

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .	13
О чем пойдет речь? . . . . .	19
Цари-волхвы — это родители . . . . .	20
Кое-что, что я почерпнул у компьютерщика Гилье . . . . .	22
Правнуки Фрейда . . . . .	25
Психолог-панк . . . . .	27
Самооценка «счастливого цветка» . . . . .	29
Паралогизм «вольного стрелка» . . . . .	31
Я пришел поговорить о своей книге . . . . .	32
<b>1. #НАСОБМАНУЛИ</b> . . . . .	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
<b>6. Что тебе нужно знать, чтобы выработать</b>	
<b>самооценку панк?</b> . . . . .	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
<b>7. А ты чей?</b> . . . . .	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
<b>8. Эмоциональные строительные леса</b> . . . . .	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
<b>9. Почистить от ржавчины . . . . .</b>	<b>153</b>
Я — ворюга . . . . .	155
Заставь его сверкать, козел! . . . . .	156
Ты не говнюк, просто у тебя есть потребности . . . . .	158
Верблюд Али-Бабы . . . . .	160
<b>10. Чипсы и важная функция . . . . .</b>	<b>165</b>
Быстро и яростно . . . . .	170
Четыре фантазии . . . . .	172
Тебя любят . . . . .	173
Тебя принимают . . . . .	175
Тебя признают . . . . .	176
Тебя поддерживают . . . . .	178
Верблюд Шредингера . . . . .	179
<b>11. Я старый и толстый: умереть от БРЕНДИНГА . . . . .</b>	<b>181</b>
Неизлечимое отклонение . . . . .	187
Говнюк с огромным самомнением . . . . .	189
Барон Асслер . . . . .	191

Я болван . . . . .	192
Теория сохранения дерьма и твоя самооценка . . . . .	194
<b>12. Кельвин Кляйн и битва, которую ты</b>	
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
<b>13. ПОБЕДА — В УМЕНИИ СОЧЕТАТЬ . . . . .</b>	<b>209</b>
Серебро или свинец . . . . .	211
Раймон и его сыры . . . . .	214
Relaxing cup кофе с молоком . . . . .	219
Оставь мечты о том, что ты самый красивый . . . . .	222
<b>14. ПОДЛАТАТЬСЯ, ПОДКРАСИТЬСЯ — И ВПЕРЕД! . . .</b>	<b>225</b>
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 вытащи это наружу . . . . .	234
Верить в продукт . . . . .	237
Самооценка панк . . . . .	238
Подлататься, подкраситься — и вперед! . . . . .	239
<b>15. Приложение . . . . .</b>	<b>241</b>
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.