

«ПСИХОЛОГИЯ ПО-РУССКИ»

Татьяна Мужичкая

МНЕ ВСЕ ЛЬЗЯ

О том, как найти свое призвание
и самого себя

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М89

Мужицкая, Татьяна Владимировна.

М89 Мне все лъзя. О том, как найти свое призвание и самого себя / Татьяна Мужицкая. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Психология по-русски).

ISBN 978-5-04-198587-5

Найти дело жизни, реализовать свой потенциал и заработать денег — согласитесь, хороший план. Только почему-то неосуществимый для большинства из нас. Известный психолог и бизнес-тренер Татьяна Мужицкая утверждает: порой причины, по которым мы не можем найти себя, — бессознательные самозапреты. Эта книга помогает избавиться от внутренних ограничителей и наконец-то вычислить тот вид занятий, который вам по-настоящему подходит. И речь не о хобби. Речь о деле жизни, которое будет вас кормить, вдохновлять и делать абсолютно счастливым человеком.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Мужицкая Т. В., текст, 2019
© Балуков А. А. @andyublik, иллюстрация
на обложке, 2024
© Осипов И. В., каллиграфия на обложке, 2024
© Шиманов А. В., шрифт на обложке, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-198587-5

— Кем ты хочешь стать, Форрест?
— А разве я не могу быть самим собой?

«Форрест Гамп»

мой внутренний тюремщик злится
бессильно пальчиком грозя
но я решил что мне отныне
все лъзя

(с) перашки

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ. ТВОЯ ДОРОГА – ТОЛЬКО ТВОЯ 9

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЗНАТЬ = ЛЮБИТЬ = ВИДЕТЬ 23

Тернистый путь к себе 25

Мы ищем легких путей 33

«Эта сволочь еще и поет!» 37

Сила притяжения возможностей 42

10 тысяч шагов к легкости 45

Маршрут построен! 50

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЧЕТЫРЕ ЧЕТВЕРТИ ПУТИ 61

Внутренние ресурсы и где их брать 67

Люди с разных планет 71

А поговорить? 75

«Либо деньги всерьез, либо счастье всерьез» 81

Источник воды или источник нефти? 93

Позиция новичка — выигрышная! 120

Пора выходить на рынок 126

Договориться с критиком	135
Попробуйте сходить на стажировку!	141
Вечный двигатель поддержки	149
Виды поддержки	155
«Зарплатомер»	169
Что мы монетизируем?	176
Дело не в деньгах	180
Безумный бизнес	184
Доверяйте себе!	190
Очищаем шкалу настроек	203
Назад в будущее	216
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. ГЛУБИНА В НЕБЕ	231
Благодарности	237



**ВМЕСТО
ПРЕДИСЛОВИЯ**

**ТВОЯ ДОРОГА –
ТОЛЬКО ТВОЯ**





У меня растут года,
будет и семнадцать.
Где работать мне тогда,
чем заниматься?

Владимир Маяковский

Ох, какой же это жестокий вопрос. Им достают ребенка с детского сада: «Кем ты хочешь стать?» А уж ближе к выпускному человек просто обязан выбрать себе дело жизни раз и навсегда! Да? По крайней мере, мое поколение выросло именно на таких установках. А что может решить человек, не знающий жизни? Что с ним будет, если на него упадет китайское проклятие «чтоб тебе жить в эпоху перемен»? И если он однажды поступил и окончил инженерный вуз, то никогда-никогда не стать ему уже ни артистом, ни историком, ни хозяином гостиницы? И сколько у нас есть попыток в этом квесте под названием «найди дело своей жизни»? Кто это знает вообще?

Я вот, например, училась в математическом классе. При этом мечтала стать режиссером, но знала,

что это невозможно. Тогда бытовало мнение, что в театральные поступают только дети великих деятелей искусств. Мне нравилась профессия тренера. Я неплохо занималась фехтованием. Но была уверена, что не смогу сдать спортивные экзамены в институт физкультуры. Я любила общаться с людьми и читать книги. Возможно, подошла бы профессия учителя? Но представить себе педсовет, оценки и одну и ту же программу каждый год я не могла совершенно. Что оставалось? Может, журналист? Бабушкина сестра-журналистка грустно смотрела на меня и объясняла, насколько непроста и зависима эта профессия в Советском Союзе. Все говорили, что у меня просто талант — талант быть хорошим человеком. Но, конечно же, они сразу добавляли: «Хороший человек — это не профессия, Таня!» Что же делать-то? Кем быть? Куда идти?

