

Не переживайте  
по пустякам...



Ксения ВОЛГИНА

**101** СОВЕТ ПСИХОЛОГА  
ДЛЯ ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ,

ИЛИ ЕСЛИ ХОЧЕШЬ  
БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ,  
БУДЬ ЕЮ



Ксения Волгина

**Хочешь быть счастливой – будь ею**

«Научная книга»

## **Волгина К.**

Хочешь быть счастливой – будь ею / К. Волгина — «Научная книга»,

Вообще-то, счастье – это понятие настолько растяжимое и объемное, что практически невозможно вывести единую «формулу счастья», которая подошла бы абсолютно всем женщинам и удовлетворила бы самые разные вкусы и запросы. Тогда что же – разговоры о «женском счастье» неверны по своей сути, ведь раз нет единого для всех дам «счастья», то, стало быть, и обобщать нечего? Конечно же, нет! Самое лучшее, что вы можете сделать, – это научиться сочетать в себе качества деловой женщины, матери, жены, друга и любовницы. Должен получиться эдакий коктейль. Это даст вам легкость и свободу, вы сможете быть самой собой и перестанете бояться общественного порицания и осуждения; вам будет совершенно безразлично, что о вас говорят, ведь вы сможете жить так, как вам хочется! И эта книга поможет вам овладеть искусством быть счастливой!

## Содержание

Глава 1. О счастье вообще и женском счастье в частности	5
Новая сказка о Золушке и ее прекрасном принце	7
«Ах, какая я несчастная!»	10
Клуб одиноких сердец. Эпизод первый (выступление на публике)	11
Глава 2. Что вам мешает быть счастливыми?	13
Причина первая – страх смерти	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Ксения Волгина**

## **Хочешь быть счастливой – будь ею**

### **Глава 1. О счастье вообще и женском счастье в частности**

Вообще-то, счастье – это понятие настолько растяжимое и объемное, что практически невозможно вывести единую «формулу счастья», которая подошла бы абсолютно всем женщинам и удовлетворила бы самые разные вкусы и запросы. Сами подумайте: счастье домохозяйки и счастье деловой женщины – разве это одно и то же? Да и романтически настроенная девушка, мечтающая о чистой и нежной любви, вряд ли когда-нибудь поймет искушенную и циничную даму, уже все повидавшую в этой жизни... Кто-то из вас искренне полагает, что счастье – это любимый человек рядом, дети и уютный дом, и больше ничего не надо; но очень многим этот «семейный рай» не покажется столь уж привлекательным, и свое счастье эти женщины будут искать вне семьи – в карьере, в искусстве, еще в чем-нибудь. Все зависит от вашей натуры, ваших мыслей, желаний, запросов, надежд и устремлений, так что счастье у каждого человека свое, и это вполне естественно.

К чему я все это говорю? Да к тому, что разговоры о «женском счастье» неверны по своей сути, ведь раз нет единого для всех дам «счастья», то, стало быть, и обобщать нечего. Хотя, конечно, я знаю, откуда у этих разговоров «ножки растут»: долгое время нам, женщинам, отводилась незавидная роль домашних хозяек; считалось, что место женщины – в детской и на кухне, что она не может быть самостоятельной личностью и непременно должна выйти замуж, чтобы, так сказать, состоять при мужчине и детях. В былые времена никто и представить себе не мог, что женщина когда-нибудь вырвется на свободу из своей «домашней темницы» и начнет завоевывать новые области жизни: возьмется за карьеру, будет работать наравне с мужчинами – в общем, перестанет быть простым «приложением» к мужчине и станет свободной личностью. Но это, слава Богу, произошло, и теперь никто не сможет загнать нас обратно, в тесные стены дома, к горшкам и кастрюлям... Однако многие женщины – в силу привычки и собственной слабовольности и зашоренности, я полагаю, – продолжают цепляться за идеалы прошлого и добровольно отказываются от возможности обрести счастье за пределами семьи. Конечно, домашний уют и мирный семейный быт – вещи прекрасные и нужные, но действительно ли это должно стать пределом мечтаний? Правда ли стоит понимать «женское счастье» столь узко? Впрочем, на этот вопрос каждая женщина должна сама ответить, ведь, в конце-то концов, насильно никого не осчастливишь, свои мысли в чужую голову не вложишь. Если вы можете быть счастливой в своем крошечном (пусть даже придуманном!) мире, – что ж, это ваше право и ваша удача!

