

18+

ИГРАЙ В СВОЮ

Почему ты проигрываешь в чужой игре
и как начать свою

ТВОЯ ЖИЗНЬ.
ТВОИ ПРАВИЛА.
ТВОЯ ИГРА.

Автор: Максим Дарь

Максим Даръ
Играй в свою. Почему ты
проигрываешь в чужой
игре и как начать свою

<https://litres.ru/74245547>

ISBN 9785007044127

Аннотация

Можно достигать целей и всё равно чувствовать, что живёшь не свою жизнь — потому что играешь по чужим правилам.

Эта книга показывает жизнь как систему игр, в которых большинство участвует неосознанно. Автор и создатель LG-коучинга предлагает практический путь: от пробуждения и пересмотра правил — к созданию собственной стратегии и осмысленной жизни.

Внутри — не просто теория, а инструменты и вопросы, запускающие реальные изменения.

«Играй в свою» — для тех, кто готов стать автором своей жизни.

Содержание

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ	5
Тест: в чью игру ты играешь?	6
ЧАСТЬ I. ТЕБЯ НЕ СПРАШИВАЛИ	9
О том, как ты оказался в игре, которую не выбирал	9
Глава 1. Все играют, но почти никто не знает правил	12
Глава 2. Кто написал твой сценарий	17
Глава 3. Маска, которая приросла к лицу	22
Глава 4. Лики Игрока, или почему твоя стратегия не работает	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Играй в свою
Почему ты проигрываешь
в чужой игре и
как начать свою**

Максим Даръ

© Максим Даръ, 2026

ISBN 978-5-0070-4412-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

*Самый важный разговор в твоей жизни — тот,
который ты ведёшь с самим собой.
приписывается Роберту Кийосаки*

Прежде чем мы начнём, позволь мне обратиться к тебе на «ты». Не из панибратства, а из искреннего желания быть ближе. То, о чём пойдёт речь, невозможно обсуждать через стекло вежливого «вы». Это разговор, который требует доверия. Тёплого, честного, прямого — как между друзьями, которые давно знают друг друга. Я буду говорить с тобой именно так. И надеюсь, что к концу этой книги ты почувствуешь, что этот разговор стоил того.

Вот и хорошо. Теперь мы на «ты», и я этому искренне рад. Продолжим.

Для начала пройди короткий тест. Честно ответь «да» или «нет» на каждый вопрос. Не думай долго — первая реакция должна быть самой точной.

Тест: в чью игру ты играешь?

1. Ты просыпаешься утром с ощущением «опять...» чаще, чем с ощущением «наконец-то!»?
2. Если бы тебя спросили «чего ты хочешь?» — потребовалось бы больше десяти секунд на ответ?
3. Есть ли в твоей жизни вещи, которые ты делаешь только потому, что «так надо», «так принято» или «все так делают»?
4. Бывает ли так, что ты достигаешь цели — и не чувствуешь удовлетворения?
5. Есть ли человек (родитель, партнёр, начальник, «общество»), чьё одобрение определяет твои решения больше, чем твоё собственное?
6. Ты когда-нибудь чувствовал, что живёшь «не свою» жизнь?
7. Есть ли у тебя мечта, к которой ты не делаешь ни одного шага — и при этом не можешь от неё отказаться?
8. Ты боишься что-то менять — даже то, что тебя не устраивает?
9. Если бы ты мог начать жизнь заново — ты бы прожил её так же?
10. Прямо сейчас, читая этот список, — ты чувствуешь неприятное узнавание?

Если ты ответил «да» хотя бы на три вопроса — ты играешь в чужую игру.

Не потому, что ты слаб, глуп или безволен. А потому что тебя не спрашивали. Тебе не предложили выбрать — тебя включили в игру, которая уже шла. Дали роль, вручили правила, показали направление и сказали: «Играй». И ты играл. Хорошо играл. Может быть, даже слишком хорошо.

Но где-то внутри тихо, настойчиво, неумолимо звучит голос: «Это не моя игра».

