

Сергей Романов

На пути
к своим
звёздам



Сергей Романов

На пути к своим звездам

<https://litres.ru/71447281>

SelfPub; 2026

Аннотация

Депрессия и неуверенность в завтрашнем дне стали спутниками многих людей. Все это вызывает хроническую усталость и другие болезни. А ведь где-то нас ждут наши истинные мечты и желания, которые своим светом могут озарить наш путь к успеху.

Как понять, чем заниматься в жизни? Как не выгорать на работе? Как выжить в жестких коллективах и сохранить в себе лучшие качества? Как выбирать то, что действительно по душе? Что такое сфера IT?

На страницах книги автор на личном примере показывает, как пройти через трудности и из всего многообразия выбрать именно свои цели и двери в жизни.

Дает практические советы и рекомендации, основанные на научных данных, помогает увидеть возможности, которые есть у каждого.

Содержание

От автора	4
Глава первая. Прошлое, опыт и отношения в коллективе	7
Зима 2024-го	10
Лето, конец 80-х...	11
Лихие 90-е	13
Сентябрь 2009-го	18
Школа жизни	21
Прибытие и холодный душ	35
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Сергей Романов

На пути к своим звездам

От автора

Здравствуйте, уважаемые читатели!

У вас в руках книга о человеке, который, преодолев внешнее давление и жизненные трудности, смог выбрать свои истинные цели в этой жизни.

Я искал их, ошибался, мне было сложно.

Одна из целей этой книги – побудить вас вспомнить, кто вы есть на самом деле, помочь вашему внутреннему голосу поверить, что все возможно в этом мире, что каждый из нас может стать тем, кем захочет.

На основе моих советов читателям будет легче справиться с неурядицами и кризисами, они смогут пройти свой уникальный путь легче и быстрее.

Эта книга будет полезна для тех, кто хочет:

- изменить свою жизнь, вырваться из ежедневной рутины и пойти своим путем;
- сменить работу или начать заниматься любимым делом;
- стать успешным, выйдя из системы раньше положенного срока;

- найти мотивацию к действию, получить «волшебный пинок», чтобы сделать первый шаг навстречу своей мечте.

Это смесь моего жизненного опыта, выводов, сделанных на основе анализа психологической литературы, философских учений и саморефлексии в ходе консультаций с психологом.

В результате я выработал определенный подход, который позволил мне достичь успеха.

Это своего рода дневник, состоящий из наблюдений и самоанализа.

Книга написана простым языком. Я не претендую на лавры великого классика. Чтобы лучше передать суть, я намеренно отхожу от канонов жанра и требований крупных издательств, делая повествование линейным с небольшими ответвлениями и интересными вставками.

Рекомендую вам делать пометки относительно тех моментов, которые находят у вас отклик.

Почему именно я пишу ее, спросите вы?

Так случилось, что в своей жизни мне довелось побывать в суровой военной структуре, где царят строгие правила, требующие полного подчинения.

Сразу скажу, я пошел на эту работу добровольно – из-за патриотизма и престижа.

Я благодарен за все: за опыт и за то, чему научился. Благодарен всем, с кем довелось служить. Если бы не этот опыт, я бы не смог понять, кто я и чем хочу заниматься.

Я никому не сделал плохого, все живы и здоровы.

Если выразить в цифрах, то 12,5 лет, или 105 тысяч часов, своей жизни я провел в военной системе. Примерно 500 часов без сна в год, на дежурствах и прочих мероприятиях.

Я не сломался и остался человеком сопереживающим, эмпатичным, понимающим людей и помогающим им.

У меня получилось осознать, каков мой истинный путь, а если получилось у меня, то сможете и вы, дорогие читатели.

Для развития я выбрал сферы литературы и музыки, перешел в сферу IT и проявил себя там успешным руководителем.

Прохожу обучение в одном из аккредитованных вузов, по специальности психологическое консультирование.

Главная – показать, что, несмотря на то, что все люди разные, практически во всех сферах жизни можно найти свое призвание и проявить талант, встретить своих людей, стать счастливым. Неважно, кем быть: военным, врачом, музыкантом, писателем или айтишником.

Пусть это счастье в жизни объединит всех нас.

Слова благодарности хочется сказать моим близким, а также учителям и наставникам – всем, кто помогал и поддерживал.

Глава первая. Прошлое, опыт и отношения в коллективе



Зима 2024-го

Сидя за ноутбуком, я попиваю кофе, смотрю в окно и наслаждаюсь первыми лучиками солнца, которые нежно прикасаются к огромному сугробу, образовавшемуся после ночного снегопада. Постепенно он весь заливается светом и уже не кажется мне безжизненным. Эта масса снега напоминает мою жизнь, которая наполнена событиями совершенно разной окраски, но важно одно – она постепенно налилась светом и заиграла новыми красками.

Я с облегчением и удовлетворением заканчиваю писать эту книгу. За плечами большой жизненный опыт, которым хочу поделиться. Книга понравилась моим близким друзьям и знакомым, поэтому я решил дать ей ход в открытый мир.

Я кардинально поменял свою жизнь. Сменил сферу деятельности и выбрал для себя IT, где стал успешным руководителем.

Моя музыка играет в плейлистах у тысяч людей. Я подписал контракт с канадским лейблом на ее дистрибуцию по всему миру. Выступаю продюсером у начинающих музыкальных артистов. Веду YouTube канал [yourstarsway](#).

Все это – маленькие звездочки, к которым я пришел. Путь к этому был тернист и труден.

