

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	13
О чем пойдет речь?	19
Цари-волхвы — это родители	20
Кое-что, что я почерпнул у компьютерщика Гилъе	22
Правнуки Фрейда	25
Психолог-панк	27
Самооценка «счастливого цветка»	29
Паралогизм «вольного стрелка»	31
Я пришел поговорить о своей книге	32
 1. #НАСОБМАНУЛИ	 35
Старая добрая манипуляция	40
Кошелек или жизнь	44
Самооценка — это какой-то бардак	48
Любишь ли ты себя больше: самооценка и история «счастливого цветка»	51

2. Верить в гномов	53
Стакан — это стакан, а теория —	
это теория	58
Не ходи ужинать с кем попало	61
Ты все еще веришь в гномов?	62
Самооценка — это теория	64
3. Продолжай настаивать, идиот!	67
Игра в гуська	72
Дьявольская проблема	76
Самооценка Чаки	77
4. Ты понятия не имеешь,	
что такое любить себя	81
Четыре столпа	84
Живи сознательно во славу моей матери	85
Прими себя, ястреб!	87
Будь Микеланджело своей жизни	89
Самоутверждайся, болван!	90
Глобальный вызов	91
5. У самооценки была цена	93
Ожидания	95
Мочь и быть способным	97
Потенциальная возможность	99
Ты можешь достаточно	101
Возможность	102

Способность	104
За пригоршню долларов напомню тебе, что...	105
6. Что тебе нужно знать, чтобы выработать	
самооценку панк?	107
Тайны Шаолиньского храма	109
Бардак на чердаке	111
Один из уроков, который я выучил, когда умерла моя мама	113
Праздник «детей»	115
Базовые принципы для выработки самооценки панк	117
7. А ты чей?	119
Тебя съедят волки	123
Обмен	124
Чары	126
Семейные правила и прочая чушь, которую ты всосал с молоком матери	127
Хрупкая девушка	128
Никто не совершенен	130
8. Эмоциональные строительные леса	133
Одна из травм	137
Посыл первый: я тебя вижу	139
Посыл второй: ты существуешь	141

Посыл третий: ты уникален	143
Посыл четвертый: ты ценен	146
Посыл пятый: тебе рады	148
Посыл шестой: ты член моего клуба	149
Посыл седьмой: я дам тебе крылья	150
9. Почистить от ржавчины	153
Я — ворюга	155
Заставь его сверкать, козел!	156
Ты не говнюк, просто у тебя есть потребности	158
Верблюд Али-Бабы	160
10. Чипсы и важная функция	165
Быстро и яростно	170
Четыре фантазии	172
Тебя любят	173
Тебя принимают	175
Тебя признают	176
Тебя поддерживают	178
Верблюд Шредингера	179
11. Я старый и толстый: УМЕРЕТЬ	
от БРЕНДИНГА	181
Неизлечимое отклонение	187
Говнюк с огромным самомнением	189
Барон Асслер	191

Я болван	192
Теория сохранения дерьма и твоя самооценка	194
12. Кельвин Кляйн и битва, которую ты	
никогда не выиграешь	195
Огромная ошибка	197
Самосаботаж	199
Противоречие	202
Коллега, тебя качает	203
Кого ты больше любишь, папу или маму?	205
Они работают на тебя, черт возьми!	207
13. Победа — в умении сочетать	209
Серебро или свинец	211
Раймон и его сыры	214
Relaxing cup кофе с молоком	219
Оставь мечты о том, что ты самый красивый	222
14. Подлататься, подкраситься — и вперед! . . .	225
Привести в соответствие	227
Выгляди честно	228
Раскрой свою самооценку за три шага	230
Ключ первый: определи, что ты не станешь делать ни за какие коврижки	231

Ключ второй: ищи свою зону ближайшего развития	233
Ключ третий: выясни, что ты делаешь хорошо, и вытаци это наружу	234
Верить в продукт	237
Самооценка панк	238
Подлататься, подкраситься — и вперед!	239
15. Приложение	241
Глава 1: Лаура и ее супертоксичный психолог	244
Глава 2: Андрес и его страх испачкаться	245
Глава 3: Леандро, кошмарный музыкант	246
Глава 4: Альберт, неудовлетворенный студент	248
Глава 5: Мария и переедание	249
Глава 6: Луиза, слабость и вирус	250
Глава 7: Иоланда, невидимый ребенок	251
Глава 8: Мигель и его заброшенность	252
Глава 9: Моника, странная флейтистка	253
Глава 10: Херардо, вещающий с кафедры	254

Краткость — сестра таланта.