Я знаю этот голос. Я слышал его сам — много лет назад, когда внешне всё было «правильно», а внутри нарастало ощущение, что я проживаю чужой сценарий. Я глушил этот голос — работой, целями, «саморазвитием». Не помогло. Голос оказался упрямее меня. И слава богу — именно он привёл меня к открытию, которое перевернуло всё: **жизнь устроена как игра**. Не в легкомысленном смысле «ничего не принимай всерьёз». А в глубоком, структурном: в жизни есть правила, роли, цели, стратегии, уровни, награды, препятствия, и самое важное — **возможность осознанного выбора**.

Из этого наблюдения родилось целое направление — **LG-коучинг** (Life-Game-Coaching, Лайф-Гейм-Коучинг). Практическая система, которая помогает человеку увидеть свою жизнь как Игру, стать её автором и научиться играть мастерски.

Эта книга — не конечная точка, а точка входа. Она пока-

жет тебе дверь. Войти — твой выбор.

Книга построена как сама Игра. Каждая часть — новый уровень. На каждом ты узнаёшь что-то, что сложно забыть. К концу книги ты будешь смотреть на свою жизнь другими глазами. И не потому, что я тебя «изменяю», а потому что ты увидишь то, что всегда было перед глазами, но оставалось невидимым.

Важное правило: **читай с ручкой**. Записывай всё, что зацепит. Отвечай на вопросы в каждой главе. Не пролистывай упражнения. Эта книга работает не тогда, когда ты её читаешь, а тогда, когда ты в ней участвуешь. Именно так устроена любая хорошая игра.

Начнём.

ЧАСТЬ I. ТЕБЯ НЕ СПРАШИВАЛИ

Незнание правил не освобождает от участия в игре.

Автор книги

О том, как ты оказался в игре, которую не выбирал

Вспомни момент, когда ты впервые осознал: «взрослая жизнь» — не то, что тебе обещали.

У меня это случилось в первый день оплачиваемой практики на заводе «Бирюса». Я учился на третьем курсе Сибирского аэрокосмического университета. На заводе пообещали достойную для студента зарплату. В трудоустройстве помогал университет, а сам я не искал других вариантов, соответствующих моей квалификации инженера. Что предложили — с тем и согласился.

Так сложилось, что в тот первый день практики был мой день рождения. Я стою и смотрю на длинную конвейерную линию сборки холодильников, а рядом руководитель линии что-то рассказывает. Каждый работник, словно робот, по-

вторяет одно и то же действие. И у всех одинаково потухшие глаза. «Вот тебе и подарок!» — сказал я себе. И вдруг подумал с пугающей ясностью: «Когда я сделал этот выбор? В какой момент я сказал: да, я хочу вставать в пять утра, ехать сорок минут в набитом автобусе, а затем восемь часов выполнять одно и то же монотонное действие? И так — ближайшие четыре месяца по договору». Я даже не разобрался, на что подписался — в прямом и переносном смысле.

Ответ был простой и жуткий: **я этого не выбирал**. Одно решение цеплялось за другое — школа, университет, самостоятельность, большой город, студенческая жизнь — и вот я здесь. Не по выбору, а по инерции. Как камень, который катится с горы — не потому, что хочет, а потому что его толкнули.

Может быть, у тебя этот момент случился иначе. На рабочем совещании, когда ты подумал: «И это на следующие тридцать лет?» В браке, когда ты понял, что человек рядом играет в совершенно другую игру, а вы оба думали — в одну. Или в три часа ночи, когда сон не шёл и из темноты всплыл вопрос: «Как я здесь оказался?»

Этот момент — не сбой. Это пробуждение. Первое, краткое, часто пугающее пробуждение Игрока внутри тебя.

Большинство людей глушат этот голос. Заливают работой, развлечениями, алкоголем, бесконечным скроллингом, «новыми целями», «позитивным мышлением». Выбор средств велик. Голос замолкает. На время. Потом возвращается.

Становится громче.

Первая часть этой книги — про то, откуда взялась игра, в которую ты играешь. Кто установил правила. Кто раздал роли. Кто определил, что значит «выиграть» и «проиграть». Когда ты увидишь это ясно — ты испытаешь странную смесь шока и облегчения. Шок — потому что обнаружишь, как мало в твоей жизни было выбрано тобой. Облегчения — потому что поймёшь: **есть правила, которые можно изменить.**

Это не бунт. Не призыв «послать всё». Это нечто более тонкое и более мощное — осознание. Увидеть конструкцию, в которой живёшь. Понять, из чего она сделана. И осознать: ты не пленник этой конструкции, а существо, способное её перестроить.

