Александр Перминов

Психолог не Бог, а Бог — психолог



Вера, психология и путь к живому человеку

18+

Александр Перминов

Психолог не Бог, а Бог психолог

«Автор»
2026

Перминов А. Г.

Психолог не Бог, а Бог психолог / А. Г. Перминов — «Автор», 2026

«Психолог не бог, а Бог — психолог» — не просто книга о жизни, а инструмент самопознания, созданный православным психологом Александром Перминовым при редакционном участии искусственного интеллекта.В основе книги — реальные жизненные истории, профессиональный опыт автора и психологические инструменты, позволяющие читателю исследовать собственные мысли, поступки и отношения с окружающими.Почему мы оправдываем свои ошибки, но осуждаем чужие? Как убеждения управляют нашими решениями? Что мешает нам увидеть себя со стороны? Автор соединяет психологический анализ, православное понимание человека, вопросы для самостоятельного размышления, музыкальные и кинематографические паузы.Здесь нет готовых рецептов счастья и попыток научить читателя правильно жить. Есть возможность остановиться, задуматься, поспорить с автором и сделать собственные выводы.Главная цель книги — помочь человеку лучше понять себя и осознанно выбирать, что изменить в своей жизни.

© Перминов А. Г., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Содержание 6
Вместо предисловия 7
Небольшая инструкция для тех, кто решил отправиться в путешествие по человеческой душе 7
Сначала договоримся, как читать эту книгу 8
А зачем вообще искать себя, если всё хорошо? 11
Три взгляда на одного человека 13
Почему именно моя жизнь? 15
Притча о доверии, или Почему душа тоже нуждается в защите 17
Открытость и беззащитность 19
Мне не нужно ваше сочувствие. Мне нужен наш разговор 20
Истории — только иллюстрации 21
И ещё кое-что перед началом 22
Глава 1. А сегодня можно просто порадоваться 24
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Психолог не Бог, а Бог психолог

Психолог не бог, а Бог — психолог
Александр Перминов
22 ноября 2026 года

Содержание

Вместо предисловия. Небольшая инструкция для тех, кто решил отправиться в путешествие по человеческой душе

Глава 1. А сегодня можно просто порадоваться

Глава 2. А зачем обязательно страдать?

Глава 3. В чужом глазу соринка, а в своём — целый лес

Глава 4. Божественный компас, или Техосмотр человеческой души

Глава 5. Когда совесть ещё не знала заповедей

Глава 6. Не кусается ли ваш искусственный интеллект?

Глава 7. Долг, который не был оплачен деньгами

Глава 8. Из директорского кресла — с букетом цветов. А кто сказал, что я упал?

Глава 9. Дорога, которую выбрали за меня

Глава 10. Знание и опыт — две ветви одного дерева. Размышления Александра в 37 лет

Глава 11. Любая система, созданная для человека, рискует однажды забыть о нём, начать доказывать необходимость собственного существования и в конце концов существовать лишь ради самой себя

Вместо послесловия. На седьмой день — остановиться

Вместо предисловия

Небольшая инструкция для тех, кто решил отправиться в путешествие по человеческой душе

Сначала договоримся, как читать эту книгу

Уважаемый читатель, прежде чем мы с вами отправимся в это путешествие, мне хотелось бы кое о чём договориться.

Во-первых, не торопитесь.

Я прекрасно понимаю, что мы живём в эпоху невероятных скоростей. Мы привыкли получать информацию короткими сообщениями, просматривать новости по диагонали, слушать книги на ускоренном воспроизведении и одновременно заниматься ещё десятком дел. Время стало настолько дорогим, что мы порой даже отдыхать пытаемся с максимальной производительностью.

Но я предлагаю вам немного другой способ чтения.

Мы привыкли судить о книге по толщине. Смотришь на увесистый том — сразу кажется, что перед тобой серьёзный труд. А сто страниц? Да что там читать! При желании можно управиться за один вечер. И я совершенно не возражаю: хотите — прочитайте эту книгу за вечер. Хотите — даже за час, если у вас получится.

Но у меня есть для вас и другой вариант. Представьте, что сто страниц — это только начало. На одной вы остановились и вспомнили человека, которому давно собирались позвонить. На другой решили послушать песню. Потом сходили в театр, посмотрели мюзикл или фильм, заглянули на выставку. А после захотели обсудить увиденное с близкими или с другими читателями. Книга всё это время может лежать закрытой, но разговор, начавшийся на её страницах, продолжается.

Получается любопытная вещь: одна и та же книга для одного человека займёт вечер, а для другого — месяцы. Не потому, что кто-то читает лучше или правильнее. Просто каждый сам выбирает, сколько времени уделить не только тексту, но и собственным размышлениям.

Можно, конечно, проглотить эти сто страниц, словно таблетку, и поставить книгу на полку. А можно превратить чтение в долгое путешествие. Толщина книги измеряется страницами. Глубина — временем, которое человек готов провести с ней. У книги есть последняя страница, но у разговора, который она начинает, последней страницы может и не быть.