Лето, конец 80-х...

Это был пятничный летний день, люди заканчивали работу и планировали дела на выходные. Они неспешно собирались домой после трудового дня, предвкушая долгожданный отдых. Многие мечтали, как проснутся в субботу утром, приготовят завтрак, прочтут газету и посмотрят телепередачу «Утренняя почта», кто-то поедет на дачу, кто-то – увидится с друзьями и пойдет на танцы, где будут играть песни группы «Ласковый май».

Развлечений было мало, жизнь текла размеренно и неспешно. Люди существовали в огромной стране, в которой перемешалось бесчисленное множество народов, культур и национальностей.

И она стояла на пороге перемен.

В этот прекрасный летний день я решил появиться на свет.

Местом рождения я выбрал небольшой провинциальный город, куда был ограничен доступ иностранцам. Он был красив и стоял на месте слияния двух рек, разделенный ими на две части. Когда-то он сыграл ключевую роль в истории нашей страны. В нем были красивые закаты, прогулки по воде на корабликах, музеи и театры; крупные промышленные предприятия, которые обеспечивали автомобилями и станками всю страну. Там перемешались творчество, промыш-

ленность, технологии и торговля.

Именно такой многогранный город отобрал я из всех тех, которые даются на выбор перед приходом на землю. Определился я и с семьей, в которой хочу появиться, – такой же многогранной: мои родители – две противоположности, хотя и со схожими чертами характера. Мама – творческий человек с театральным образованием. Папа – инженер, конструирующий космические ракеты.

Мое рождение началось в пятницу и закончилось только в субботу. Оно было тяжелым для мамы, которая потеряла много крови и была на грани жизни и смерти. Врачам пришлось оказывать помощь и буквально вытаскивать меня. Случилось все так, словно я не очень-то и хотел приходить в этот мир либо мир не охотно принимал меня.

Конечно, мама была рада, что осталась жива и что у нее появился сын – второй по счету.

Я спокойно спал в роддоме, укутавшись в пеленки, еще не зная, какие испытания мне предстоит пройти и какие уроки жизни усвоить...

Лихие 90-е

Большая страна вдруг перестала существовать. Люди находились во фрустрации и не понимали, куда все идет.

Стали расцветать криминал и бандитизм. Люди объединялись в группы по территориальному и национальному признаку. Каждый зарабатывал как мог. Это было суровое время.

Человек мог не вернуться домой с работы, были районы, которые все обходили стороной. Вечерами стало страшно ходить по улицам – тебя могли ограбить или даже лишит жизни.

Я вырос во дворе начала 90-х.

Это был типичный для той эпохи российский двор, где на лавочке сидели бабушки, ребята гуляли, лазали по стройкам, воровали яблоки в садах, а пацаны постарше увлекались незаконными делами.

Старшие вообще занимались непонятными для меня вещами, о которых не было принято говорить вслух.

Помню, как во двор нагрянула милиция. Старших задержали, выстроили их у стенки, предварительно заведя им руки за спину. Помню эти спортивные штаны и черные кожаные куртки, желтый милицейский «пазик».

А еще во дворе был случай, когда сосед с пятого этажа, алкоголик, не нашел ключей от квартиры и решил поднять-

ся домой по водосточной трубе. Весь двор наблюдал за тем, как он преодолевает эту дистанцию, с замиранием сердца. Однако он справился на отлично, во многом благодаря горячей смеси в крови. Достигнув цели, он улегся спать на балконе до прихода с работы его жены.

Я дружил с его сыном. Он был хороший парень, добрый, открытый и всегда отвечал за свои слова. От него я не ждал подвоха, зная: он всегда прикроет и, если нужно, пойдет до конца. Мы многое с ним пережили. К сожалению, он увлекся наркотиками и его уже нет в живых...

Я был самым маленьким в «пацанской» среде двора, но меня все же приняли. В детстве я много дрался. Ребята во дворе, которые пользовались авторитетом, организовывали мини-поединки среди дворов. С их подачи я дрался с соперниками старше меня на несколько лет, пока они наблюдали. Я был отчаянный малый и рубился, не обращая внимания на эти возрастные формальности. Иногда я первый начинал драку, если мне что-то не нравилось или человек вел себя некорректно по отношению ко мне.

В семь лет я уже знал, что такое мат, мог «пояснить за пацанскую терминологию», знал, как себя вести в тех или иных ситуациях, как строить диалог и какие варианты развития событий в результате общения могут быть. Моя детская психика, как губка, быстро впитывала новые знания и умения.

Уже с детства жизнь проверяла меня на прочность, ставившая со сложными ситуациями и ставящая выбором между доб-

ром и злом. Однажды ребята захотели произвести впечатление на старших и пошли в соседний двор, где была стройка, чтобы что-то своровать. Затем они планировали с победным видом презентовать это пацанам на районе и заполучить желаемое уважение. Это была стройка нового дома, где часто оставляли вещи строители и можно было чем-то поживиться. Охраны не было, и вечером любой желающий беспрепятственно мог зайти и побродить по строящемуся объекту. Придя на стройку, группа из пяти пацанов, определяясь, что бы такого ценного взять, была удивлена взявшейся из ниоткуда охраной. Там было несколько молодых парней крепкого телосложения, которые спугнули пацанов – они бросились наутек сверкая пятками, а охрана помчалась за ними. Этот эпичный забег видел весь двор, а затем всем хулиганам пришлось раскаяться и предстать перед родительским судом. Я мог быть одним из них, ведь незадолго до этого маленький я, ничего не подозревая, гулял с ними рядом с этой стройкой и видел, как они смотрят на то, что там происходит. Они планировали оставить меня стоять на стреме. Однако я отказался, посчитав это неправильным, ведь я хотел, чтобы этот дом был достроен, а если мы там своруюем, то он не будет построен и люди не смогут в нем жить. Это, конечно, были объяснения семилетнего ребенка, но свою правду я отстоял несмотря на уговоры пацанов.