Разумеется, я не хочу подвергать сомнению важность и прелесть семейной идиллии; очень многие жены находят себя именно в этой жизненной области, они отдают все свои силы, время и душевное тепло мужу и детям, и это наполняет их жизнь смыслом и делает их счастливыми. Однако если вы не принадлежите к категории прирожденных домохозяек и наследок и роль заботливой жены и матери не кажется вам самой важной ролью в жизни (как бы кощунственно это ни звучало!), то это вовсе не значит, что с вами что-то не в порядке. Просто наше общество пытается заставить женщин комплексовать из-за их мнимой неполноценности, навязывая образ идеальной современной дамы, сознательно ставящей на первое место семью (работа – на втором месте). Взять хотя бы телерекламу: вот мать высовывается из кухни и спрашивает у мужа и детей, что им приготовить; те рады стараться – делают десять разных

заказов (рыбу, пирожки, картошку, мясо). И самое интересное, что счастливая мама улыбается и готовит все, что ей заказали. Идиллия! И глядя на все это, вы поневоле испытываете душевный дискомфорт, ведь вы-то сами, придя домой после работы, усталая и измученная, вряд ли будете с таким удовольствием стоять весь вечер у плиты, как эта телевизионная мамаша. Вы с вашей карьерой подсознательно сравниваете себя с этим теле-идеалом и понимаете, что вам никогда к нему не приблизиться. С одной стороны, вам этого, возможно, и не хочется, но, с другой стороны, все равно вам становится не по себе – неприятно сознавать, что ты далек от идеала.

Однако причин для беспокойства нет. Если вы не можете чувствовать себя абсолютно счастливой в тесных рамках семьи, то это говорит не о вашей эгоистичности, черствости и холодности (как убеждают нас все эти рекламы), а о широте ваших устремлений и интересов, о том, что вы увлекающаяся и любознательная особа и не можете ощущать себя свободной в ограниченном пространстве. Ведь вы же любите свою семью, и это самое важное! А то, что вы не будете счастливой, если вам придется отказаться ради семьи от всех других жизненных благ, – это нормально, не переживайте. И никогда не слушайте тех, кто будет корить вас за ваши честолюбивые помыслы и свободолюбивые порывы. Это ваша жизнь, и только вы знаете, что вам требуется для счастья!

А впрочем, я считаю, что самое лучшее, что вы можете сделать, – это научиться сочетать в себе качества деловой женщины, матери, жены, друга и любовницы. Должен получиться эдакий коктейль. Что вам это даст? Легкость и свободу, вы сможете быть самой собой и перестанете бояться общественного порицания и осуждения; вам будет совершенно безразлично, что о вас говорят, ведь вы сможете жить так, как вам хочется! Звучит красиво, но непонятно. Расшифровываю: если вы научитесь брать от жизни все, что она вам дает, то вам никогда не будет скучно, а ведь это именно скука ввергает женщин в депрессию и заставляет их чувствовать себя несчастными! Если же вам всегда будет чем заняться, то для скуки просто не останется времени!

## Новая сказка о Золушке и ее прекрасном принце

Жила-была на свете одна красивая, но страшно несчастная девушка, звали ее, как вы уже догадались, Золушка. Ее мать давно умерла, а отец никогда не находил времени для общения с дочерью, и потому девушка целыми днями горевала о своей злосчастной судьбе. Ее отец женился во второй раз, и жизнь Золушки стала совсем невыносимой: ей приходилось работать от рассвета до заката, стирать и гладить, шить и мыть полы, готовить и колоть дрова... И никто ей даже спасибо не говорил! Конечно же, девушка считала себя несправедливо обделенной и обижалась на свою судьбу. Когда она вечером устраивалась возле камина на ящике с золой, она начинала мечтать о том, как в один прекрасный момент все резко изменится, все ее несчастья закончатся и справедливость восторжествует.

И как вы, конечно, знаете, так все и вышло: благодаря крестной с ее волшебной палочкой Золушка попала на бал, потанцевала немного с принцем, очаровала его, потеряла хрустальную туфельку, убегая от своего кавалера в двенадцать часов... Потом принц отыскал ее и женился на ней. Вот и счастливый конец сказки. Но что же было дальше, как сложилась жизнь Золушки во дворце? Почувствовала ли она себя счастливой? Что ж, давайте пофантазируем!