Первая часть самая неудобная. Она заставит тебя посмотреть на вещи, от которых ты привык отворачиваться. Но без этого взгляда всё остальное невозможно. Нельзя переписать правила, которых не видишь. Нельзя снять маску, о которой не подозреваешь. Нельзя начать свою Игру, не осознав, что сейчас ты играешь в чужую.

Глубокий вдох. Поехали.

Глава 1. Все играют, но почти никто не знает правил

Рыба не знает, что живёт в воде, пока не окажется на берегу.

Народная мудрость

Вот факт, который перевернёт твоё понимание жизни: **ты не решаешь, играть или нет. Ты уже играешь.**

С момента рождения ты был включён в десятки игр одновременно — семейную, социальную, образовательную, карьерную. В каждой есть чёткая структура: правила (что можно, что нельзя), роли (кем ты должен быть), цели (к чему стремиться), награды (что получишь за «хорошую игру») и наказания (что потеряешь за «плохую»).

Ты скажешь: «Это не игра. Это жизнь.» И будешь одновременно прав и неправ. Прав — в том, что всё реально, серьёзно, имеет последствия. Неправ — в том, что «игра» и «серьёзность» не антонимы.

Посмотри на ребёнка, который строит замок из песка. Он предельно серьёзен. Полностью вовлечён. Каждое решение — куда поставить башню, как укрепить стену — принимается с хирургической точностью. При этом он абсолютно свободен. Может разрушить замок и начать заново. Может изменить план на ходу. Он — **автор** своей игры.

Теперь посмотри на себя. Ты тоже серьёзен. Но свободен ли? Можешь ли «разрушить замок и начать заново»? Изменить план? Для большинства ответ — «нет» или «в теории да, но на практике...». И это «на практике» — ключевое. Именно здесь спрятаны невидимые стены. Не каменные, не физические — **ментальные**. Правила, в которые ты веришь так глубоко, что принимаешь их за реальность.

Вот что отличает осознанного Игрока от спящего. Спящий не видит правил — он живёт внутри них, так же как не видит воздуха вокруг. Осознанный — видит каждое правило и задаёт вопрос: «**А кто это решил?**»

Я помню, как впервые по-настоящему задал этот вопрос. Мне было чуть за тридцать. Я очень много работал — в найме и по обустройству дома на участке — и практически не отдыхал. Не потому, что любил всю эту деятельность, а потому что «так надо». Отец погиб, когда мне было три года. Матери приходилось отдавать работе почти всё время, и отдых был для неё редкостью. Я видел этот ритм жизни вплоть до начала собственной самостоятельности. «Много работать» — семейная аксиома, такая же «очевидная», как то, что солнце встаёт на востоке.

И вот однажды я познакомился с человеком, который работал по несколько часов в день и зарабатывал вдвое больше меня. Не потому, что ему повезло, — а потому что он **не принимал** это правило. Он его не унаследовал. Тогда я впервые по-настоящему задумался — начал задавать «пра-

вильные» вопросы и искать на них ответы.

Когда начинаешь спрашивать «кто это решил?» — мир трещит по швам. Не внешний — внутренний. «Кто решил, что менять карьеру после сорока — поздно?» Покажи мне закон физики, который это запрещает. «Кто решил, что мужчина не имеет права плакать?» Предъяви мне этого законодателя. «Кто решил, что я должен работать с девяти до шести?» Это может быть трудовой кодекс — или убеждение «нормальные люди так работают».

Конструкция, которую ты принимал за «реальность», оказывается **соглашением** — набором договорённостей, большинство из которых ты никогда не подписывал.

Это не значит, что все правила нужно нарушать. Некоторые правила объективны — гравитация не обсуждается. Некоторые полезны — правила дорожного движения спасают жизни. Но огромный пласт правил, управляющих твоей жизнью, — это иллюзии, принятые за аксиомы. Пока ты их не увидишь — ты не свободен.