Был еще один случай, когда я попался-таки на уговоры пацанов по глупости и взял часть денег из пенсии моей бабуш-

ки, которые потратил на угощения для пацанов. Они проинструктировали меня: чтобы отвести от себя подозрение, я должен был сказать родителям, что нашел эти деньги на улице, а сдачу принести обратно домой.

Помню, это было бабье лето, мы накупили шоколадных батончиков «Сникерс», жвачек, чупа-чупс и кайфовали, лежа на больших кучах листьев. Я чувствовал себя королем, который угостил своих подданных заморскими яствами, за получив тем самым авторитет и уважение. Но мой праздник длился недолго – вдруг солнышко заслонила тень. Это был мой старший брат, который возвращался из университета. Он поинтересовался, откуда у меня так много сладостей. Я, конечно, ответил заученной фразой, что нашел деньги на улице. Брат передал эти слова родителям и бабушке, которая проверила свою пенсию и недосчиталась денег. Меня вызвали на ковер, и я, стгорая со стыда, во всем признался. Я был наказан – это был единственный раз в жизни, когда я получил ремня. С тех пор больше никогда не брал чужого. Это было огромным уроком для меня.

Черета таких событий могла бы привести меня к криминалу и тюрьме.

Честно говоря, не знаю, как бы мы выжили, если бы в дело не вмешался случай.

Предприятие, на котором работал мой отец, выдало ему квартиру, и мы переехали в новый дом подальше от пацанов, разборки и этого двора.

Наклонная дорожка перестала маячить на горизонте. Меня ждало образование, музыка, культурное развитие и много еще чего интересного.

Сентябрь 2009-го

Мне 23, и я в Москве, в огромной военной академии, передо мной целый мир.

Военная служба изначально не входила в мои планы, однако появилось интересное предложение, и я решил попробовать.

Я никогда не выезжал так далеко от дома и так надолго. Мне предстояло провести тут два года.

Я сижу и смотрю из окна общежития на московский проспект, по которому пролетает куча машин, они бликуют на солнце, и эти солнечные зайчики прыгают по моему окну, создавая причудливые узоры. Я воодушевлен и в то же время взволнован. Теперь мне предстояло полагаться только на себя, ведь рядом не было тех, кто мог бы помочь и защитить меня, как это было раньше.

В детстве моя мама переживала так, что не отправляла меня даже в детский лагерь, так как знала, как бывший старший пионервожатый, что там дети часто предоставлены сами себе и могут попасть в «беду». Это слово я намеренно взял в кавычки, так как зачастую ничего страшного не происходило, а мамины страхи были обусловлены ее детскими травмами.

Она выросла в семье фронтовиков и пережила очень мно-

го страданий, связанных с родственниками. У нее врожденное чувство тревоги: если ты не берешь трубку, у нее начинается мыслительный процесс, она начинает беспокоиться, придумывать страшные сценарии, которые могли произойти. Думаю, у многих такие родители, с этим ничего не поделаешь, с этим можно только жить и принимать человека таким, какой он есть.

Родители, которые надломились из-за трудных жизненных ситуаций, потерь близких, страхов, что нечего будет поесть, страха потерять свою жизнь – это люди, которые пережили кризисы, потеряли близких, боролись с их алкогольной зависимостью или пристрастием к наркотикам. Были войны, где страна потеряла много мужчин. Такие военные кампании были практически в каждой стране мира. Сейчас в мире также идут боевые действия, где каждая из сторон несет потери, и все это отразится на морально-психологическом климате и демографии.

Моя поездка в Москву началась с трагедии.

Я в Москве, отец лежит дома парализованный, мать осталась с ним в городе Н. Отец уже практически ничего не понимал. В 2000 году у него был заменен сердечный клапан. Клапан был одной из первых экспериментальных моделей. Врачи сказали, что продлили ему жизнь на несколько лет. Ввиду несовершенства конструкции клапан стал постепенно наполняться кальцием, то есть кальцинироваться, постепенно заполнялись кальцием и сосуды. В итоге через семь лет

он перестал ходить. Я носил его на руках в ванную, чтобы помыть, брил, стриг и ухаживал за ним.

Он всю жизнь был сильным, пытался не показывать слабинку, сдерживал эмоции и держал все в себе, и это нашло отражение в болезни сердца и сосудов.

Теперь он лежит, я пришел сказать ему, что еду в Москву. Он, кажется, вышел из небытия и услышал меня. На глазах у него выступили слезы радости. Сейчас, когда я пишу эти строки, слезы проступают у меня...

Спустя три месяца после моего отъезда отец умер от инсульта...

Я частично виню себя, но не знаю, что мог сделать. Ему было всего 64 года.

Наши родители – это отдельная тема для разговора. Много закладывается в нас от них: страхи, паттерны поведения, мировоззрение, умение общаться с людьми, финансовая грамотность и прочее. В плане воспитания детей я просто порекомендую книгу Людмилы Петрановской *«Тайная опора»*, где доступным языком описаны этапы взросления ребенка, его потребности и то, как надо себя вести, чтобы он вырос здоровым физически и психологически.

