

Оглавление

Предисловие	7
Введение	9
1. Знакомьтесь, ваше Истинное Я	27
2. Ваше Анти-Я	51
3. Ваше уникальное путешествие	71
4. Препятствия на вашем пути	89
5. Социальная жизнь	116
6. Личная жизнь	137
7. Здоровье	169
8. Образование	195
9. Отношения	211
10. Работа	249
11. Духовное развитие	272
12. Ваша лучшая команда	293
13. Семь шагов к достижению ваших лучших целей	316
Заключение	344
Благодарности	349
Об авторе	351

Предисловие

доктора Фила Макгроу

Простой математический расчет: если сейчас вам двадцать пять лет, то вы прожили в общей сложности 9125 дней. Если сорок — 14600, если пятьдесят — 18250. И бьюсь об заклад, что из этих нескольких тысяч дней найдется всего пара-тройка таких, которые действительно вам запомнились. Неважно, чем-то хорошим или плохим, главное, что это по-прежнему лишь несколько дней, которые вы выделили бы для себя как нечто особенное, изменившее вашу жизнь.

Я также готов поспорить, что из сотен или даже тысяч людей, которые повстречались вам на жизненном пути, лишь немногие сыграли определяющую роль в вашем становлении. Только некоторые из них оставили свою неизгладимую запись на той грифельной доске, что представляет собой ваша личность.

Прочитав эту книгу, вы добавите Майка Байера в «основной состав команды», в список тех людей, которых вы *никогда* не забудете.

Сегодня любой, у кого есть визитная карточка и портфель в руках, готов назвать себя лайф-коучем. Однако немногие из них действительно накопили знания, опыт и мудрость. Все это приходит в процессе практической работы с людьми, оказавшимися в непростой ситуации, когда в условиях стремительной и требовательной жизни сбиваются любые жизненные ориентиры.

Майк — высококлассный профессионал своего дела, а его книга — это настоящее практическое руководство, благодаря которому вы сможете максимально полно раскрыть свой внутренний потенциал — лучшую версию самого себя — наиболее простым и эффективным способом. Он не просто бросается новомодными словами.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Майк Байер — здравомыслящий, ориентированный на действие наставник, готовый буквально за руку привести вас на тот уровень, которого вы хотите достичь в каждой из областей своей жизни, будь то личная, семейная, профессиональная или духовная сфера, или все они вместе взятые. Он не волшебник и не фокусник, он человек, который знает, что единственной причиной успеха во всех областях вашей жизни являетесь *вы сами*. Все зависит исключительно от вас и вашего желания стать *лучшей версией себя*.

Тренер Майк — гуру больших перемен. Он настоящий: умный, проницательный, искренний, честный, прямой и преданный. Я видел все эти качества в действии в нашей совместной с ним работе, в его стремлении изменить жизнь других людей к лучшему. Я горжусь тем, что называю его своим другом, горжусь тем, что он является частью команды *доктора Фила* и нашего консультативного совета.

В этой книге Майк Байер познакомит вас со своей методикой, благодаря которой вы сможете изменить к лучшему любую сферу вашей жизни. Майк станет *вашим* тренером и наставником, задаст вопросы, над которыми вы никогда не задумывались, и поможет найти ответы на них.

Майк встретит вас в той точке жизни, где вы находитесь сейчас, а потом мягко и заботливо приведет к вашей подлинной личности. Исследуя каждый аспект своей жизни, шаг за шагом продвигаясь навстречу лучшей версии себя, вы испытаете подлинную радость от тех прорывов, которые совершите.

Я часто говорю: вы не можете изменить то, чего не признаете. Но теперь пришло время стать честными с собой. Вы можете считать, что радикальные изменения невозможны для вас, что вы окончательно и бесповоротно испортили отношения, разрушили свою жизнь, ушли слишком далеко от своей мечты. Я твердо заявляю вам: это неправда. Приготовьтесь пройти непростой и увлекательный путь и принимайтесь за дело. Главное — помните, что под рукой у вас должны быть все необходимые инструменты для этого: вера в возможность перемен, желание их добиться, а также книга от Майка Байера. Прошлое осталось позади. Будущее еще не наступило. У вас есть только здесь и сейчас. Вот почему эта книга — именно то, что вам нужно.

