, которую на линейку сыпать) работы со многими клиентами и способ решения не только вопросов взрослости, но часто и вообще — счастья?

Сперва напомним, как обычно происходит поиск. Самые частые жертвы нашего саморазвития — родители. Даже если вы интересуетесь психологией на уровне «смеюсь над анекдотами про Фрейда», то роль детства в складывании нашей личности для вас очевидна. Ну и кто во всем виноват? Родители. Почему ничего не складывается? Не воспитали. Ну, в общем-то, конечно, воспитали, они — молодцы, только я их как-то неправильно люблю, а может быть, и не люблю вовсе. В общем, путь к обретению счастья лежит через родителей, и по-хорошему или по-плохому, но с ними надо как-то взаимодействовать. Правда, родители часто не так податливы, как нам хотелось бы. А иногда (и в этом грустная правда жизни) они просто не могут физически поучаствовать в психологических приключениях своих детей. Но, к счастью, тут подрастают новые объекты нашего жизнетворчества. Ладно родители, я уже не маленький.



Теперь мне надо найти такую женщину, которая разглядит во мне талант, поддержит, приголубит, восхитится, воспримет всерьез, разделит замыслы. Тогда и заживем! Ну или нужен муж. Настоящий мужчина! Который заботится, решает, иногда запрещает, балует и позволяет быть слабой. Вообще, позволяет быть самой собой. Без него какая же я? И тогда в ход идет все многообразие услуг, посвященных отношениям. «На какую конюшню отправиться, чтобы встретить принца на белом коне», «Пикап для неуклюжих», «Сто правил флирта в социальных сетях».

Многие, конечно, понимают, что в рамки отношений не всякое счастье укладывается и нужно копать глубже. И в итоге мы начинаем перебирать полки книг, гигабайты видеозаписей, толпы тренеров, чтобы снова найти кого-то, кто позволит, разрешит нам быть самим собой. Кто пояснит, как можно менять окружающий мир, а как нельзя. Как жить. Как и кого любить. С какого момента начинать умирать.

Выбравшись из детской колыбели, мы прибавляем в размерах, набираемся опыта, умнеем, становимся сильнее, но... не выпускаем из рук старых игрушек. Так же доверяем нашу жизнь и наше счастье неким «взрослым людям», забывая, что сами давно приобрели права взрослого человека.

Итак, величайшая формула этой маленькой книги:

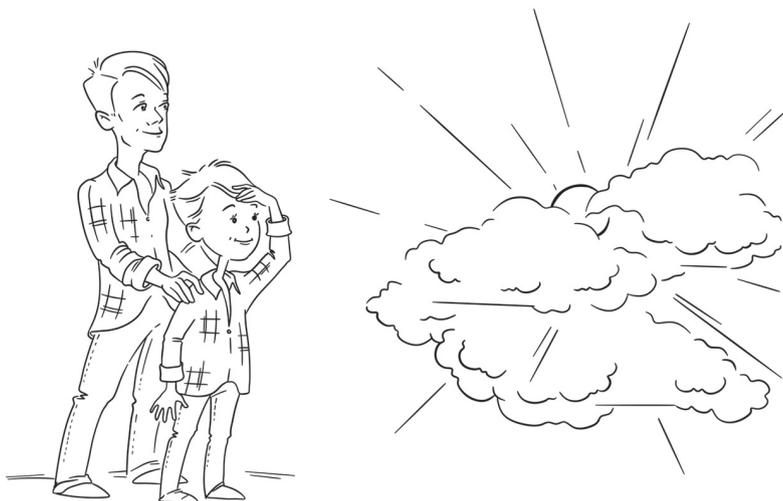
«Взрослый, которого мы ищем, который нас любит, оберегает, поддерживает, верит в нас (нужное подчеркнуть), — это мы сами».

Просто, не правда ли? Но так сложно эту формулу примерить на себя!

Люди иногда прямо с порога формулируют свои трудности так:

«Я не могу наладить свою личную жизнь, потому что папа меня недолюбливал».

«Начальник не хочет замечать мои результаты, поэтому я чувствую себя неуспешной».



Итак, величайшая формула этой маленькой книги: «Взрослый, которого мы ищем, который нас любит, оберегает, поддерживает, верит в нас (нужное подчеркнуть), — это мы сами».

«Мама меня так воспитала, что я теперь не могу взяться за дела».

«Мне нужен мужчина, который возьмет на себя ответственность за меня и будет поддерживать в моих творческих начинаниях».