АНТОН ЧЕХОВ

Я всегда хотел, чтобы мой старик мной гордился.

Сейчас я — более или менее известный психолог, но мой отец не дожил до того, чтобы увидеть это. Ему довелось общаться с тем сыном Виктором, который был чемпионом по кикбоксингу. Ему было не по душе, что я этим занимаюсь, и его не было рядом, когда я сошел с ринга, став обладателем пояса. Я не солгу, если скажу, что его мне больше всех не хватало в тот момент.

Уверен: подобный опыт и сделал меня тем, кем я являюсь сегодня. И когда я смотрю на себя в зеркало, я все еще вижу там старого козла, который до сих пор учится любить себя.

Я решил написать эту книгу, потому что вот уже много лет замечаю, какие страдания причиняет человеку недовольство собой. Я хочу, чтобы ты понял, что с тобой происходит, что не так в твоей личной истории и почему ты не можешь поднять свою самооценку.

Да, повторю еще раз. Ты не можешь поднять свою самооценку, но это не плохая новость. Поверь мне, что эта новость самая лучшая — дочитав до конца, ты поймешь, почему я прав. Ты узнаешь, что, прочтя книгу, сделал одно из самых лучших вложений в свою жизнь.

Я не новичок в деле написания книг. Ровно год назад я опубликовал «Психологию панк». В этой работе я говорю о человеческой психологии и о том, как система, в рамках которой мы существуем, радуется оттого, что ты из кожи вон лезешь, пытаешься обрести Святой Грааль счастья. Счастья? Да с какой стати нас на него нацелили?

Я вознамерился раз и навсегда покончить со всеми мифами вокруг самопомощи. И множество людей рассказали мне о том, какое облегчение ис-

пытали. Наконец-то, сказали они, кто-то поговорил с ними доходчиво и помог принять многие гадкие стороны жизни.

Я говорил о правде, о реальности, в которой мы находимся каждый день, приводил жизненные примеры. Рассказывал случаи, с какими сталкивался на своих консультациях и какие пережил сам. Я объяснял, что зачастую мы оказываемся в жутких лабиринтах и при этом хотим получить четкий план выхода. Идеальный и безошибочный.

Хочешь, я открою тебе тайну? Не получишь ты ничего такого. Жизнь плохо обращается с твоими планами. Не будучи безупречным психологом, я никогда не хотел произвести на тебя впечатление результатами своей терапевтической работы — не в этом состоит моя цель. Моя цель — заставить тебя размышлять.

Но, черт возьми, некоторые читатели писали мне и спрашивали: «А что случилось с Уго, тем ребенком, который не ходил в туалет по большому? А как дела у водителя грузовика, который панически боялся водить машину?»

Тогда я решил организовать бесплатный вебинар под названием «Магия краткосрочной терапии», на котором объяснил свой подход и рассказал о решении пяти случаев, рассматривавшихся в моей книге. Знаешь, что произошло? В качестве участников зарегистрировалось более двух тысяч человек, и это произошло всего спустя месяц с момента выхода «Психологии панк»!

Надо же!

И тут мой издатель, Ориоль, сказал мне: «Виктор, может, решишься опубликовать вторую книгу?» Я не заставил себя слишком долго упрашивать, поскольку, когда я разобрал все установки, которые на нас пытались повесить в таких понятиях, как страх, боль, отношения, прощение и многих других, мне все еще хотелось осветить некоторые вопросы, многих не интересующие.

Я хочу, чтобы ты был реальным человеком, а не наивным дурачком.

Ты от меня так легко не отделаешься.