Введение

Самолет стал готовиться к снижению. Последние полчаса я действительно начал ощущать на себе последствия перелета. Из Лос-Анджелеса в Эрбиль, Курдистан, нет прямых рейсов — это не самый популярный туристический маршрут, поэтому путешествие заняло у меня целый день. И все же волнение и воодушевление, которые я ощущал, были куда сильнее физической усталости.

Почти все мои друзья и знакомые считали, что я сошел с ума, решившись на эту поездку, и большинство из них не стеснялись открыто говорить об этом. Но что *они* знали? Никто из них не ощущал того магнетического притяжения, которое влекло меня сюда. Я должен был помочь. Этим сломленным и потерянным людям выпало на долю столько испытаний. Чем ниже опускался самолет, тем яснее я осознавал причины, по которым добровольно вырвал себя из того, что, по общему мнению, было моей идеальной американской жизнью, и отправил в место, которое многие сочли бы самым сердцем тьмы.

Тьма. Это удивительное состояние. Быть полностью лишенным света. Иногда мы должны погрузиться во тьму, чтобы понять, что такое свет на самом деле. В этом я не был новичком. Я впервые столкнулся с тьмой лицом к лицу лет шестнадцать назад, когда после недельного запоя взглянул на свое изможденное лицо в зеркале ванной и обнаружил, что мой внутренний свет полностью поглотила тьма метамфетаминовой зависимости. Любой исцелившийся наркоман скажет вам, что метамфетамин больше, чем любой другой наркотик,

крадет вашу душу и лишает вас здравого смысла. Вы практически не спите, не едите, пьете очень мало воды, поэтому ваш «бензобак» пуст. Но вы продолжаете жить, считая себя при этом самым умным человеком на свете. В то время мне было двадцать лет, и я просто не мог понять, как из игрока баскетбольной команды Фордхэмского университета я превратился в зомби, полностью оторванного от реальности и существовавшего в состоянии чистой паранойи. Дошло даже до того, что я был убежден в своей одержимости дьяволом. Дела обстояли из рук вон плохо: я полностью потерял контроль. С того момента, как я поймал это ужасающее отражение в зеркале, до того дня, когда я окончательно прозрел, прошло немало времени. Но могу вас заверить: все, чего я добился в этой жизни, стало прямым результатом моей личной борьбы с тьмой зависимости.

Переворачивая страницу воспоминаний, я вдруг почувствовал, как все мое тело резко поддалось вперед. Пока тормоза выполняли свою работу, замедляя бег самолета по асфальтированной полосе, ремень безопасности крепко удерживал меня в мягко подпрыгивающем кресле. «Назад в реальность», — подумал я, возвращаясь мыслями в настоящее. Впрочем, то, что я увидел, выйдя из самолета, правильнее было бы назвать альтернативной реальностью. Несколько мужчин, вооруженных до зубов и одетых во все черное, встретили меня прямо возле трапа и проводили к невзрачному внедорожнику с пуленепробиваемыми стеклами. Через секунды мы уже мчались в сторону здания аэропорта. Это напоминало сцену из фильма — с той лишь разницей, что реальные события вызывали куда больше тревоги, чем кадры на большом экране. Мы подъехали к ближайшему зданию, где я прошел таможенный контроль. При первой возможности я спросил, где находится туалет, и мне тут же указали на одну из дверей. Я направился напрямиком к ней.

Поворачивая ручку, я думал вовсе не об удобствах внутри. Отнюдь. Я пришел сюда, чтобы совершить один важный для меня ритуал. Я потерял счет тому, сколько раз я выполнял его (наверное, около двух тысяч), но никогда не забуду самый первый из них. Это было двенадцать лет назад — даже трудно себе представить. Знай я тогда, насколько важной жизненной опорой станет для меня этот простой

ВВЕДЕНИЕ

набор действий, возможно, не выбрал бы туалет в качестве места его проведения. С другой стороны, это был вполне оправданный выбор. Где бы вы ни находились — дома, в продуктовом магазине, в аэропорту, концертном зале или на киностудии, — там, скорее всего, будет туалетная комната. Именно там в большинстве случаев вы сможете хотя бы ненадолго уединиться. (Впрочем, совсем без зрителей вам обойтись, возможно, не удастся. На протяжении многих лет люди иногда смотрели на меня как на сумасшедшего, поэтому я до сих пор испытываю определенное смущение, когда мой ритуал привлекает к себе внимание случайных свидетелей.)