«Хочется, чтобы девушка любила меня безусловно — что-то типа материнской безусловной любви, только мама меня не любила».

«Скажите, что мне делать и как жить».

Действительно, когда мы были детьми, поддержка, оценка, одобрение и экспертное мнение взрослых были для нас



необходимы. А любовь взрослых — отличный залог того, что поддержка будет оказана не только сегодня, но и завтра.

Но мы же выросли. Мы сами теперь взрослые! Но все «взрослые» дела продолжаем перекидывать неведомо кому, как горячую картошку. От родителей — супругу, от супруга — начальнику, от начальника — детям, если успели ими обзавестись. В этом не было бы ничего страшного (в конце концов, отношения во взрослом состоянии также очень важны для нашего выживания и счастья), если бы наши близкие и неблизкие адресаты брошенной горячей картошки могли нам дать то, что мы от них требуем. Но они не могут.

Одна безусловная любовь чего стоит.

Мы привыкли требовать ее от родителей. Кто не получил от родителей, пытается требовать от детей. Или старается заслужить всеми силами безусловную любовь (что по определению парадоксально), или, наоборот, стремится найти доказательство «безусловности» любви, устраивая близким бесконечные проверки.

И пусть нас любят — добрых и злых, умных и глупых, сильных и разбитых. А если вдруг в какой-то момент усомнятся, то горе мне горе! Не дали мне безусловной любви, как же я теперь буду сам любовь производить и дарить?

Нам хочется, чтобы другие люди были какими-то боже-ствами любви и принятия, чтобы, не будучи нами, любили нас, как себя самих и даже больше.

Чтобы знали нас лучше нас, чтобы направляли нас туда, куда нам нужно.

Но внезапно оказывается, что мы окружены не боже-ствами, а просто людьми. Иногда очень хорошими, иногда не очень. Людьюми со своими проблемами и сомнениями, со своей неуверенностью в себе. Оказывается, что ваш супруг не ведет себя как дорогой лайф-коуч, который только и делает, что воодушевляет вас и направляет для вашего же блага и в сторону ваших желаний. Оказывается, что родители — тоже люди и действительно любят младшего брата больше,



потому что так получилось. Брат может быть успешным, может быть алкоголиком, это не важно.



Нам хочется, чтобы другие люди были какими-то жестовыми любви и принятия, чтобы, не будучи нами, любили нас, как себя самих и даже больше.

Оказывается, что ваш начальник больше занят своими отношениями с его начальником, а не с вами.

И варианты «поговорить», «решить», попросить и потребовать от близких любви тоже не совсем действенные. Ну в чем-то, конечно, действенные, и это явно лучше, чем ничего, но — не волшебная палочка.

Увы и ах! Неужели же на Земле нет ни одного человека, который любил бы вас действительно все время, неотрывно и безусловно? Неужели нет ни единой души, которая бы понимала вас, как никто другой?

Неужели же невозможно найти такого спутника, который бы разрешал вам то, что можно, и запрещал, что нельзя?

Неужели нет такого напарника, с которым можно было бы весело задумать любой невероятный проект и весело приняться за его исполнение без лишних терзаний и недопониманий?

Неужели нет такого человека, главной задачей которого было бы защищать нас, всегда быть на нашей стороне и притом не ограничивать нашу свободу?

Поздравляю, есть такой человек! Есть. И ему, уверяю вас, под силу любить вас неотрывно, защищать ревностно, понимать наилучшим образом и всегда быть на вашей стороне! Это — вы сами. Большие, умные, взрослые и сильные. И еще — добрые, понимающие и любящие. Мне кажется, что это даже какой-то критерий взросления: насколько вы готовы сами заниматься «взрослыми делами»? То есть



насколько вы готовы окружить заботливым вниманием и всем необходимым не просто какое-то маленькое легко подвластное вам существо (типа подобранного котенка или новорожденного ребенка), а себя самого?

Звучит все-таки слишком просто: «Взрослый, которого мы ищем, это мы сами»... Поэтому-то книга здесь и не заканчивается. Все, что будет написано впереди, собственно, и поведаст о том, зачем становится этим счастливым взрослым «Я» и почему это не всегда так легко. Долгий период моды на детство уже вроде бы позволил нам понять детские истоки многих сложностей и «принять ребенка внутри себя», а теперь пришло время принять внутри себя взрослого! Ура! За дело!