К тому же время, за которое появляется книга, и время, которое в неё вложено, — далеко не всегда одно и то же. Но об этом я расскажу ближе к концу нашего путешествия.

Не ставьте перед собой задачу как можно быстрее добраться до последней страницы. Не пытайтесь непременно запомнить всё, что здесь написано. И уж тем более не воспринимайте эту книгу как учебник, по которому в конце предстоит сдавать экзамен.

Если какая-то история заставит вас задуматься, остановитесь. Отложите книгу, вспомните что-нибудь из собственной жизни, попробуйте разобраться в возникших чувствах. Возможно, вам захочется с кем-то поговорить. А может быть, наоборот, некоторое время побыть одному.

И то и другое совершенно нормально.

Я прочитал немало книг. Среди них были интересные, полезные, увлекательные, а некоторые в своё время казались мне настоящими открытиями. Но если сегодня попросить меня подробно пересказать их содержание, боюсь, далеко не всегда у меня это получится.

Что-то забылось, что-то осталось в памяти отдельными фразами, а какие-то мысли, возможно, настолько прочно вошли в моё мировоззрение, что я уже и не помню, откуда они появились.

И постепенно я пришёл к довольно простому выводу: для меня ценность прочитанной книги определяется не количеством запомнившихся страниц, а тем, что я сумел из неё вынести.

Иногда достаточно одной мысли, чтобы иначе посмотреть на человека, пересмотреть давнее решение или наконец задать себе вопрос, которого много лет избегал.

Конечно, можно читать и просто ради удовольствия. Хорошая книга способна подарить отдых, отвлечь от повседневных забот, вызвать улыбку. И в этом тоже есть немалая ценность.

Но мне хотелось бы предложить вам нечто большее.

Попробуйте вынести из этой книги хотя бы одну мысль, которая окажется важной именно для вас. Не для меня, не для ваших знакомых и даже не для человечества в целом. Для вас самих.

Если это произойдёт, я буду считать, что наш разговор состоялся.

Есть и ещё несколько особенностей, о которых лучше предупредить заранее.

В этой книге будут музыкальные паузы. Иногда я буду предлагать вам вспомнить или послушать определённую песню. Возможно, это будет «Машина времени», возможно, Михаил Круг или совершенно другой исполнитель.

И пожалуйста, не удивляйтесь такому соседству.

Для меня музыка — не просто сопровождение жизненных событий. Иногда несколько знакомых нот способны вернуть человека в прошлое точнее, чем подробное описание целой эпохи. Мы вспоминаем не только слова песни, но и людей, которые тогда находились рядом, места, запахи, настроение, собственные надежды и переживания.

Поэтому, если я предлагаю музыкальную паузу, не спешите перелистывать страницу. При желании найдите эту композицию, послушайте её и только потом возвращайтесь к чтению.

Возможно, у вас с этой музыкой связана совершенно другая история. Тем интереснее.

Впрочем, никаких обязательств. Не нравится песня — пропускайте. Мы здесь не на уроке музыки.

Но музыкой наши остановки не ограничатся. Иногда я предложу вам не только послушать песню, но и посмотреть фильм, спектакль или мюзикл. Не ради красивой культурной ссылки и не для того, чтобы проверить вашу эрудицию. Бывает, что история, сыгранная на сцене, помогает заметить в себе то, мимо чего мы спокойно прошли бы в обычном разговоре. Если вам захочется, отложите книгу, посмотрите постановку, а потом возвращайтесь. Может быть, после этого и написанное здесь прозвучит иначе.

Будут и выставки. Не обязательно те, на которых принято делать умный вид перед картиной и бояться признаться, что ничего не понял. Мне интереснее другое: какое произведение заставило вас остановиться, что вы в нём увидели, какие воспоминания или вопросы оно пробудило. Возможно, мы с вами посмотрим на одну и ту же работу и увидим совершенно разное. И это не ошибка, которую нужно исправлять, а повод задуматься.

И, наконец, мне не хотелось бы, чтобы наше общение заканчивалось на последней строке главы. У книги есть продолжение в разговоре с читателями: в комментариях, обсуждениях, вопросах, несогласии, в историях, которыми вы сами захотите поделиться. Я не жду единодушного одобрения и не собираюсь устраивать экзамен на правильное понимание. Иногда вопрос читателя способен оказаться важнее авторского ответа. Так что, если захотите возразить, дополнить или просто рассказать, о чём задумались, — давайте разговаривать. И, конечно, право промолчать тоже остаётся за вами.

И последнее, пожалуй, самое важное правило.

В книге будут затрагиваться непростые темы: отношения, близость, сексуальность, ошибки, страх, стыд, утраты, вера, совесть, человеческая жестокость и способность прощать.

Некоторые эпизоды могут вызвать неприятные воспоминания. Какие-то мои поступки, вероятно, покажутся вам неправильными. Возможно, временами вы даже будете испытывать раздражение по отношению к самому автору.

Имеете полное право.