Туалет был стандартный — несколько кабинок, ряд раковин и зеркало в полный рост у двери. Идеально. Я поставил сумки, достал два бумажных полотенца, протер ими пол, опустился на колени перед раковиной и на мгновение закрыл глаза. Это первая часть моего ритуала, который я совершаю перед каждым новым начинанием, и это символ смирения. Я находился там, в Курдистане, чтобы служить другим людям, а не превозносить себя. К любой своей работе я подхожу именно так. На протяжении многих веков коленопреклонение было своего рода физическим напоминанием человеку о необходимости воссоединения со своим Духовным Я, с Богом — наивысшей силой, в которую он верил. Во мне это вызывало те же ощущения. Преклоняя колени, я заставлял молчать мое эго, преодолевал страх неудачи и дистанцировался от результатов. Ведь они действительно не имели значения, пока мои поступки определялись моим Истинным Я.

Затем я поднялся на ноги и посмотрел на свое отражение в зеркале — это была вторая часть ритуала. Американский мужчина ростом под два метра, совершающий столь неуместные действия в курдском общественном туалете, едва ли мог не привлечь внимание. Но если кто-то и наблюдал за моим странным поведением, то я не замечал этого. Я был полностью погружен в процесс. Было время, когда мне самому подобное могло бы показаться глупым и смешным. Но теперь дело обстояло иначе: этот ритуал стал совершенно необходимым.

Я продолжал пристально смотреть на свое отражение в зеркале. Сначала я замечал темные мешки под глазами (следы бессонной но-

чи в самолете), мелкие морщины и неровности кожи. Но постепенно все это отошло на второй план. Смысл моего ритуала заключается именно в том, чтобы, абстрагировавшись от внешних отвлекающих факторов, заглянуть себе прямо в душу. Я проверял себя, чтобы убедиться, что полностью связан с окружающей реальностью и действую исходя из своей истинной сущности, прежде чем сделать следующий шаг в этом непростом путешествии.

**На протяжении многих лет люди иногда
смотрели на меня как на сумасшедшего,
поэтому я до сих пор испытываю
смущение, когда мой ритуал привлекает
к себе внимание.**

Это весьма простой ритуал — посмотреть самому себе в глаза и привести свои мысли в порядок, — но крайне действенный. Вот одно из немногих важных открытий, которые я сделал за свою жизнь: самые простые вещи способны оказывать на тебя самое сильное влияние. Я знал, что до тех пор, пока я буду концентрироваться на своих мыслях, следить за тем, что принимаемые мною решения продиктованы моими истинными убеждениями, я смогу проявлять себя с лучшей стороны и полностью отдаваться работе с клиентами. Другими словами, это помогало мне избежать эгоистичного подхода.

И вот, когда я стоял в курдском общественном туалете, пристально вглядываясь в свое отражение в зеркале, в моей памяти, как кинолента, стали проноситься образы людей, с которыми мне доводилось работать в прошлом. Видите ли, поскольку этот ритуал позволяет заглянуть в собственную душу, он пробуждает воспоминания о других людях. Это помогает мне установить связь с моей подлинной сущностью, моей целью и моей страстью. Я вспоминаю о людях, с которыми прошел свой огонь и воду и которым глубоко благодарен за приобретенный опыт.

2

Ваше Анти-Я

Она стояла в пробке. Полный коллапс. Ну, вы знаете, такая скорость движения, что автострада больше напоминает большую парковку. В долине Сан-Фернандо в районе Лос-Анджелеса стояла невыносимая жара.