Школа жизни

В Москве я впервые близко познакомился с военным бытом.

Мы жили в большом общежитии, в так называемых кубарях, комнатах на пять человек. Все ребята приехали из разных городов России. Это был суровый мужской коллектив, где за одно неверное слово тебя могли осмеять и затравить. Уважались сила и умение остроумно отвечать на колкости. Мне, купавшемуся раньше в родительской любви и опеке, предстояло выжить тут.

Не все доходили до конца обучения. Некоторые «залетали» на ранних сроках. Зачастую виной тому был алкоголь. Часто некоторые военные и моряки прибегают к спиртному из-за суровых условий службы, чтобы снять стресс, уйти от переживаний и просто забыться. Алкоголь также работает как фильтр «свой – чужой». То есть если ты не пьешь или пропускаешь рюмку, значит, с тобой что-то не так, возможно, ты можешь донести на всех начальству или замыслил демарш против группы.

Чтобы быть более объективным, скажу, что некоторые военные вообще не пьют, а занимаются спортом, часть из них уникальные творческие люди с множеством талантов. Некоторые играют на нескольких музыкальных инструментах, кто-то с небывалым актерским мастерством играет в те-

атре, есть и те, кто берет на себя роль Деда Мороза на Новый год!

Еще алкоголь выступает как проверка твоей адекватности. Он открывает все, что скрыто внутри человека, все, что он носит в себе, все эмоции и переживания.

Бывает так, что в некоторых семьях военных не дают достаточной эмпатии мальчику, не дают возможности ему переживать эмоции и чувства, обесценивают их, говорят: «ты сильный», «парни не плачут» и прочее. Делается это по большому счету во благо, но есть и минусы подавления эмоций: ребенок учится их прятать и обесценивать, они мертвым грузом ложатся в его подсознание и медленно отравляют жизнь.

Также и во взрослом возрасте ребята, работая в жестких военных коллективах, корпоративных структурах с матричным подчинением, много общаясь с людьми, сталкиваются со стрессом и не умеют его правильно проживать. Они просто избегают встречи с ним, вытесняют его на уровень подсознания, он выступает своего рода миной замедленного действия, которая в определенных обстоятельствах срабатывает и разносит все вокруг.

Я видел реальные ситуации за время военной службы, когда с виду интеллигентный человек при употреблении достаточного количества алкоголя превращается в исчадие ада. Оно все крушит, матерится, пытается нанести себе и окружающим физический вред.

Совладать с такими людьми помогает только их обездви-

живание, как в определенных больницах, где на больного надевают смирительную рубашку и вводят ему успокоительное.

Какой вывод я сделал из этого.

Первое: когда у меня будет ребенок, я буду стараться проявлять эмпатию, с уважением относиться к тому, что он чувствует, дам ему возможность принимать свои эмоции и позволю ему научиться проживать их.

Второе: в сознательном возрасте мне самому нужно найти инструменты для проживания тех эмоций и чувств, которые застряли во мне. Если кратко, то в этом, по моим наблюдениям, помогают спорт, медитации, здоровый образ жизни, работа с психологом или психоаналитиком. Помогают также телесные практики массажа для снятия зажимов в теле, связанных с определенными мысленными паттернами или непрожитыми эмоциями.

Всегда быть в напряжении и ожидании, что что-то может случиться неэффективно и энергозатратно: если тетива лука постоянно натянута, она может порваться. Гораздо эффективнее находиться в расслабленном состоянии, а случае необходимости собраться и начать действовать – это называется алертность.

Я хочу привести несколько правил, которые помогли мне, домашнему мальчику, выжить в жестком коллективе. Это как база, памятка, и она поможет с минимальными потерями

ми преодолеть месяцы или годы жизни и работы в суровой иерархической системе.

1. Всегда отвечайте за свои слова – не стоит говорить вслух то, что потом не сможешь сделать или аргументировать. Пустословие не уважают, за него могут жестоко покарать, так что можно снискать дурную славу.

2. Не сплетничайте и не обсуждайте других людей за спиной. Старайтесь говорить либо нейтрально, либо хорошее о человеке. Поверьте, ваши слова обязательно дойдут до него. Вы даже представить себе не можете, какая изобретательная штука жизнь. Поэтому, если высказываете нейтральное мнение, риск, что о вас пойдет плохая молва в ответ, будет меньше. Сплетни тратят энергию. Не давайте повода для перемывания костей, держите дела под контролем, успевайте вовремя выполнить работу. Если сплетни уже поползли, игнорируйте их и развивайте самооценку. Игнорирование и достижение высоких результатов поставит в тупик сплетников, и они самоустроятся. Иногда бывает полезно откровенно поговорить с предполагаемым сплетником, проявляя уважение и эмпатию, – это разоружает и – пусть и немного – меняет людей в лучшую сторону.

3. Совершенствуйтесь, работайте над собой, превращая свои слабые стороны в силу и укрепляя сильные, – если хотите выжить, нужно меняться, и миллионы лет эволюции тому подтверждение. В одном фильме про бейсбол Брэд Питт сказал: «Меняйся или сдохни». Эта фраза недалеко от исти-

ны. Если хотите развиваться и быть впереди, необходимо постоянно совершенствоваться, постигать новое, тренироваться, обращать внимание на ту информацию, которую пытаются донести люди. Иначе говоря – ищите рациональное звено в тех мыслях, которые высказывают окружающие по тому или иному вопросу. При этом важно еще и не потерять себя истинного, помнить, кто ты внутри.