Если почувствуете, что какая-то тема для вас слишком тяжела, остановитесь. Пропустите страницу, вернитесь к ней позже или не возвращайтесь вовсе. Вы не обязаны заново переживать болезненные события только потому, что автор решил о них поговорить.

А если моя откровенность однажды окажется для вас чрезмерной, можете закрыть книгу, отложить её подальше или даже выбросить. Хотя последний вариант я бы не рекомендовал: вдруг через некоторое время вам захочется узнать, чем всё закончилось?

Впрочем, решать вам. Я ведь обещал не учить вас жить.

Ну что, с инструкцией разобрались? Тогда, пожалуй, стоит объяснить, зачем вообще появилась эта книга, о чём мы будем разговаривать и почему в одном произведении неожиданно встретились священник, психолог и искусственный интеллект.

А зачем вообще искать себя, если всё хорошо?

Представьте совершенно обычного человека. У него есть работа, семья, друзья, какие-то планы на будущее. Он просыпается утром, занимается своими делами, решает повседневные вопросы, иногда радуется, иногда раздражается, периодически устаёт и мечтает об отпуске.

И вдруг ему предлагают книгу о самопознании.

— Зачем? — вполне резонно спрашивает он. — У меня всё нормально. Я живу, работаю, никому не мешаю. Что мне ещё в себе искать? Я что, потерялся?

И знаете, я не стану с ним спорить.

Более того, мне кажется, что в современном мире человека настолько часто призывают заниматься саморазвитием, искать своё предназначение, прорабатывать внутренние проблемы и становиться лучшей версией себя, что впору задаться другим вопросом: а когда же, собственно, жить?

Создаётся впечатление, будто обычный человек уже по определению недостаточно хорош. Ему непременно нужно что-то исправить, улучшить, раскрыть, преодолеть. Если он доволен жизнью, значит, возможно, недостаточно глубоко разобрался в собственных проблемах.

Но ведь это абсурд.

Человек не обязан находиться в постоянном поиске себя. Он имеет полное право быть счастливым, не анализируя каждую собственную эмоцию. Может радоваться дождю, пить чай, любить близких, заниматься любимым делом и совершенно не задумываться о том, какие психологические механизмы обеспечивают ему это удовольствие.

Иногда дождь — это просто дождь.

И всё-таки рано или поздно практически каждый из нас сталкивается с обстоятельствами, которые заставляют посмотреть на привычную жизнь немного иначе.

Не обязательно происходит трагедия. Иногда достаточно обыкновенного разговора, неожиданной встречи или даже случайно услышанной фразы.

Человек много лет поддерживал отношения с другом, а потом вдруг обнаружил, что дружба давно превратилась в привычку. Или неожиданно понял, что всю жизнь стремился к определённой должности, получил её, а обещанного счастья почему-то не почувствовал.

Бывает и наоборот. Человек теряет работу, положение в обществе, привычный образ жизни и с удивлением обнаруживает, что вместе с ними не исчезло его человеческое достоинство.

Иногда поводом для размышлений становится собственный ребёнок, который задаёт совершенно простой вопрос, а взрослый вдруг понимает, что не знает, как на него ответить.

Или пожилой родитель, с которым столько лет разговаривали исключительно о бытовых делах, неожиданно рассказывает историю из своей молодости. И перед нами словно появляется совершенно другой человек, которого мы, оказывается, почти не знали.

Вот тогда и возникают вопросы.

Почему я поступил именно так? Чего на самом деле хотел? Почему обиделся на человека, который, возможно, вовсе не собирался меня обижать? Почему продолжаю держаться за то, что давно перестало приносить радость? И почему иногда прекрасно понимаю, как следовало поступить, но всё равно делаю совершенно иначе?

Самопознание не обязательно начинается с несчастья. Иногда оно начинается с любопытства.

С желания понять не только окружающий мир, но и собственное место в нём.

И здесь мне хотелось бы провести важную границу. Я не предлагаю читателю искать в себе болезни, травмы и скрытые недостатки. Не считаю, что каждый поступок требует психо-

логического объяснения, а каждое неприятное воспоминание непременно нужно превращать в предмет длительного анализа.

Возможно, у вас действительно всё хорошо.

Тогда давайте просто попробуем понять, что делает вашу жизнь хорошей. Почему одни отношения приносят радость, другие истощают? Что помогает сохранять внутреннее равновесие? Как вы принимаете решения, чему доверяете, что считаете правильным и почему?

Ведь изучать себя можно не только тогда, когда что-то сломалось.

Мы же не начинаем интересоваться устройством автомобиля исключительно после того, как он остановился посреди дороги. Хотя, признаюсь, многие из нас именно так и поступают.

И вот здесь мы подходим к главному замыслу этой книги.

Три взгляда на одного человека

Представьте, что человек оказался перед непростым жизненным выбором.

Например, его предал близкий друг. Или он сам совершил поступок, за который теперь испытывает стыд. Возможно, он переживает утрату, не может простить обиду, сомневается в правильности принятого решения или пытается понять, почему, имея всё необходимое для благополучной жизни, совершенно не чувствует себя счастливым.

К кому ему обратиться?