«Час пик, — думала она, — стоило бы назвать часом полного паралича». Машины выглядели так, будто могли самовоспламениться в любой момент. Она крепко вцепилась в руль, кондиционер не справлялся и обдувал ее лицо теплым воздухом, по спине и груди стекали струйки пота. Зазвонил телефон.

«Алло!» — В ее голосе звучала нотка беспокойства.

«Привет, Сьюзан! Есть минутка?» — Она услышала мой голос и улыбнулась.

«Привет, Майк! Конечно, в чем дело? Еду домой с работы».

«Хотел узнать, можем ли мы поужинать вместе в четверг вечером. Нам надо наверстать упущенное!»

«Было бы здорово! Давай».

«Договорились. Я отправлю тебе все детали в сообщении. В восемь вечера будет нормально?»

«Да, прекрасно. Буду ждать с нетерпением!»

«Отлично. До скорого. Будь аккуратнее на дороге!»

«Пока!»

Как только разговор закончился, ее лицо сразу помрачнело, она громко вздохнула и огляделась по сторонам. Машины, казалось, начали понемногу набирать скорость. Может, она все-таки попадет сегодня домой. И тут внезапно ее подрезала машина и втиснулась буквально перед носом.

Сьюзан взорвалась... будто... бомба.

«Ты что, издеваешься надо мной? Вот идиот! Какого черта ты вообще вытворяешь?» Она продолжала кричать, в ярости размахивая руками, а машина раскачивалась в такт ее движениям. Она была в бешенстве.

Ругательства и гудки извергались из ее машины, как раскаленная лава, поэтому другие водители начали сигналить ей в ответ. Через минуту Сьюзан наконец успокоилась. Она пробралась сквозь поток машин и остановилась рядом с той, что ее подрезала. Она уже собиралась показать водителю средний палец, но увидела, что за рулем сидела симпатичная пожилая дама, которая просто хотела в тот вечер добраться из пункта А в пункт Б. Как и сама Сьюзан.

Теперь давайте немного ускорим ход событий и перенесемся сразу в тот день, когда Сьюзан и я отправились вместе на ужин. Мы сидели друг напротив друга в нашем любимом стейк-хаусе и ели салат.

«Так в тот день, когда я тебе звонил, ты была сильно возбуждена и раздражена?»

«Да не больше чем обычно, наверное. На работе сейчас дурдом, но я справляюсь. Почему ты спрашиваешь?»

«Ну, потому что, попрощавшись со мной, ты на самом деле не повесила трубку. Так что я стал свидетелем небольшого приступа ярости».

Лицо ее застыло от удивления. «Боже мой. Это так неловко». Затем она рассмеялась. «Готова поспорить, ты даже не знал, что я могу так выражаться».

«Даже не догадывался! Тебе бы позавидовал любой заправский сапожник. Для тебя это нормально?»

«Что, кричать на придурков, которые меня подрезают? Ну да. Это же Лос-Анджелес. Здесь так принято. Только не говори мне, что ты никогда не орал на кого-нибудь, кто водит как маньяк. В этом городе все психуют за рулем».

«Пробки меня так не раздражают. А вот ярость на дорогах вызывает живой профессиональный интерес. Я хочу сказать, что человек в другой машине тебя даже не слышит. Окна у него закрыты. Так какой в этом смысл?»

«Дело не в том, чтобы тебя услышал кто-то другой. Это нужно для того, чтобы сбросить собственное внутреннее напряжение».

«И что, потом тебе легчает?»

Она на минуту задумалась. «Хотелось бы сказать, что да, но правда заключается в том, что порой это так истощает эмоционально, что кажется, будто сердце сейчас выпрыгнет из груди. Так что ответ скорее отрицательный».

«Возьми пару салфеток. Хочу сделать вместе с тобой одно упражнение».

«О, началось! Еще одно из твоих упражнений».

«Да ладно, я знаю, что ты их любишь. Это будет весело. Хочу, чтобы ты записала все черты, которые тебе не нравятся в самой себе или которые как-то мешают тебе. Все, что не позволяет тебе раскрыться с лучшей стороны».