**ДЕНЬ СВАДЬБЫ.** «Боже мой, неужели это случилось именно со мной, я так счастлива, рядом со мной любимый человек! У нас будут чудесные дети, мы проживем в счастье и радости много-много лет, не зная нужды и горести! Что может быть лучше этого?» – так думала Золушка, глядя на своего принца. На ней было чудесное подвенечное платье, и все люди вокруг радостно приветствовали красивую пару, желали жениху и невесте счастья. А вечером во дворце был дан грандиозный бал, на который были приглашены абсолютно все жители королевства, люди наелись на неделю и сбили все каблуки в танцах. Но зато разговоров о свадьбе хватило на целый год!

**МЕСЯЦ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ.** «Скорее бы вернулся мой любимый, я так по нему соскучилась! Хорошо еще, что сегодня он уехал не в самый дальний уголок королевства. Ах, эти дела, дела... Никуда от них не денешься! Жаль только, что я ничем не могу помочь своему любимому, мои советы ему не нужны, да и что я понимаю в государственных делах? Но он любит меня, и я его люблю, и мы счастливы. Спасибо моей счастливой звезде, моей судьбе за такой подарок! У меня есть мой прекрасный принц, и больше мне ничего на свете не надо!» Золушка целыми днями думала о своем муже, и эти мысли наполняли ее радостью. Она понимала, что ей удивительно повезло: она встретила любимого человека, и ей уже не нужно было целыми днями скрести полы и перебирать фасоль; никто не ругал ее – наоборот, окружающие выказывали ей уважение и почет. Правда, ее молодого мужа слишком часто не было дома, но ведь он принц, у него серьезные дела в королевстве, и Золушка знала это. Но ведь счастье – это любить и быть любимой, верно?

**ГОД ПОСЛЕ СВАДЬБЫ.** «Какое счастье – быть матерью, знать, что твоего ребенка все ждали, что его любит его прекрасный отец, бабушки и дедушки, тетки и дяди, и даже совершенно посторонние люди! Но главное – его люблю я... Все мои дни и ночи теперь подчинены этому маленькому существу, я думаю о нем все время, мне хорошо, когда он лежит и мирно сопит у меня на руках. Даже его крики меня не раздражают. Это мой сын, мой любимый ребенок! Я так надеюсь, что теперь, когда у нас есть наш чудесный малыш, наш наследник, мой муж будет бывать дома почаще, я верю, что он так же скучает по нам, как и мы с сыном – по нему. Я все понимаю – государство требует неусыпной заботы, но ведь он пока что не король, он принц, и поэтому мог бы проводить дома побольше времени! Хотя мне, конечно, грех жаловаться: у меня есть все – любящая семья, замечательный сын! И я счастлива!» Золушка буквально расцвела после рождения первенца и чувствовала себя прекрасно. Ей нравился весь мир, она с надеждой смотрела в будущее! Единственное, что омрачало ее счастье, – это посто-

янные отъезды принца. Но ведь сын – это именно то, о чем мечтает каждый отец? Может быть, и прекрасный принц не сможет устоять перед соблазном и начнет чаще приезжать домой? И тогда Золушке и мечтать больше не о чем будет!

**ПЯТЬ ЛЕТ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ.** «Господи, опять послы, опять бал... С тех пор, как муж стал королем, я только и делаю, что улыбаюсь и несу всякую чепуху про погоду. Никогда не думала, что быть королевой так утомительно, так невыносимо скучно! Моя бы воля, я бы бросила все это и уехала куда глаза глядят... да хотя бы в свой домик вернулась. Там, по крайней мере, было чем заняться, там зверюшек было много, можно было побродить по лесу, отдохнуть от этой дворцовой роскоши. Хотя, конечно, хорошо, что мои дети не знают той бедности, в которой я росла... Ну, не знаю, зато они не видят и радостей жизни, у них сплошные уроки по этикету и танцы. Скука, скука, скука!» Бедную Золушку, то есть королеву, понять было легко: она всю жизнь трудилась, работала от зари до зари, и вдруг ее поместили во дворец, как вольную птичку – в клетку. Она родила двоих детей, регулярно устраивала пышные приемы (в интересах королевства, разумеется!), изредка вышивала, но на этом ее обязанности заканчивались. Женщина страшно скучала, ведь она была лишена главного – общества своего супруга; ночами он приходил к ней, конечно, но зато днем бесполезно было даже искать его, он был занят серьезными делами. Король, одним словом. И Золушка с каждым днем все больше грустнела, ее существование во дворце больше не казалось ей безоблачным и прекрасным.