***Ход Игрока.** Возьми ручку. Запиши пять вещей, которые ты «должен» делать в своей жизни. Пять «не могу». Пять «так надо». Рядом с каждой запиши: кто это решил? Когда? Были альтернативы? Это твой первый акт пробуждения. И он уже необратим.*

Откуда я знаю, что жизнь действительно устроена как иг-

ра? Не только из собственных наблюдений — хотя их достаточно. Лучшие умы человечества приходили к тому же выводу разными путями.

Йохан Хёйзинга показал, что вся человеческая культура — право, религия, искусство, война — выросла из игры. Людвиг Витгенштейн показал, что само наше мышление — «языковая игра». Эрик Берн показал, что отношения между людьми — это буквально «игры, в которые играют люди». Теория игр математически описала стратегическую структуру любого человеческого взаимодействия. Джеймс Карс провёл одно-единственное различие — между конечными и бесконечными играми — от которого у меня мурашки до сих пор.

Всё это я синтезировал в LG-коучинг — практическую систему, которая позволяет увидеть свою Игру, перепроектировать её и начать играть мастерски. Не философию для чтения, а **набор инструментов для жизни**.

Каждый из этих подходов образует в LG-коучинге отдельное измерение индивидуальной эволюции:

— **Антропологическое** (Й. Хёйзинга) — пробуждение игровой природы.

— **Лингвистическое** (Л. Витгенштейн) — перестройка языка, которым ты описываешь и программируешь свою реальность.

— **Экзистенциальное** (Д. Карс) — различие конечного и бесконечного.

— **Межличностное** (Э. Берн) — осознание игровых сценариев в отношениях.

— **Стратегическое** (теория игр) — повышение качества решений.

Эти измерения не выстроены в линейку «от плохого к хорошему» — они образуют **спираль**. На каждом витке: более глубокое видение, более смелое авторство, более тонкое мастерство. На нижних витках человек — объект чужих игр. На средних — осознанный игрок. На верхних — автор, создающий игры, в которые приглашает других.

Каждый человек уже находится на одном из этих витков. Задача LG-коучинга — ускорить естественное восхождение по этой спирали.

Но всё начинается с первого шага — с вопроса «кто это решил?». Ты его уже задал. Поздравляю. Это начало пути.

Глава 2. Кто написал твой сценарий

*Мы не видим вещи такими, какие они есть, —
мы видим их такими, какие мы сами.*

Анаис Нин

Моей бабушке было всего четыре года, когда началась Великая Отечественная война. Её детство — голод, эвакуация, переезды, очереди за хлебом. Однажды она рассказала мне короткую историю, которая словно впечаталась в её память: она помнила всё так, будто это было вчера. История потрясла меня — и впечаталась теперь уже в мою память.

Во время войны бабушка с матерью и двумя старшими сёстрами жила в землянке. Время страшного голода. Однажды она нашла на земле сухарик — и несказанно обрадовалась. Но из сухарика вдруг показался маленький червячок. Как думаешь, что она сделала? Вытащила «конкурента» и с удовольствием съела найденное лакомство. Тогда ей было шесть лет, но она до сих пор помнит об этом сухарике.

Она выжила. И вынесла из детства одно нерушимое правило: **«Никогда не трать на удовольствия. Запасай и будь готов к худшему.»**

Это правило было абсолютно разумным. Для неё. В тех обстоятельствах. В то время. Но оно осталось с ней на долгие годы.

Бабушка передала его и мне. Я обнаружил его в себе, когда мне было около тридцати: патологическая неспособность потратить деньги на что-то, не являющееся «необходимостью». Поездка мечты? «Расточительство.» Дорогой ужин с любимым человеком? «Можно найти дешевле.» Инвестиция в себя? «Перебьёмся.» Размышляя, я понимаю, что аналогичное ограничивающее правило было и у мамы — только причина его зарождения была другой.

Правило работало исправно. Деньги копились, «необходимые» вещи множились, «необходимые» запасы откладывались. А ощущение полноты жизни — отсутствовало. Я копил, приобретал, вкладывал, строил, готовился — и однажды поймал себя на мысли: **для чего всё это?** Для какого «чёрного дня»? Для какой войны, которая закончилась семьдесят лет назад?