**Анти-Я есть у каждого из нас, кое у кого
даже несколько сразу.**

Сьюзан закатила глаза, но потом сразу улыбнулась и согласилась. Все мои друзья привыкли, что такое происходит постоянно, когда мы встречаемся. И Сьюзан не исключение. На тот момент мы уже были знакомы около пяти лет и даже успели вместе поработать над одним проектом. Мы глубоко уважали друг друга. Ей не потребовалось много времени на то, чтобы составить свой список, и как только он был готов, она протянула его мне с притворным негодованием.

«Прекрасно. А теперь ты будешь описывать свое Анти-Я».

«Мое анти что?»

«Твое Анти-Я. Оно есть у каждого, кое у кого даже несколько сразу. Это те самые антигерои внутри нас, которые вызывают страхи или тревоги. Смысл упражнения заключается в том, чтобы узнать своих антигероев и определить, что заставляет их подниматься на поверхность, а потом найти способы противостоять им. Ты ведь не хочешь, чтобы твое Анти-Я в конце концов взяло верх над тобой и стало полностью руководить твоей жизнью?»

«Ну, это та часть меня, которая не может остановить поток ругательств и страстно жаждет мщения, это Гроза Дорог Реджина или что-то в этом роде».

«Именно! И теперь, чтобы сделать ее образ более осязаемым, я хочу, чтобы ты нарисовала ее на этой салфетке».

«Хммм. Ладно. Реджина, думаю, что у тебя густые кустистые брови, мощные бицепсы и пара рогов на макушке». Сьюзан что-то нарисовала на салфетке и протянула ее мне.

«Великолепно! Следующий вопрос. Помимо жутких пробок на дорогах, что еще способно разбудить в тебе Реджину?»

Сьюзан на мгновение задумалась. «Наверное, все, что меня достает. Как будто копится, копится, а потом ты понимаешь, что больше не выдерживаешь. Вот тогда я превращаюсь в Реджину, и всем вокруг лучше держаться от меня подальше. Спроси моего мужа».

«Ты когда-нибудь раньше задумывалась о подобной взаимосвязи? О том, что эта сторона твоей личности восстает всякий раз, когда что-то тебя раздражает?»

«Честно говоря, нет. Но сейчас, когда я рассматриваю проблему в таком ракурсе, мне кажется, что я могу сделать что-то, чтобы предотвратить появление Реджины».

«Что, например?» — спросил я.

«Допустим, я могу поговорить с мужем или с тем, кто выводит меня из себя, а не игнорировать ситуацию или держать это все в себе, ожидая, пока рванет. Я могу просто попросить мужа, чтобы он вытирал за собой воду в душе. Вместо этого я коплю раздражение, глядя, как наша ванная зарастает плесенью, а потом ору на него».

«Правильно. И раз уж мы об этом заговорили, не скрывается ли еще один антигерой за всеми теми чертами, которые ты перечислила? Можешь его описать?»

«Конечно. Но она очень отличается от Реджины. Она замкнута, застенчива и нередко боится говорить. Всякий раз, когда я оказываюсь в новом, незнакомом мне месте или чувствую, что мне не хватает в чем-то опыта, я как бы закрываюсь сама в себе».

«Нарисуй ее тоже». Сьюзан уже этим занималась. Она прекрасно знала эту свою сторону. Она нарисовала маленькую фигурку за огромным столом для переговоров, ее голова была опущена, а волосы закрывали лицо, будто щит. Она сидела поджав ноги и обхватив колени руками.

«Этот рисунок о многом говорит. Как ее зовут?» — спросил я.

«Это Нелл».

«Итак, Нелл появляется, когда ты чувствуешь себя некомфортно на работе?»

«Да, или в любой другой ситуации, к которой я оказываюсь не готовой. Я отчетливо помню, как в детстве, когда я долго болела и пропустила много занятий, мне надо было пройти тесты, к которым я совершенно не готовилась. В нашем классе все знали, что я всегда стремилась быть лучшей, но я буквально оцепенела от страха и не смогла написать ни единого ответа. Я переживаю эти ощущения снова и снова, когда оказываюсь не готовой к беседе или ситуации, в которой я некомпетентна».