К психологу? К священнику? А может быть, открыть телефон и задать вопрос искусственному интеллекту?

Сегодня перед человеком действительно существует множество способов искать ответы. И меня заинтересовало, что произойдёт, если попробовать рассмотреть один и тот же вопрос с трёх разных сторон.

Так в замысле этой книги появился своеобразный треугольник: религия, психология и искусственный интеллект.

В его центре находится не священник, не психолог, не компьютерная программа и уж тем более не автор этой книги.

В центре находится человек.

С его чувствами, поступками, сомнениями, надеждами и правом самостоятельно принимать решения.

Предположим, человек спрашивает: «Почему я не могу простить того, кто причинил мне боль?»

Психолог может предложить разобраться в переживаниях, причинах обиды, личных границах, ожиданиях и последствиях произошедшего. Помочь человеку увидеть привычные способы реагирования, отличить собственную ответственность от чужой и понять, чего он действительно хочет.

Священник, если человек обращается к нему за духовным советом, может рассмотреть этот вопрос через совесть, милосердие, покаяние, прощение и отношения человека с Богом. При этом духовный разговор не обязан сводиться к требованию немедленно простить обидчика, забыть случившееся или терпеть дальнейшее зло.

А искусственный интеллект способен сопоставить различные подходы, помочь сформулировать вопросы, предложить возможные объяснения, обратить внимание на противоречия и предоставить информацию для дальнейшего размышления.

Но здесь есть принципиальная разница, о которой необходимо сказать сразу.

Искусственный интеллект не обладает собственным прожитым человеческим опытом, не знает человека во всей полноте его жизни и не должен выдавать свои ответы за окончательную истину. Он может ошибаться, неверно понимать обстоятельства и уверенно формулировать выводы, которые на деле окажутся неправильными.

Он не заменяет ни психолога, ни священника, ни живых человеческих отношений. И уж тем более не должен становиться последней инстанцией в вопросах человеческой совести.

Впрочем, и психолог не бог. Даже квалифицированный специалист не может знать о человеке абсолютно всё, принимать за него решения или гарантировать, что выбранный путь окажется единственно правильным.

Священник также остаётся человеком со своим опытом, знаниями и ограничениями. Духовный сан не делает его автоматически безошибочным знатоком человеческой психики.

А сам человек, обращаясь за помощью, не перестаёт быть ответственным участником собственной жизни.

Мне кажется, именно здесь и возникает пространство для интересного разговора.

Речь не о соревновании, в котором психология, религия и искусственный интеллект должны выяснить, кто из них умнее и кому принадлежит последнее слово.

У них разные основания, возможности и ограничения.

Психология изучает психические процессы и поведение человека, опираясь на исследования, наблюдения и профессиональную практику. Религиозная традиция обращается к духовному смыслу жизни, нравственному выбору и отношениям человека с Богом. Искусственный интеллект работает с информацией, языком и выявляемыми закономерностями, помогая рассматривать вопросы с разных сторон.

Эти подходы не всегда совпадают. Иногда между ними возникают серьёзные противоречия. И я не собираюсь делать вид, будто любое противоречие можно устранить красивой фразой о единстве науки и веры.

Но разве не интересно попробовать понять, почему один и тот же человеческий поступок вызывает настолько разные вопросы?

Психолог может спросить: «Что происходило с человеком и какие обстоятельства повлияли на его поведение?»

Священник может поставить вопрос иначе: «Как этот поступок соотносится с совестью, любовью и нравственной ответственностью?»

Искусственный интеллект способен помочь сопоставить ответы, обнаружить недостающие сведения и предложить дополнительные вопросы, но не прожить ситуацию вместо человека.

А самому человеку в конечном счёте предстоит решить, что делать со всем услышанным.

Вот об этом мне и хотелось бы поговорить.

Не о том, кто победит в споре между верой и психологией. Не о том, сможет ли искусственный интеллект когда-нибудь заменить человеческое общение. И не о том, насколько глубоко автору удалось разобраться в собственной жизни.

Меня интересует другое: может ли человек, рассматривая одну и ту же жизненную ситуацию с разных сторон, увидеть то, чего раньше не замечал?

И если да, то как это новое понимание повлияет на его дальнейшую жизнь?

Почему именно моя жизнь?

Возможно, у вас уже возник вполне закономерный вопрос: почему автор собирается так много рассказывать о себе? Неужели он считает собственную судьбу настолько уникальной, драматичной или успешной, что именно на его примере следует рассматривать человеческую психологию?

Или, может быть, перед нами очередной человек, который достиг невероятных высот, познал все тайны мироздания и теперь готов поделиться универсальным рецептом счастья?

Спешу разочаровать.

Ни гением, ни великим мыслителем, ни обладателем исключительного жизненного опыта я себя не считаю. Моя жизнь — одна из миллионов. В ней были радости и разочарования, достижения и ошибки, встречи и расставания, потери и события, значение которых я порой начинал понимать только спустя много лет.

Более того, я прекрасно осознаю, насколько ограничен опыт любого отдельного человека.