**ДЕВЯТЬ ЛЕТ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ.** «Ни одно королевство мира не стоит того, чтобы ради него, ради этого призрачного счастья, расставаться со всем тем, что ты по-настоящему любишь! Если бы я могла вернуться в прошлое, я бы ни за что не пошла на этот бал... Впрочем, нет, обязательно пошла бы, все-таки встреча с принцем – это мое чудо, моя любовь! Нет, пошла бы, но была бы осторожна с тувелькой, ни за что бы не потеряла ее опять. Любовь и семейная жизнь – две разные вещи, я уже убедилась в этом. Ну почему я не могу быть счастливой, ведь у меня такой чудесный муж, умный и красивый, замечательные дети, прекрасная обеспеченная жизнь! Но мне все это не в радость. Я бы все это королевство с легкостью променяла на маленький домик в лесу, и чтобы вокруг было много цветов и ягод, а по утрам пели птицы. И чтобы никто мне не говорил, что я должна делать, как мне нужно одеться и причесаться, о чем беседовать с гостями и так далее. Я хочу жить в ладу с самой собой... Вот и есть счастье, как же я раньше этого не понимала!» За девять лет супружеской жизни Золушка полностью разочаровалась в своей прекрасной сказке, она чувствовала себя несчастной...

**ДВА ВАРИАНТА РАЗВЯЗКИ.** Первый – жизненный, пессимистический, мрачный; именно поэтому он мне и не нравится. Заключается он в том, что Золушка, ощутив себя вконец несчастной, сначала впадает в депрессию, а потом пытается наложить на себя руки (ее спасают, откачивают, и все идет по-прежнему). И разумеется, все вокруг Золушки (включая ее мужа, детей и подруг-фрейлин) недоуменно пожимают плечами и спрашивают друг у друга, чего же королеве не хватает для счастья? Ведь у нее же все есть! Как видите, полное непонимание встречается не только в жизни, но и в сказках... Но эта развязка слишком проста, она подходит людям безвольным и слабым, не способным справиться с собственным дурным настроением и черными мыслями. Но ведь мы знаем, что Золушка – женщина упорная, вряд ли она так легко бы сдалась! Нет, вторая развязка, оптимистическая, больше соответствует ее характеру.

Итак, второй вариант развязки таков: убедившись в том, что дворцовая жизнь не для нее, Золушка задумывает хитрость. Она подговаривает свою горничную и кучера – и ночью, собрав сундуки и баулы, прихватив с собой спящих сыновей, уезжает прочь из дворца. Мужу своему, королю, она оставляет записку примерно следующего содержания: «Меня и детей ты всегда сможешь найти, если захочешь. Мы будем рады видеть тебя, ведь мы не виделись с тобой уже сотню лет!» Золушка отправилась... ну, конечно же, в свой старенький домик в лесу. Честно говоря, он был не очень старый, к тому же Золушка все эти десять лет помнила о нем, и потому домик радовал глаз. Там постоянно жили слуги, и потому Золушку с сыновьями встретили



тепло и дружелюбно, накормили, обогрели, проводили в комнаты. И надобно сказать, маленькие принцы, поначалу недоуменно озиравшиеся по сторонам, очень быстро освоились в новых для себя условиях. А утром они открыли для себя лес, впервые услышали птичьи трели, слуги показали им зверей, искали вместе с мальчишками грибы... Выросшие во дворце, ребята не знали, что на свете существует такая красота! Они были счастливы, да и Золушка, глядя на них, радовалась. Она верила, что совершила правильный поступок.

А между тем в королевстве начался переполох. Придворные не могли поверить, что королева с принцами исчезла: они пересмотрели каждую комнату, каждый закуток, но все было напрасно. Кое-кто даже решил, что Золушка сбежала с маркизом или графом и что дело пахнет скандалом. И только король сразу же понял, куда отправилась его жена с сыновьями... Конечно же, туда, где она выросла, где ей было хорошо! Поселив ее отца и ее мачеху со сводными сестрами во дворце, он решил, что Золушке больше не о чем вспоминать, – ее дом здесь, во дворце, и все ее близкие люди рядом с ней. Но, видимо, он чего-то не учел, и теперь ему придется исправлять свою ошибку. И король с самой маленькой свитой, которую только мог позволить себе король, отправился в лес – за супругой и сыновьями.