«То есть ты чувствуешь, что не можешь положиться на свою мудрость или довериться инстинктам в таких случаях?»

«Точно. Я чувствую себя будто парализованной. Вернее, *Нелл* чувствует себя парализованной».

«Вот именно. И теперь, когда ты знаешь, что приводит к ее появлению, как ты думаешь, ты сможешь ее контролировать?» Грустное лицо Сьюзан тут же просветлело. Сумев разобраться в характере Нелл, заглянув ей в лицо и дав ей имя, Сьюзан внезапно ощутила, что обрела власть над ней.

«Знаешь что? Я смогу. Мне кажется, что я слишком долго цеплялась за прошлое и позволяла ему управлять моей жизнью. Разве это не безумие?»

«Нет. Нисколько. Это нормально. Но теперь бразды правления в твоих руках, и ты больше никогда не должна передавать их кому-то другому».

«Я всегда узнаю что-то новое, когда мы с тобой встречаемся, Майк, но это нечто особенное. Я так рада, что ты стал свидетелем моей вспышки гнева на дороге».

«Я тоже, и теперь, по крайней мере, я снова смогу ездить с тобой в одной машине. Поскольку на мгновение я подумал, что больше не должен позволять тебе садиться за руль».

**Выявление собственных антигероев —
это исключительно действенное
упражнение, которое без преувеличения
способно изменить вашу жизнь.
Я неоднократно становился свидетелем
того, как поразительно менялась жизнь
людей, когда они переставали позволять
Анти-Я стоять у себя на пути.**

«Да брось. Реджина вряд ли столкнулась бы с кем-то намеренно». Я скептически повел бровью. «Ну хорошо, ты прав — кто знает, что могла бы сделать эта сумасшедшая дамочка! Я рада, что ее больше нет».

Мы оба рассмеялись, а затем спокойно закончили ужин. Спустя несколько недель я позвонил своей подруге, чтобы узнать, не появились ли Нелл или Реджина, и могу с радостью сообщить, что Сьюзан не слышала больше ни об одной из них.

Выявление собственных антигероев — это исключительно действенное упражнение, которое без преувеличения способно изменить вашу жизнь. Я неоднократно становился свидетелем того, как поразительно менялась жизнь людей, когда они переставали позволять Анти-Я стоять у себя на пути.

Я приведу вам еще один пример Анти-Я, которое удалось обнаружить внутри себя одной моей звездной клиентке. Она то и дело

сталкивалась с проблемами в отношениях и никак не могла взять в толк, почему ей не удавалось сохранить здоровую и прочную связь ни с одним мужчиной. Она постоянно вступала в отношения, которые начинались прекрасно, но очень быстро перерастали во что-то ненормальное. Все вокруг твердили ей о том, что она связывает свою жизнь не с тем человеком, но она закрывала на это глаза и продолжала терпеть оскорбления от своего возлюбленного, его надменность, измены и даже эмоциональное, а иногда и физическое насилие... снова и снова.

Когда я попросил клиентку поделиться своим представлением об идеальных отношениях, она описала мне картину, больше похожую на роман или сказку. Это была чистая фантазия! Я помог ей проверить ее теорию, пригласив в кафе с целью отыскать то, что она считала идеальной парой. Самое смешное заключалось в том, что пары, сидевшие вокруг нас, были либо погружены в свои смартфоны, игнорируя друг друга, либо углублены в себя — ну, знаете, когда люди сидят вместе за одним столом, но по языку их тел и отсутствию зрительного контакта вы понимаете, что оба они в действительности находятся за тысячи километров друг от друга. Конечно, были и те, кто оживленно беседовал и даже флиртовал, но никто не вглядывался друг другу в глаза, не держался за руки и не соприкасался игриво ногами под столом. Чем дольше мы смотрели по сторонам, тем больше она убеждалась в том, что сказочных романов в реальности не существует. Она начала отдавать себе отчет, что вела себя как безнадежный романтик, цепляющийся за утопические идеалы. Поэтому она дала своему Анти-Я имя Рапунцель.