Совсем недавно я выходил из магазина и увидел мужчину, который вёз в коляске уже довольно взрослого ребёнка. Я ничего не знаю об этой семье. Не знаю, есть ли у ребёнка заболевание, с какими трудностями сталкиваются его родители и сталкиваются ли вообще с теми трудностями, которые я невольно себе представил.

Но эта короткая встреча заставила меня задуматься.

Сколько человеческих историй ежедневно проходит мимо нас? Сколько людей живут с обстоятельствами, о которых окружающие даже не подозревают? Кто-то ухаживает за тяжелобольным родственником, кто-то переживает утрату, кто-то пытается сохранить семью, а кто-то просыпается утром и не понимает, где найти силы прожить ещё один день.

И далеко не всегда рядом оказывается человек, с которым можно поделиться своими переживаниями.

Иногда люди остаются один на один не только со своей проблемой, но и с невозможностью объяснить окружающим, что с ними происходит.

Мир человеческой психологии практически безграничен. И было бы по меньшей мере самонадеянно утверждать, что я познал его во всём многообразии.

Тогда почему всё-таки я обращаюсь к собственной биографии?

Дело в том, что, общаясь с людьми, мы далеко не всегда видим их такими, какие они есть в действительности.

У каждого из нас существуют определённые социальные роли и маски. Причём маска — это вовсе не обязательно лицемерие или желание кого-то обмануть. Иногда она помогает сохранить достоинство, защититься от чужого вмешательства, скрыть уязвимость или просто продолжать жить, несмотря на происходящее внутри.

Человек может улыбаться, когда ему больно. Уверенно рассуждать о жизни, когда сам совершенно растерян. Говорить, что всё прекрасно, хотя ещё вчера пережил событие, буквально выбившее почву из-под ног.

Мы видим поступки, слышим слова, наблюдаем реакции. Можем сочувствовать, анализировать, задавать вопросы. Но можем ли мы с абсолютной уверенностью утверждать, что знаем, какие чувства испытывал другой человек, почему он поступил именно так и какое влияние произошедшее оказало на его дальнейшую жизнь?

Вряд ли.

Поэтому обращение к собственной биографии для меня не столько свободный выбор среди множества интересных человеческих судеб, сколько единственно доступная возможность попытаться рассмотреть конкретную человеческую жизнь изнутри.

Конечно, и здесь есть свои ограничения. Наша память несовершенна. Мы склонны оправдывать собственные поступки, забывать неудобные обстоятельства, переосмысливать события задним числом. То, что двадцать лет назад казалось трагедией, сегодня может вызвать улыбку. А совершенно обыденный эпизод спустя годы неожиданно приобретает огромное значение.

Я не претендую на абсолютную объективность даже в отношении самого себя. Более того, допускаю, что некоторые события собственной жизни до сих пор понимаю неправильно.

Но у меня есть хотя бы возможность сопоставить то, что происходило внешне, с тем, что я тогда чувствовал, думал, чего боялся и к чему стремился. А иногда — честно признаться, что даже сейчас не могу объяснить собственный поступок.

Я рассказываю о себе не потому, что моя жизнь уникальна, а потому, что это единственная жизнь, которую я могу описать изнутри.

И здесь мы подходим к ещё одному важному обстоятельству.

Притча о доверии, или Почему душа тоже нуждается в защите

Когда-то я прочитал притчу, которая заставила меня серьёзно задуматься о собственном отношении к людям.

Не берусь воспроизвести её дословно, поэтому перескажу так, как она сохранилась в моей памяти.

Однажды молодая девушка пришла к мудрецу и пожаловалась на свою жизнь. Она старалась относиться к людям с добром, быть искренней, открытой, никого не обманывать и всем доверять. Но вместо благодарности и взаимности нередко сталкивалась с обидами, предательством и желанием окружающих воспользоваться её добротой.

Мудрец внимательно выслушал девушку и сказал, что знает, как ей помочь.

Он предложил ей раздеться догола и отправиться на базар, прогуливаясь между торговыми рядами.

Девушка пришла в ужас. Как можно появиться обнажённой среди незнакомых людей? Ведь кто-нибудь непременно захочет воспользоваться её беззащитностью, причинить ей зло или унизить!

Тогда мудрец задал вопрос: почему же она так тщательно оберегает своё тело от посторонних взглядов, но при этом готова открыть душу первому встречному?

После этого он пригласил девушку в свой сад и показал ей прекрасные цветы. Он рассказал, как часто любуется ими, как наблюдает за их красотой, но ни разу не видел самого мгновения, когда раскрывается бутон.

В этой притче меня особенно заинтересовала мысль о том, что человеческая душа, подобно цветку, нуждается во времени и подходящих условиях, чтобы раскрыться. Её нельзя бездумно выставлять напоказ, как нельзя требовать от каждого встречного, чтобы он непременно оказался достоин нашего доверия.

Почему эта история так сильно меня затронула?

Потому что я узнал в ней самого себя.

На протяжении многих лет я придерживался принципа, который называл кредитом доверия. Причём выдавал этот кредит практически каждому человеку, даже совершенно незнакомому.