Бабушка была права — в своём контексте. Но я — другой человек, в других обстоятельствах, в другое время. А правило — всё ещё её. И оно по-прежнему управляло моей жизнью.

У каждого из нас есть **сценарий**. Не тот, что написан на бумаге, а тот, что записан внутри. Набор убеждений, ожиданий, «истин», которые определяют, кем мы должны быть, что должны делать, чего заслуживаем. Этот сценарий написан не нами. Он написан теми, кто был рядом, когда мы были слишком малы, чтобы сопротивляться.

Родные и близкие прописывают правила, которые стано-

вятся нашими. Вот несколько примеров. Мама постоянно говорила: «Не высовывайся — побьют» — записала правило: **будь незаметным**. Отец молчал и годами терпел нелюбимую работу — записал правило: **мужчина терпит**. Школа ставила пятёрки за послушание и двойки за дерзость — записала правило: **не спорь с системой**. Телевизор показывал «успешных» людей с большими машинами — записал правило: **успех = деньги**.

Всё это ложилось на чистую матрицу сознания слой за слоем, год за годом — пока не стало тем, что ты называешь «я» и «моя жизнь».

Эрик Берн, великий психиатр, назвал это «жизненным сценарием» и показал, что большинство людей проживают жизнь по сценарию, написанному ещё в детстве. Кажется абсурдом? Проверь. Не когда ты «узнал» свои главные правила, а когда они стали для тебя непреложной истиной. «Деньги трудно зарабатываются» — откуда это? «Нельзя доверять людям» — кто тебе это показал? «Я должен быть сильным» — когда ты впервые это решил?

Это «**правила по умолчанию**» — установленные до того, как ты научился их оценивать. Они не хорошие и не плохие. Они — **не твои**.

LG-коучинг предлагает провести **полный аудит правил**. Выписать все. Каждое пропустить через фильтр:

— Это объективный закон или чьё-то решение, ставшее моим?

— Кто это установил? Когда?

— Знаю ли я людей, которые живут без этого правила — и живут хорошо?

— Что реально произойдёт, если я его нарушу?

Результат потрясает каждого. Оказывается, правила можно разделить на четыре типа.

Абсолютные — их нельзя изменить. Гравитация, законы физики, биологические ограничения.

Системные — установленные обществом, законами, рынком. Их можно менять коллективно.

Персональные — твои убеждения и привычки. Их можно изменить прямо сейчас.

Иллюзорные — правила, которые существуют только в твоей голове, не имея основания ни в реальности, ни в обществе, ни в твоём осознанном выборе.

Иллюзорных — больше всего. Гораздо больше, чем ты предполагаешь.

Когда человек впервые видит этот расклад, он переживает момент, похожий на сцену из «Матрицы»: стены, которые казались каменными, оказываются нарисованными. Двери, которые казались запертыми — открыты. Это одновременно пугает и освобождает.

Сценарий, по которому ты жил, — не единственно возможный. **Ты можешь написать свой.** Но для этого нужно сначала увидеть текущий — во всех деталях и без иллюзий.

А что за дверь, которую ты считал запертой? Следующая глава — про ещё более незаметную ловушку. Правила хотя бы можно увидеть, если знать, куда смотреть. А вот маску, которая приросла к лицу, заметить куда сложнее.

Глава 3. Маска, которая приросла к лицу

*Самая утомительная вещь в жизни — быть
неискренним.*

Энн Морроу Линдберг

Семён — успешный руководитель. Тридцать восемь лет, отдел из двадцати человек, хорошая зарплата, жена, двое детей. Все считают его «скалой» — надёжным, сильным, тем, на кого можно положиться. Семён никогда не жалуется, не просит о помощи, не показывает слабости. Ему плохо — он «справляется». Страшно — «берёт себя в руки». Одиноко — «загружается работой».

Семён не осознаёт, что носит маску. Для него «быть сильным и надёжным» — не маска, а «он сам». Но когда это началось? Ему было семь, когда родители развелись. Мама сказала: «Ты теперь мужчина в доме.» И семилетний мальчик надел маску взрослого, ответственного мужчины — и не снимал её тридцать один год.