Я вовсе не хочу сказать, что прекрасных романтических отношений в мире не существует. Конечно, они есть! Многие люди состоят в глубоких, полных страсти и любви отношениях. Но они не витают в облаках, разодетые в бальные платья и смокинги, ежедневно сбивая друг друга с ног величественными романтическими жестами. Жизнь — это не кино! И как только моя клиентка приняла этот факт и стала более трезво смотреть на вещи, ее ожидания приобрели более разумные очертания.

Вступая в новые отношения, она уже могла оценить, были ли ее мысли и чувства продиктованы Рапунцель или исходили от ее истинного и Лучшего Я. Она могла с легкостью распознавать, что из этого больше напоминало сказку, и отодвигать его в сторону. На протяжении уже многих лет она состоит в абсолютно здоровых, крепких и стабильных отношениях. Она смогла выбрать более подходящего для себя партнера, поскольку больше не была сосредоточена на поисках принца, который принес бы ей хрустальную туфельку или спас из высокой башни. Теперь она искала надежного и достойного человека. Возможно, птицы не щебечут у них над головами всякий раз, когда они целуются, но, к счастью, это больше не является для нее причиной отказаться от любви.

Рапунцель по-прежнему обитает где-то в глубине ее души, однако она гораздо меньше правит балом, поскольку моя клиентка знает, чего хочет в реальности. Я обнаружил, что выявление своего антигероя является куда более эффективной практикой, нежели просто перечисление существующих проблем. Если бы я подошел к решению ее проблемы, сказав: «Ой, ты продолжаешь совершать одни и те же ошибки», или «Ты оторвана от реальности и занимаешься ерундой», или «Ты как любовный наркоман», это было бы пустым сотрясанием воздуха. Она должна была самостоятельно прийти к верным выводам, а затем создать для себя образ, который был бы ей абсолютно понятен, чтобы больше никогда не позволять ему вмешиваться в собственную жизнь.

Еще один пример. Вот что рассказала мне о своем Анти-Я моя давняя клиентка:

«Вместе с моим парнем мы пошли на незабываемый концерт рок-группы *Arcade Fire*: мы оба ждали его с нетерпением и готовились к нему целую вечность. Мы танцевали, подпевали нашим любимым песням и общались друг с другом. Это было так весело, что мы не хотели, чтобы эта ночь заканчивалась!

Я спросила Джонни: «Может, найдем уютное местечко и пропустим по стаканчику? Я пока не хочу домой».

«Да, отличная идея», — ответил он.

Мы отправились в приятный местный бар, где работала барме-

ном невеста одного из друзей Джонни. Она оказалась милой и дружелюбной, поприветствовала нас теплыми объятиями. Я наблюдала за тем, как она общается с Джонни: девушка была хорошенькой, и вид у нее был такой бойкий. На теле татуировки, манеры раскованные. В моем мозгу зазвучали первые звоночки, и Ревнивица — мое альтер эго, мой внутренний демон — вышла на сцену.

Ревнивица — страстная, неудержимая паникерша и собственница, об этом, в общем-то, уже говорит ее имя. Она не уверена в себе, чувствует себя непривлекательной и неполноценной. Она думает, что ее нынешний парень, как и любой другой парень, который у нее был, постоянно заглядывается на посторонних женщин.

Наблюдая за тем, как Джонни общается с этой девушкой, я начала задавать себе вопросы: «Она нравится Джонни? По мне, так он выглядит весьма увлеченным их беседой. Слишком уж он внимательный». Все эти мысли роились в моей голове, и эмоции начали закипать.

Ревнивица всегда подкрадывается незаметно и создает такие ситуации, чтобы напитаться энергией и не дать своим собственническим и ревнивым мыслям угаснуть. Она любит на пустом месте создавать драму, не имеющую ничего общего с реальной жизнью.

Сначала возмущение и гнев направили мою негативную энергию на бойфренда и его поведение, а затем все превратилось в одно большое смакование неуверенности и комплексов: «Она кажется ему привлекательнее меня? Она стройная и высокая, а я низенькая и полная, и худой и высокой мне точно никогда не стать. Он любит меня и все время говорит, что я красивая, но насколько он искренен?» Тональность вечера моментально переменилась, а настроение