Я не считал правильным сначала подозревать человека во всех возможных грехах, устраивать ему проверки и только после этого решать, заслуживает ли он хорошего отношения.

Наоборот. Я изначально предполагал, что передо мной порядочный человек, которому можно доверять.

И, разумеется, неоднократно обжигался.

Были обиды, разочарования, ситуации, когда моей открытостью пользовались. Иногда приходилось долго разбираться, почему человек поступил именно так и не оказался ли я сам слишком доверчивым.

Притча заставила меня посмотреть на эту особенность своего характера с другой стороны.

Ведь доверие — прекрасное человеческое качество. Без него невозможно построить настоящую дружбу, любовь, близкие отношения. Но доверие и беззащитность — не одно и то же.

Можно относиться к человеку доброжелательно, не предполагая в нём заранее ничего дурного, и при этом сохранять собственные границы. Можно быть искренним, не рассказывая первому встречному обо всех своих страхах, слабостях и переживаниях.

И здесь возникает интересное противоречие.

Если я считаю, что душу необходимо беречь, почему же тогда собираюсь настолько откровенно рассказывать о собственной жизни в книге, которую смогут прочитать совершенно незнакомые люди?

Не получается ли, что я сознательно делаю именно то, от чего мудрец предостерегал девушку?

На первый взгляд — именно так.

Но мне кажется, здесь существует принципиальная разница.

Открытость и беззащитность

Одно дело — открывать душу случайному человеку, рассчитывая, что он непременно поймёт, оценит, поддержит и ответит взаимностью.

И совсем другое — осознанно принять решение рассказать о пережитом, понимая, что тебя могут осудить, неправильно понять, высмеять или просто остаться равнодушными.

В первом случае человек нередко оказывается зависимым от реакции окружающих. Во втором он сам определяет, ради чего готов проявить свою уязвимость и какие границы при этом необходимо сохранить.

Я не собираюсь утверждать, что мне легко писать эти страницы.

Иногда, вспоминая собственные поступки, я вновь испытываю стыд, тревогу, неловкость. Порой появляется желание закрыть документ и больше никогда к нему не возвращаться. Ведь гораздо проще представить читателю красивую, тщательно отредактированную биографию, в которой автор всегда поступает правильно, неизменно сохраняет достоинство и с честью выходит из любых обстоятельств.

Получилось бы прекрасное резюме.

Вот только какое отношение оно имело бы к настоящей человеческой жизни?

Мы привыкли показывать окружающим преимущественно ту часть себя, которой можем гордиться. Рассказываем о достижениях, подчёркиваем достоинства, стараемся выглядеть успешными, уверенными и благополучными.

А всё остальное нередко остаётся под водой, словно огромная невидимая часть айсберга.

Там находятся наши сомнения, страхи, ошибки, стыд, неудачные решения, невысказанные обиды и воспоминания, к которым не всегда хочется возвращаться.

Но разве именно эта скрытая часть нашей жизни не заслуживает внимательного разговора?

Мне хочется попробовать рассказать о себе без привычного стремления выглядеть лучше, чем я есть. Не оправдывать каждый собственный поступок и не искать виноватых во всех пережитых неприятностях. Не превращать ошибки в героические подвиги, а достижения — в доказательство собственной исключительности.

При этом я вовсе не собираюсь отказываться от личных границ или считать, что подлинная искренность требует рассказывать абсолютно всё.

Откровенность не обязана быть безграничной.

Я сам выбираю, какие события готов вынести на страницы этой книги. И понимаю, что открытость не освобождает меня от ответственности перед другими людьми, чьи судьбы пересекались с моей.

Для меня эта книга в чём-то напоминает исповедь, а в чём-то — работу над собой, похожую на психотерапию. Разумеется, исповедь и психотерапия не являются одним и тем же. У них разные задачи, основания и способы обращения к человеческому опыту.

Но в обоих сравнениях для меня важно одно: возможность перестать прятаться от неприятной правды о себе и попробовать назвать вещи своими именами.

И всё-таки ради чего я готов пойти на такую открытость?

Уж точно не ради того, чтобы вызвать жалость.

Мне не нужно ваше сочувствие. Мне нужен наш разговор

Здесь я хотел бы сделать ещё одно пояснение.

Рассказывая о своих ошибках, потерях, обидах или разочарованиях, я не ставлю перед собой задачу заставить читателя мне сопереживать.

Разумеется, если какая-то история вызовет у вас сочувствие, в этом нет ничего плохого. Сочувствие — естественная человеческая реакция. Но оно не является целью этой книги.

Мне гораздо интереснее другое.

Я хочу, чтобы, читая историю из моей жизни, вы неожиданно вспомнили собственную.

Возможно, рассказ о дружбе напомнит вам человека, с которым вы давно перестали общаться. И вы вдруг зададите себе вопрос: почему это произошло? Действительно ли виноват был только он? Не осталось ли между вами чего-то недосказанного?