Маска работала. Помогала выживать, вызывала уважение, давала ощущение контроля. Но цена росла: хроническая усталость, неспособность попросить о помощи, подавленные эмоции, ощущение, что за «скалой» — пустота.

Я знаю Семёна. Вернее, я знаю десятки «Семёнов». И

несколько «Семёнов» жили во мне самом.

Одним из моих «Семёнов» был «Человек, который всё знает». Не помню, когда я надел эту маску — кажется, ещё в школе, когда обнаружил, что быть «умным» — надёжный способ получить одобрение. Долгое время я не мог произнести три простых слова: **«Я не знаю.»** Не мог — физически. Что-то внутри сжималось. Будто «не знать» означало «не существовать». Мне понадобились годы, чтобы разглядеть эту маску и осознать: я — не мои знания. Я тот, кто учится. А учиться невозможно, если ты «уже всё знаешь».

Это не только история Семёна и не только моя. Это универсальная история. У каждого есть роли, которые мы надели когда-то и забыли снять.

«Хорошая девочка», «Весёлый парень», «Спасатель», «Бунтарь», «Тот, кто никогда не подводит», «Та, которая делает всё идеально».

Роли формируются рано и изначально служат адаптации: ребёнок находит способ получить любовь и безопасность в конкретной семейной системе. Проблема в том, что ребёнок вырос, а роль осталась. Более того, поверх старых ролей мы надеваем новые, которые вступают в противоречие со старыми. И эта «ноша» со временем становится неподъёмной.

Вот Маша. Она росла в семье, где любовь нужно было **заслуживать**. Мама хвалила только за достижения: пятёрки, грамоты, первые места. Маша усвоила правило: **я ценна, когда я лучшая**. В двадцать лет — отличница. В тридцать —

идеальная сотрудница. В тридцать пять — идеальная мать, жена, хозяйка. В тридцать восемь она пришла к терапевту с паническими атаками. **Быть идеальной во всём одновременно — невозможно.** А быть «неидеальной» — значит быть нелюбимой. Ловушка захлопнулась.

Выход оказался не в том, чтобы «стараться ещё больше» или «расслабиться» (бессмысленный совет от людей, не понимающих механику). Выход — в одном различии:

Ты — не твоя роль. Ты — тот, кто надел роль. И тот, кто может её снять.

Это различие звучит просто. Но его последствия огромны. Когда «успешный бизнесмен» теряет бизнес, но знает, что «бизнесмен» — роль, а не он сам, — он страдает, но не разрушается. Когда «идеальная мать» позволяет себе быть «достаточно хорошей матерью» — она не теряет себя, а находит.

В LG-коучинге мы называем это **ролевой гибкостью**. Мастер-игрок может быть лидером на работе, нежным партнёром дома, дерзким хулиганом с друзьями — и при этом оставаться целостным. Как виртуоз, владеющий несколькими инструментами и выбирающий то, что подходит для конкретной пьесы.

***Ход Игрока.** Какую роль ты играешь прямо сейчас? Как давно ты её надел? Она всё ещё тебе подходит — или давно жмёт? И самый смелый вопрос: кем бы ты был, если бы*

снял все маски?

Не торопись с ответом. Возможно, за маской — не пустота. Возможно, за ней — истинный ты.

В следующей главе мы копнём ещё глубже и узнаем какие архетипы скрываются за твоими масками и ролями.

Глава 4. Лики Игрока, или почему твоя стратегия не работает

*Если единственный инструмент, который у
тебя есть, — это молоток, то всё вокруг начинает
казаться гвоздём.*

Абрахам Маслоу

Представь шестерых людей перед закрытой дверью.

Первый разбегается и бьёт в неё плечом. Второй обходит здание в поисках другого входа. Третий достаёт инструменты. Четвёртый стучит и договаривается с тем, кто внутри. Пятый пинает дверь и лезет в окно. Шестой садится и думает, — а нужно ли вообще внутрь?

Каждый из них решит задачу, **если дверь соответствует его стратегии**. Но что, если она открывается «на себя»? Первый устанет ломать. Второй обойдёт здание трижды. А нужно было просто потянуть.