4. Нужно уметь постоять за себя, отстаивать свои границы. Драка – это плохо, никогда не стоит начинать ее самому. Хотя, честно признаюсь, в детстве я сам несколько раз начинал драку ударом справа, но тогда я не осознавал, что делаю. В этом правиле основная идея заключается в том, чтобы вы, дорогие читатели, имели навыки самообороны – как физической, так и невербальной, то есть словесной, – умели обозначать свои границы дозволенного мягко и без напряжения. Однако следует отметить, что при развитии большей осознанности такие ситуации будут все меньше возникать в вашей жизни.

Отдельно я хотел бы выделить правила сохранения энергии.

Какими бы простыми они ни казались, по моим наблюдениям, люди ими пренебрегают и не пользуются. Из-за нехватки энергии они уже не могут соблюдать правила из первого списка.

1. Выссыпайтесь, минимизируйте употребление алкоголя, сигарет, меньше смотрите порно, телевизор, не увлекайтесь

социальными сетями – все эти вещи забирают физические и психические силы, или энергию. Они стяжают наше внимание, а где внимание, там и расход энергии. Чем меньше на вас воздействует внешних факторов, тем в меньшем стрессе вы будете находиться. Если вы ставите перед собой цель, то все внимание стоит отдать ей. Так вы быстрее достигнете ее. Как говорится, неважно, откуда ты уходишь, важно, куда ты идешь.

2. Проверьте свое здоровье, наладьте питание, и будете чувствовать себя лучше. В военной службе есть свои плюсы. Раз в год ты проходишь полный чекап: сдаешь все анализы, проверяешь сердце и нервы, психическое здоровье. Я перенял это правило в свою жизнь и раз в год сдаю кровь на полный биохимический анализ, чтобы проследить возможные отклонения. Также раз в год хожу к стоматологу и делаю полную гигиену полости рта для того, чтобы продлить жизнь зубов, прохожу курс массажа, чтобы снять усталость и микроразжимы в теле.

Питание – это вообще отдельная тема для разговора. Опишу кратко. Просто минимизируйте фастфуд, ешьте больше овощей и фруктов, пейте больше воды. Я понимаю, времени мало и это вкусно, я и сам иногда люблю съесть что-то вредное, однако эта еда дает мало энергии, после нее возникает сонливость. Также, согласно исследованиям ученых Боннского университета, она вызывает микро-воспаления в организме: к примеру, после обеда в одном известном фастфуд-

де уровень воспаления в организме возрастал и приходил в норму только после стакана апельсинового фреша. Апельсиновый фреш тоже неидеальный продукт: если пить его каждый день, он может вызвать сахарный диабет из-за наличия в нем большого количества сахаров растительного происхождения, которые практически мгновенно поступают в кровь. Получается мощный удар по поджелудочной железе, она изнашивается и начинает функционировать неправильно.

Еще больше о питании написано в книге *Дипак Чопры «Супергены. На что способна твоя ДНК?»*, ее порекомендовал мне прочитать один очень обеспеченный человек, миллиардер, который пристально следит за своим здоровьем.

3. Научитесь правильно снимать стресс. Как отдыхать, если вы трудоголик? Вы пришли с работы, учебы, вам тяжело, вам плохо. Самое простое, что можно сделать, – это разгрузить лобные доли мозга и успокоить лимбическую систему, чтобы снизить агрессию. Налейте 300–400 миллилитров теплой воды и потихоньку пейте. Наденьте наушники или включите спокойную музыку без слов – они не нужны. Подойдут классическая музыка, звуки природы или моря. Слушайте несколько минут, а затем примите душ – теплый, горячий, только не контрастный. Горячая вода расслабляет мозг. Пойдите, закройте глаза, можно представить, как с вас смывается грязь. После душа сядьте на пол и немного потянитесь влево-вправо к кончикам пальцев ног. Лимбическая система скажет вам спасибо, и вы почувствуете облегчение.

Продолжим об обучении в военной академии.

Немногие доходили до конца обучения в военном вузе. Те, кто не отсеялся на начальном этапе, могли завалить экзамены и отправиться домой – в распоряжение части.

Это было своеобразное клеймо, и никто не хотел быть в числе отправленных домой раньше времени.

Однажды мужчина лет тридцати не сдал иностранный язык, для него это был траур. Помню, он недвижимо лежал в кубрике, как Ленин в Мавзолее, а мы выстроилась в очередь, чтобы приободрить его.

Кто-то мог подраться в ночном клубе в Москве и отправиться в отделение полиции.

Был случай, когда курсант угнал бензовоз и устроил погоню, как в игре GTA! Благо никто не пострадал, все остались живы и здоровы. Но рассказ об этом был эпичным. Если кратко, то на одной из заправок он просто сел за руль бензовоза и поехал кататься по ночной Москве. Пропажу заметили не сразу, а спустя несколько минут. За это время ему удалось преодолеть пару остановок. Ввели план-перехват, его задержали. Этого парня, конечно, отчислили, и у него возникли проблемы, несмотря на наличие влиятельных родственников. Со всеми учащимися провели разъяснительную работу.

Да, были разные истории, и иногда выражение «Кто в армии служил, тот в цирке не смеется» не кажется таким уж

далеким от действительности. Истории из военной академии можно уложить в отдельную книгу, а лучше в методическое пособие, как надо и как не надо поступать. Все это было огромным жизненным уроком для меня, первыми серьезными терниями. Ранее мне не приходилось попадать в общество людей из разных уголков России, сталкиваться с их темпераментами, отличными от моего мышлением, речью и даже кулинарными вкусами.