Может быть, история о совершённой мной ошибке заставит вас вспомнить собственный поступок, за который до сих пор бывает стыдно. И спустя много лет вы попробуете посмотреть на него иначе — не для того, чтобы обязательно оправдать себя, а чтобы наконец понять, почему тогда приняли именно такое решение.

А возможно, разговор о прощении поможет вам задуматься об обиде, которую вы продолжаете носить в себе. Не исключено, что вы решите ничего не менять. И это тоже ваше право. Прощение нельзя требовать, а примирение не всегда возможно или необходимо.

Но иногда уже сама возможность иначе взглянуть на давно пережитое событие становится важным внутренним шагом.

В психологии существует понятие незавершённого переживания, а в повседневной речи нередко говорят о незакрытом гештальте. Я не хочу превращать это выражение в универсальное объяснение всех человеческих проблем. Однако каждому из нас знакомы ситуации, к которым мысленно возвращаешься спустя годы, продолжая спорить с человеком, которого давно нет рядом, или пытаясь найти слова, которые когда-то не сумел произнести.

И если одна из историй этой книги поможет кому-то хотя бы немного разобраться с подобным переживанием, значит, моя откровенность была не напрасной.

Впрочем, возможно, вы вообще не узнаете себя ни в одном из описанных эпизодов.

Ничего страшного.

Мы с вами не обязаны иметь одинаковый жизненный опыт, одинаковые убеждения и одинаковое отношение к происходящему.

Более того, мне было бы странно ожидать, что читатель непременно согласится со всеми моими выводами.

Я ведь и сам продолжаю пересматривать многие собственные убеждения.

Истории — только иллюстрации

Есть ещё одна мысль, которую мне хотелось бы донести до читателя прежде, чем мы перейдём к первой главе.

Эта книга не задумывалась как подробная биография Александра Перминова. Мне не хочется превращать её в бесконечное перечисление собственных приключений, побед, поражений и переживаний.

Сами истории здесь не являются главной целью.

Представьте, что мы рассматриваем картину. Можно долго обсуждать, какие краски использовал художник, как расположены предметы, какое время года изображено. Но ведь нередко за изображением скрывается нечто гораздо более глубокое: одиночество, надежда, любовь, страх, ожидание, человеческая близость.

Примерно так я предлагаю относиться и к историям этой книги.

Когда я рассказываю о друге, мне важно не просто познакомить вас с очередным человеком из моего прошлого. Мне хочется поговорить о настоящей дружбе, верности, благодарности, способности оставаться рядом в трудную минуту и о том, почему иногда мы начинаем ценить людей только после того, как теряем с ними связь.

Когда речь заходит о собственных ошибках, меня интересует не столько сам факт очередного неправильного решения, сколько причины, по которым оно было принято. Почему человек иногда прекрасно замечает недостатки окружающих, но совершенно не видит собственных? Почему свои ошибки мы охотно объясняем обстоятельствами, а чужие — недостатками характера? Что происходит с нами, когда приходится признавать собственную неправоту?

А когда я вспоминаю о потере привычного положения, работы или общественного статуса, разговор постепенно выходит далеко за пределы моей биографии. Мы начинаем рассуждать о достоинстве, самооценке, страхе оказаться ненужным и о том, почему человек иногда измеряет собственную ценность должностью, заработком или мнением окружающих.

Таким образом, конкретная жизненная история становится своеобразной иллюстрацией к гораздо более широкому разговору.

И здесь мне хотелось бы предостеречь читателя от одного довольно распространённого соблазна.

Не нужно сравнивать собственные страдания с моими или с переживаниями других людей, пытаясь определить, чья судьба тяжелее, чья проблема серьёзнее и кто имеет больше оснований жаловаться на жизнь.

Человеческие страдания — не спортивное соревнование. Здесь не раздают медали за первое место.

То, что одному человеку кажется незначительной неприятностью, для другого может стать настоящим испытанием. И наоборот, люди, пережившие тяжёлые обстоятельства, порой находят в себе удивительную способность радоваться самым простым вещам.

Мы слишком разные, чтобы измерять человеческую жизнь одной линейкой.

Именно поэтому я не предлагаю вам воспринимать мои поступки как образец правильного поведения, а собственные выводы — как окончательную истину.

Я всего лишь приглашаю вас к разговору.

И ещё кое-что перед началом

Название этой книги — «Психолог не бог, а Бог — психолог» — может вызвать самые разные реакции.

Кто-то увидит в нём религиозный смысл. Кто-то — попытку поспорить с современной психологией. А кому-то, возможно, покажется, что автор решил противопоставить веру научному знанию.

Но мне хотелось бы, чтобы вы не спешили с выводами.

Я не собираюсь объявлять психологию бесполезной, а веру — универсальным способом решения любых жизненных проблем. Не собираюсь и выдавать собственные размышления за окончательные ответы на вопросы, над которыми человечество думает столетиями.

Мне интересен сам человек. Его способность любить и ненавидеть, верить и сомневаться, ошибаться и признавать ошибки, причинять боль и находить в себе силы просить прощения.