Помните, как Алиса в Стране чудес спросила у Чеширского кота: «Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?» — «А куда ты хочешь попасть?» — «Мне все равно!» — сказала Алиса. «Тогда все равно, куда и идти! Куда-нибудь да попадешь...» — ответил Кот.

Поэтому я поступила в Институт стали и сплавов. Логично, правда? Что? Вам не понятна логика? Сейчас поясню. У меня был целый список пунктов — критериев для выбора. Ну, во-первых, если все равно куда идти, так почему бы не продолжить

семейную традицию? Мама тогда работала в сфере порошковой металлургии, я фактически выросла у нее в кабинете, меня все знали и уже даже приготовили мне стол. Он ждал, когда я получу диплом. К столу, кстати, прилагался весьма неплохой по тем временам оклад. Важная штука, между прочим, для 1989 года!

Во-вторых, в институте была отличная команда КВН, клуб авторской песни, газета — то есть возможность заниматься творчеством. Ну и что еще важно для московской семнадцатилетней дылды? Чтобы была хорошая материально-техническая база, чтобы близко было ездить... И чтобы мальчиков было побольше! Ну что? Теперь ведь логично?

И, в общем-то, у меня почти получилось. На младших курсах я постоянно находила компромисс между не очень интересной учебой и увлекательной общественной жизнью. Но рано или поздно профессиональные предметы стали забирать все больше времени и жизненных сил. И вот представьте: я учусь на третьем курсе, еду домой после седьмой пары, то есть около шести вечера. Три часа я чертила схему гидрометаллургического производства. Вам не надо знать, что это такое. Из восьми ватманских листов я начертила пока всего три и уже сыта этим по горло. Голова у меня слегка кружится. Руки покрыты до локтя какой-то коростой. Врачи говорят, мол, это аллергия на химикаты. А я что?



Я еду домой и грущу от того, что пропустила уже четвертое занятие в клубе авторской песни, а КАВЭЭНовская команда в этом сезоне играет без меня, потому что учеба заняла абсолютно всю мою жизнь.

И никакого просвета нет. И вот в этот распрекрасный момент Провидение хватает меня за локоть рукой моей одноклассницы Оли Лякишевой.

— Танюха, это ты? Сто лет не виделась! Ты сейчас куда? Домой? А поехали со мной! На тренинг.

— А что такое тренинг? — спрашиваю я.

— Я не знаю, если честно... Моя сестра оплатила, заболела, послала меня вместо себя. Я идти не хочу, у меня другие планы. А у тебя на лице зеленом написано, что тебе необходимы приключения. Поэтому пойдешь ты!

Я пыталась что-то возразить, мол, у меня дела, коллоквиумы, чертежи и вообще... но ноги сами идут за Олей, а слова, которые срываются с губ — одно сплошное согласие.

И вот я на тренинге. Это какой-то совершенно неведомый мне доселе вид жизни. На пределе искренности. Много людей. Динамика развития сюжета. Слезы и смех. Открытия и инсайты. А вот упражнение, которое так и называется «Чего ты хочешь?». Давай, пройдишь по всей своей жизни, ну? Чего тебе не хватает? Чего ты хочешь? Чего?

Погодите, погодите! Я знаю! Я ЗНАЮ!!!! Тренинги!!! Вот оно, то, чем я хочу и буду заниматься всю жизнь! Ведь здесь сошлись все мои критерии. Это и учительство, но без оценок, и режиссура, и тренерство, и чтение книг, и журналистика... все-все-все сошлось в этой профессии. Я просто не знала, что она существует. Тренер-психолог. Ее как будто создали для меня.



Так мне стало не все равно, куда идти.

Я начала добиваться того, чтобы меня взяли в команду. Ради этого я готова была делать любую работу. На мое счастье, в меня поверил и взял к себе в ассистенты (а значит, в обучение!) Валера Силин. Психолог от Бога, глубокий и деликатный, с внимательными серыми глазами и негромким голосом. Он проводил со мной серьезные беседы, казалось, вкладывал в меня всю душу. Тогда еще не было понятия «жесткий диск» — сейчас я бы сказала, что он перекачивал на мой «жесткий диск» весь свой профессиональный архив. А я была благодатной почвой.

Кстати, руки мои удивительным образом очистились от коросты, хотя химические эксперименты оставались теми же, сил прибавилось в разы, успевать я стала гораздо больше. Порывалась бросить институт, но взрослые товарищи-психологи советовали получить диплом, а потом уж поступать на второе высшее по психологии.