Я жил с ребятами из Сибири и с Юга нашей страны, это были совершенно разные по темпераменту люди, с разным воспитанием и привычками.

Сибиряки, например, предпочитали есть жирную пищу, богатую белками и углеводами, приправленную соусами, майонезом. Я заметил, что они ели много хлеба, алкоголь употребляли в умеренных количествах, любили командные виды спорта, засесть за компьютер и посмотреть фильм, поиграть. Видеоигры предпочитали тоже командные. Держались в основном группой, старались не отходить от мнения коллектива, даже в ущерб собственным интересам. Всегда сдержанны, хорошо физически развиты.

Ребята с южной части страны, наоборот, отличались эмоциональностью, неким расслабленным отношением к жизни с легкой ноткой пофигизма. Они любили вкусно поесть и прекрасно готовили. Ели в основном мясо, овощи и фрукты, любили алкоголь, предпочитая коньяк и виски. Наводили так называемые движения (слово взято из их лексикона)

– то есть они не могут сидеть на месте, им постоянно нужно что-то делать куда-то бежать, крутить, вертеть. Это дети, выросшие под солнцем, не обделенные лаской, вниманием и приятными словами. Если они сидят на месте, им нужно что-то обсуждать: политику, спорт или других людей.

Я жил, по сути, между двух разных культур. Честно скажу, поначалу было достаточно тяжело находить общий язык и с теми, и с другими.

Это были мои тернии – научиться понимать людей других культур, другого воспитания и менталитета.

Ощущал я себя как на новой работе с коллегами. Ты вначале не понимаешь, кто есть кто, присматриваешься, к тебе присматриваются, тебя изучают и проверяют. Эти проверки и изучения особенно проявляются среди тех коллег, кто долго работает в компании. Их пугает новизна, пугают новые люди. Они боятся, что вдруг с твоим приходом что-то в привычном им ритме поменяется и сдвинется.

Эти люди немного заостенели и хотят поддерживать такую «стабильность» в нашем нестабильном и меняющемся мире. Однако именно эта заостенелость и недоверие к новому мешает их развитию. Поэтому из-за своих страхов они хотят понять, кто ты, разделяешь ли ты их взгляды, чем ты лучше и чем ты хуже их, несешь ли прямую угрозу их интересам.

Лично я приверженец открытого и доверительного общения внутри команды, учета мнения каждого члена коллектива.

ва без жесткого принуждения. Однако открытая коммуникация еще только начинает входить в жизнь крупных компаний.

Такое отношение я ощутил, когда перешел в сферу IT, но об этом я расскажу позже, а пока продолжим.

Человеку свойственно адаптироваться, поэтому за несколько тяжелых для меня месяцев я научился спать при включенном свете и телевизоре, охранять свое личное пространство, успел подраться и получить в глаз, но, что называется, по-пацански не сдал того, с кем подрался, и лежал в кубаре до того момента, пока мой глаз не пришел в норму.

После этого случая я решил, что нужно начать активно заниматься в спортзале и прокачивать себя как физически, так и ментально. Это было своего рода триггером к старту моей трансформации из домашнего мальчика в настоящего мужчину, крепкого и умеющего грамотно аргументировать свою позицию, твердо стоять на ногах. У каждого свои триггеры для начала движения и работы над собой: у кого-то они мягче, у кого-то жестче. Я понял, что, если ты не понимаешь с первого раза, жизнь обязательно вернется к тебе с еще более грозным напоминанием.

Прошел год, я успел нормально подкачаться, узнал, что такое спортивное питание, протеин и креатин, как правильно делать жим лежа. Лучше узнал свое тело, его возможности и пределы, стал увереннее и при этом не потерял самого себя: остался таким же добрым и открытым человеком,

каким воспитали меня родители. Также стал больше читать. Появился прогресс в изучении иностранного языка, я усердно занимался и наработал словарный запас, который позволял сносно изъясняться на занятиях с преподавателями.

Вообще мои занятия по иностранным языкам начинались плохо. Я получал двойки и тройки, не понимая структуру построения предложений. Это сложно – научиться говорить на иностранном языке с нуля. Тут, по моему мнению, нужно проявить упорство и просто учить. Также еще полезно, чтобы появился человек, который смог бы просто на первых порах объяснить, как строятся предложения и как произносятся слова, запустить необходимые процессы в головном мозге для эффективного освоения чужого языка. Таким человеком еще в школе была для меня преподаватель по музыке Ирина Сергеевна, которая за одно занятие объяснила, специфику английского языка. После этого я получал отличные оценки и даже «шесть» вместо пяти мне ставили в дневник.

Поэтому если у вас проблемы с изучением иностранных языков, то есть два варианта, как можно себе помочь.

Первый – усердно учить язык в первые месяцы обучения его с нуля.

Второй – это найти ментора (репетитора), который поможет вам понять специфику того или иного языка.

На втором году моего пребывания в военной академии я уже был более спокоен и собран. Я продолжал заниматься в спортзале, читал в оригинале произведения на иностранном

языке, изучал психологию. Курсанты вместе с преподавателями посещали выставки, ходили в театры и музеи, я активно впитывал информацию. А еще с нетерпением ждал, когда уже закончится обучение и я прибуду в распоряжение части в свой родной город – служить и защищать родину.