Меня интересует, как в одной человеческой жизни переплетаются психологические механизмы, нравственный выбор, личный опыт и духовные поиски.

И прежде всего мне интересно, способен ли человек, внимательно посмотрев на собственную жизнь, хоть немного лучше понять себя и окружающих.

Возможно, по мере чтения вы не раз захотите со мной поспорить.

Прекрасно!

Только давайте договоримся: спорить будем не ради победы, а ради понимания.

И ещё я хочу попросить вас об одной вещи.

Не торопитесь выносить окончательный приговор героям этой книги, включая самого автора. Иногда поступок, который кажется совершенно необъяснимым в начале истории, приобретает другой смысл, когда становятся известны обстоятельства. А иногда, наоборот, красивое объяснение оказывается всего лишь попыткой оправдать собственную слабость.

Я не обещаю вам безупречных героев, готовых рецептов счастья и ответов на все вопросы.

Зато обещаю постараться быть честным.

И если после прочтения вы не запомните ни одного моего жизненного эпизода, но вдруг позвоните старому другу, пересмотрите давнюю обиду, иначе поговорите со своим ребёнком, найдёте силы признать ошибку или просто зададите себе вопрос, которого прежде избегали, — для меня это будет гораздо важнее любых восторженных отзывов.

Потому что я не хочу, чтобы вы просто узнали мою историю.

Я хочу, чтобы через мою историю вы смогли по-новому увидеть свою.

И, пожалуй, именно в этом заключается главное различие между беззащитностью и той осознанной открытостью, на которую я решился.

Я не открываю душу читателю в надежде, что каждый непременно поймёт меня, пожалеет или одобрит. Я делаю это потому, что верю: даже самая обыкновенная человеческая жизнь может стать поводом для важного разговора.

В конце концов, мы говорим об одной человеческой жизни не потому, что она важнее остальных, а потому, что через неё можно попытаться понять то, что объединяет нас всех.

Ну что, уважаемый читатель?

Если вы ещё не передумали, переворачивайте страницу.

Нам с вами есть о чём поговорить.



Глава 1. А сегодня можно просто порадоваться

Знаете, я сейчас подумал: а почему мы вообще решили, что для того, чтобы начать серьёзный разговор, обязательно нужно быть серьёзными?

Вот вы открыли эту книгу. Возможно, прочитали предисловие, познакомились со мной и моей необычной собеседницей. И, наверное, уже ожидаете, что сейчас мы начнём разбирать какие-нибудь сложные психологические вопросы, рассуждать о вере, человеческой душе, искусственном интеллекте и смысле жизни.

Обязательно начнём. Куда же мы денемся? Тем более название книги обязывает.

Но сегодня я предлагаю вам немного другое.

Давайте просто чему-нибудь порадуемся.

Нет, я не собираюсь убеждать вас, что жизнь прекрасна, все проблемы существуют исключительно в нашей голове, а достаточно улыбнуться собственному отражению в зеркале — и мир немедленно ответит взаимностью. Подобных советов и без меня хватает. Особенно от людей, которые почему-то очень хорошо знают, как именно должны жить остальные.

Я хочу поговорить о гораздо более простой вещи.

Когда вы в последний раз радовались чему-нибудь совершенно обычному?

Не повышению зарплаты, не покупке автомобиля, не долгожданному отпуску. А чему-то такому, что не нужно заслуживать, покупать или долго ждать.

Например, дождю.

Сегодня я шёл по своим делам и вдруг поймал себя на том, что радуюсь дождю. Самому обыкновенному. Капли падали с неба, люди куда-то торопились, кто-то недовольно прятался под зонтом, кто-то перепрыгивал через лужи. А мне почему-то было хорошо.

И ведь ничего особенного не произошло. Никто не сообщил мне радостную новость. Не свалилось неожиданное богатство. Не разрешились разом все вопросы, которыми была занята голова. Просто шёл дождь.

Наверное, кто-нибудь скажет: «Ну и чему тут радоваться? Промокнешь, простудишься, обувь испачкаешь».

И будет по-своему прав.

Только вот дождь от этого не перестанет быть дождём. А я почему-то должен перестать ему радоваться?

Мы вообще удивительные существа. Можем годами ждать какого-нибудь большого счастья и совершенно не замечать маленьких радостей, которые происходят с нами каждый день. Причём счастье у нас часто живёт где-то в будущем. Вот закончу работу, вот расплачусь с долгами, вот дети вырастут, вот наступит отпуск, вот решу наконец все проблемы — тогда и заживу.

А пока некогда.

И человек начинает бежать.

Утром проснулся — уже опаздывает. На работе одна задача сменяет другую. Телефон звонит, сообщения приходят, кто-то чего-то требует. Вечером добрался домой, а там свои заботы. Лёг спать и вместо отдыха продолжает мысленно решать завтрашние проблемы.

И так день за днём.

Помните колесо, в котором бегает хомяк? Вот иногда мне кажется, что мы сами построили себе такое колесо, залезли внутрь, разогнались, а потом удивляемся, почему никак не можем добраться до места назначения.

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.