Большинство твоих неудач — не недостаток усилий, а неподходящая стратегия. Ты не слабый — ты используешь отмычку там, где нужен ключ.

В LG-коучинге мы выделяем шесть игровых архетипов. Каждый — особый способ взаимодействия с миром. У каждого — свой способ взаимодействия с миром, своя суперсила и слепое пятно.

Достигатель — двигатель мира. Фокус, дисциплина, результат. Без него ничего бы не было построено. Его легко узнать: на телефоне три приложения для планирования, ежегодные цели записаны на стикерах, ответ на вопрос «как дела?» всегда звучит как отчёт: «Закрыл проект, запустил новый, пробежал полумарафон.»

Мой друг Женя — чистый Достигатель. К сорока годам он «взял» всё: бизнес, квартиру, машину, два высших образования. Каждый Новый год — список целей. Каждый год — всё «выполнено». И каждый январь — новый список. Длиннее предыдущего. Я спросил его однажды: «Женя, а когда ты остановишься?» Он посмотрел на меня так, будто я спросил: «А когда ты перестанешь дышать?» Он не понимал вопроса. Остановиться для Достигателя — значит умереть.

Слепое пятно Достигателя размером с гору: **он не умеет останавливаться.** Каждая вершина открывает вид на следующую. Он бежит марафон без финиша и называет это «жизнью». Выгорание — его профессиональная болезнь.

Исследователь — первооткрыватель. Его глаза загораются от нового: новая идея, новый проект, новый город, новый человек. Он генерирует больше идей за завтраком, чем иной человек за год.

У меня есть знакомая, которая за последние пять лет сменила четыре профессии, начала писать три книги (не дописала ни одной), запустила два бизнеса (оба «надоели»), начинала учить четыре языка и побывала в двадцати странах.

На вопрос «чем ты занимаешься?» отвечает: «Ищу себя.» Ей сорок два.

Слепое пятно Исследователя: **он не умеет углубляться и завершать.** Его вечный поиск может быть не страстью к открытиям, а **бегством от глубины.** Потому что глубина требует рутины, повторения, терпения — всего того, от чего Исследователь бежит.

Строитель — архитектор порядка. Он превращает хаос в систему, идею — в работающий механизм. Его дома крепки, планы детальны, бизнесы — отлаженные машины. Это человек, у которого в холодильнике всё разложено по контейнерам с наклейками. Преувеличиваю? Немного. Но лишь немного.

Его слепое пятно — **ригидность.** Когда реальность меняется, Строитель не адаптируется — он достраивает стену повыше. Может так увлечься контролем, что превращает свою жизнь (и жизнь окружающих) в хорошо организованную тюрьму.

Коннектор — мастер связей. Он чувствует людей, строит мосты, создаёт сообщества. В любой комнате через пять минут знает всех.

Его слепое пятно — **растворение.** Он настолько настроен на чужие потребности, но теряет свои. Не может сказать «нет». Живёт не своей жизнью, обслуживая нужды других, называя это «заботой». Однажды замечает: все вокруг счастливы — кроме него.

Трикстер — разрушитель шаблонов. Он видит абсурд там, где другие видят «нормальность». Находит обходные пути. Нарушает правила. Иногда благодаря этому создаёт нечто новое.

Его слепое пятно — **деструктивность без созидания**. Умеет ломать, но не всегда умеет строить. Часто остаётся на обломках, не понимая, что дальше.

Мудрец — наблюдатель глубин. Видит паттерны, смыслы, связи. Понимает больше, чем говорит.

Его слепое пятно — **отстранённость**. Так увлечён наблюдением, что забывает участвовать. Понимает всё и не делает ничего. Анализирует чувства вместо того, чтобы просто чувствовать.

А теперь — главный секрет: **все шесть живут внутри тебя**. Обычно один-два доминируют, остальные подавлены. И почти всегда проблема не в том, что тебе «не хватает» чего-то, а в том, что ты зафиксирован на одном подходе. Достигатель, который активирует Мудреца, — перестаёт бежать без причины. Исследователь, который активирует Строителя, — начинает доводить до конца. Коннектор, который активирует Трикстера, — учится говорить «нет».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.