Второй год пролетел быстро. Те, кто выжил и дошел до конца, сдали все экзамены и расслабились. Мы играли в Counter-Strike по сети, в футбол, большой теннис и много гуляли. Научились уважать друг друга, понимать и прощать чужие слабости. Поняли, что можем быть союзниками, а вражда и рознь не приводят ни к чему хорошему.

В завершение мы с ребятами отметили окончание обучения в ресторане. Это были бессонные дни и ночи – мы пили и гуляли по ночной Москве.

Затем пришла пора расставаться. Какие бы трудности мы ни прошли, как бы порой плохо друг к другу ни относились, но нам было грустно расставаться.

Пугала неизвестность, пугала новая жизнь, пугала ответственность и то, что мы можем не справиться. В военной академии, как мы думали, для нас уже было все понятно, известно. Мы изучили друг друга, понимали, чего от кого стоит ожидать. Навесили ярлыки на коллег и соседей по кубарям. А вот по прибытии домой нам еще нужно было проявить себя, заработать авторитет среди командиров и сослуживцев.

Я собрал все свои нажитые вещи, ребята проводили меня на поезд, мы обнялись и договорились поддерживать связь.

У меня был файл со списком однокурсников, их контактов и их родных городов. С некоторыми мы общаемся до сих пор.

Через несколько часов я был уже дома, где меня ждали близкие, а также новые тернии, о которых я еще не догадывался. На дворе стояло лето, а у меня был отпуск.

Прибытие и холодный душ

Осенью, после отпуска, я прибыл в распоряжение части, где кадровые специалисты, hr, или по-военному кадровики, стали думать, что со мной делать. Как выяснилось, когда ты возвращаешься, о тебе уже мало что помнят и ты и для них буквально сваливаешься как снег на голову.

Мне было любопытно, что со мной будет, и я задал вопрос, куда меня планируют направить, кадровик не ответил, и моя первая неделя в части прошла в неведении. Я занимался рутинными делами, помогал переключать и заполнять личные дела в отделе кадров, ждал, пока решится моя судьба. Через неделю я встретил его снова и спросил еще раз о планируемом распределении. По моему мнению, это было вполне корректно. Однако я ошибался. Есть такая практика в военных структурах – необходимо строго соблюдать принятый формат общения. Сидеть и ожидать команды, что тебе делать и как быть. Обращаться следует по званию и спрашивать разрешения. Это отличается от общения на гражданке – от тебя требуют беспрекословного подчинения. Часто информацию стараются донести не прямо, а через других людей.

Кадровый специалист воспринял мой прямой вопрос как неприемлемый и в качестве воспитательной меры решил отправить меня в самую дальнюю точку области – отдельный

закрытый город, откуда будет очень тяжело выбраться. Там обычно служат до пенсии, некоторые заводят семьи, некоторые просто не доживают до перевода в другой район или до заслуженного отдыха.

Меня это не совсем устраивало, потому что моя мама осталась одна и болела. Я попросил не отправлять меня далеко, чтобы в выходные я мог навещать ее. В части начались настоящие разборки, чему я был очень удивлен. «Почему он не согласен с распределением в самый дальний уголок нашей области?», «Как он может что-то просить?» – примерно такие вопросы витали в воздухе. Я, конечно, не ожидал такого.

Дело дошло до главного начальника в части. Он принял меня у себя и поговорил со мной по-отечески. Это был редкий случай, когда молодой сотрудник попадал на ковер сразу к руководству.

Я немного волновался, однако был уверен, что правда на моей стороне. Объяснил ситуацию и сказал, что не возражаю служить вдали от центра, однако прошу учитывать здоровье моей матери при принятии решения. Он сказал, что просил навести справки обо мне, отзывы с места учебы положительные, мне готовы дать шанс и он дает мне тестовое задание, связанное с иностранным языком. Я был удивлен такому человеческому отношению с его стороны и, конечно, согласился выполнить задачу. Я справился за день. За ним последовало еще одно личное поручение. Его я сделал за несколько дней.

Так меня проверили и поняли, чего стою я и мое слово. Проверку я прошел.

В итоге босс сказал, что предлагает мне самому выбрать место службы, но рекомендует для начала одну позицию, где начинал сам и где можно многому поучиться. Я поблагодарил его за доверие и согласился. Так началась моя служба.

К сожалению, я не могу детально описывать все ситуации, с которыми мне довелось столкнуться, поверьте, их было много. Несмотря ни на что я благодарен службе за неоценимый опыт.

Да, кстати, тот кадровый специалист через несколько лет был уволен при компрометирующих его обстоятельствах.

Поначалу коллектив воспринял меня негативно. В воздухе витало недоверие и немного пренебрежительное отношение. На это, как я потом выяснил, была своя причина. Один парень, ранее учившийся со мной в Москве, приехал раньше и по каким-то непонятным для меня причинам распространил слухи обо мне, где-то высказавшись нелюбезно или вскользь бросив гадость. Причина такого поступка стала ясна позже. Он хотел таким образом выставить себя в лучшем свете и тем самым продвинуться на выгодную ему позицию. Я его не виню. Честно признаюсь – потребовалось много времени, чтобы отношение коллектива ко мне стабилизировалось. Получилось, только благодаря тому, что я держал слово, проявлял доброту и понимание к людям и честно выполнял долг.

По сути, мне нужно было быть самим собой, и люди через какое-то время замечали, что я не такой плохой, каким меня описывали. Да, поспешу заметить, дорогие читатели, я не заискивал перед людьми и не пытался войти в доверие какими-то специфическими методами – просто был самим собой. Так появились первые успехи в службе, меня повысили в звании и должности.

Единственное, что напрягало, – это отношения с моим непосредственным начальником. Это был своеобразный человек, он был грамотен и требователен к составлению аналитических документов. Каждый раз, когда я что-то приносил ему, он с недовольным видом возвращал мне исчерканный документ, который я потом переделывал. И так повторялось несколько раз, пока мы оба не уставали и не отшлифовывали его до идеала для отправки вышестоящему руководству. Еще, по моим догадкам, он недолюбливал меня, возможно, видя во мне конкуренцию, любил присваивать мои достижения себе, грамотно хвастаясь ими перед вышестоящим начальством.

Однако спустя годы я думаю, что именно такой начальник мне и был нужен. Нужен в первую очередь для развития усидчивости, дисциплины, для того, чтобы я набрался опыта, стал мудрее, научился хорошо работать с информацией, анализировать и грамотно выражать свои мысли на бумаге.

Если попытаться найти рациональное зерно, то оказывается, что требовательные начальники появляются в нашей

жизни не просто так. Они помогают нам стать лучше, развить в себе необходимые качества, которых нам не достает. Для некоторых из вас, мои читатели, это может звучать странно. Как это? Он или она такой самодур: кричит, унижает, ругается матом – какое тут развитие может быть?

Так давайте остановимся на минутку, выдохнем и посмотрим шире. Возможно, этот человек несчастлив, возможно, в детстве ему не хватало теплоты и заботы, он не знает, что такое теплые и нежные чувства. Возможно, его много обманывали и он просто разуверился в людях и теперь везде ищет подвох. Возможно, у него много страхов, которые идут из детства и юношества, где он, маленький мальчик, не получил защиты и поддержки, сталкивался только с критикой, а может, даже с рукоприкладством. В таком случае лучшее, что мы можем, – это проявить сочувствие. К такому, какой он есть, к его слабостям, к тому, что он не может держать себя в руках, боится и защищается. Мы можем развить в себе сочувствие, понимание и перестать ожидать от других людей, что они будут вести себя так, как нам хочется. Позволим им быть такими, какие они есть, а себе – быть собой. Некоторые из вас могут сказать: начальник же взрослый человек, который просто не умеет справляться с собой. И неужели все вокруг должны просто его принимать и не противостоять тому, что не нравится? Да, он взрослый, но только в цифрах, записанных в паспорте. Если он поступает так, то, как правило, внутри это по-прежнему маленький ребенок, который

не смог еще до конца разобраться в себе, пережить свои детские и подростковые травмы. Нам стоит обойтись без противостояния. Противостоять в данном случае – значит вовлекаться с ним в его игру. Человеку нужно это противостояние, он умеет в него играть, и в итоге вы проиграете. Обозначить свою позицию можно и нужно. Однако если она игнорируется, то следует, во-первых, отказаться от работы с таким человеком, а во-вторых – пойти по пути, который я предлагаю. В этом и есть моя философия отказа от борьбы, которая помогла сохранить здоровье и силы.

Если мы сделаем правильные выводы, то при переходе на другую работу нам попадется «хороший» начальник, более адекватный и понимающий. Помните, что, кроме прямой агрессии в адрес начальника, есть много других вариантов напакоstitь. Если мы плюнем ему в лицо и пошлем на три буквы, ничего хорошего не выйдет. Так мы, во-первых, превратимся в него самого, во-вторых – заберем эту ситуацию с собой для дальнейшей проработки и встретим нечто похожее в другом месте. Это – мудрость жизни и мои наблюдения за собой и коллегами.

Также есть еще один момент, на который стоит обратить внимание, если вас раздражает какой-то человек. То, что мы видим в другом, есть в нас самих. Эта фраза достаточно распространена, ее используют многие психологи, коучи, менторы. Однако это работает. Как это проявляется?

Для лучшего понимания этого фактора человеческих от-

ношений перейдем к психологии и рассмотрим понятие «Тень». Впервые это понятие ввел швейцарский психолог и психиатр *Карл Юнг в работе «Исследование феноменологии самости»*.

Во всех нас она есть.

Тень – это заблокированный в подсознании кусочек личности. Мы можем тщательно его скрывать, однако она все равно проявляется через желания, потребности и отношения с окружающими.

Обычно у психологов Тень ассоциируется с чем-то отрицательным, и тут ошибки нет. Тенью называют именно негативные качества человека, но от обычных «минусов» их отличает то, что обладателем они не признаются.

В Тень отбрасывается все то, что обществом отвергается.

То есть наша психика выбирает изолировать в Тень чувства, поведение, черты, которые не принимаются и осуждаются обществом.

Эти эмоции никуда не исчезают, и наше настоящее «я» с нами на всю жизнь. Под тяжелым камнем из запретов все это живет внутри, пытаясь исподтишка выйти наружу.

Теневая сторона личности не просто влияет на наше поведение, но нередко и вовсе берет над ним контроль. Она сообщает не о желаниях, которые лежат на поверхности, а о глубинных незакрытых потребностях.

В 1886 году, до того, как Юнг опубликовал свое фундаментальное исследование о Тени, Роберт Льюис Стивенсон

создал историю о докторе Джекилле и мистере Хайде. В его произведении доктор Джекилл представляет собой респектабельную часть личности, но когда превращается в мистера Хайда, его Тень берет верх над ним и разрушает его жизнь.

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.