И вот они встретились: король и Золушка очень долго рассказывали друг другу о своих чувствах, о том, что их гнетет и не дает жить спокойно. Король с удивлением узнал о том, что его жена чувствует себя во дворце птицей, запертой в клетку, ведь она привыкла работать – и бездействие губит ее. А Золушка поняла, что ее муж изо всех сил старается сделать ее счастливой и что он специально снял с нее большую часть обязанностей королевы, – хотел, чтобы она отдыхала, ведь ей так тяжело жилось до замужества... Супруги поняли, что все эти десять лет просто не понимали друг друга, но поскольку они любят друг друга, то им еще не поздно начать новую жизнь. Этот разговор был очень важен как для Золушки, так и для короля. К тому же король увидел, как счастливы его дети, вырвавшиеся на волю из четырех стен. И он понял, что нужно заново строить весь быт, обратить больше внимания на семью... Ведь дела делами, но и те, кого ты любишь, требуют заботы и внимания!

Прекрасное окончание сказки. Я думаю, Золушка этого достойна. Но если вы думаете, что развязка получилась нежизненной, то вы заблуждаетесь: между прочим, при желании и вы могли бы сотворить свое маленькое чудо! Если, конечно, вы не предпочитаете ныть и страдать, сидеть взаперти и переживать по поводу своей несложившейся жизни. На мой вкус, действие всегда лучше пассивного ожидания; Золушка решительно взялась за дело и увезла детей из дворца, тем самым нарушив привычный уклад своей семейной жизни, всколыхнув весь этот дворцовый аквариум. И результат был очень хорошим: ее муж понял, что без жены и сыновей его жизнь безрадостна; они сумели откровенно поговорить и принять важное решение.

Все это не значит, что и вам нужно уезжать из дома, если что-то в вашей жизни не ладится, – речь идет не об этом. Но если вы хотите выйти из депрессии и избавиться от своих душевных страданий и терзаний, то единственное, что вам поможет, – это некое решительное действие. Все, что от вас требуется, – это резко нарушить привычный уклад вашей жизни, вывести себя и окружающих вас людей из равновесия. Ой, только не думайте, что я советую вам закатить банальный скандал и (или) затеять бурное выяснение отношений; это тупиковый вариант, он ни к чему не приведет. А вот если вы кардинально измените модель своего поведения, например вместо привычной покорности обнаружите независимое мышление и собственное мнение, то в этом случае вы можете добиться кое-каких неплохих результатов. В общем, прежде чем впасть в отчаяние, подумайте – а может быть, вы стоите прямо перед выходом и просто не видите его, потому что на вас черные очки? Вполне возможно, что вы сами не даете себе возможности выбраться из состояния крошечного несчастья... Тогда почему же вы жалуетесь на несправедливость судьбы? Причем тут рок, если вы сами ничего не желаете предпринимать ради собственного спасения? Тонуть все мы умеем, а вот спастись!..

## **«Ах, какая я несчастная!»**

Не правда ли, провозгласить себя несчастной и добровольно запереться в собственных переживаниях, как в темнице, проще всего; не надо преодолевать препятствия и бороться за свое счастье, можно расслабиться и с головой уйти в свои страдания, получая от этого мазохистское удовольствие! И конечно же, никому не придет в голову упрекнуть вас в бездействии и отсутствии силы воли, – ведь вы же так несчастны, так удручены! Все будут вас жалеть, выражать свое сочувствие, ободрять и утешать, и это всеобщее внимание в какой-то мере компенсирует вам то, чего вы лишились (и из-за чего чувствуете себя несчастной!). Я точно выразила идею?

Разумеется, большинство из вас, дорогие читательницы, с негодованием отвергнет мои слова: дескать, это ложь, я никогда не упиваюсь своими страданиями, к тому же если я по какой-то причине ощущаю себя несчастной, то никто и ничто не сможет заменить мне то, в чем я нуждаюсь, будь это любовь мужчины, новая шуба или повышение по службе. Однако здесь вы ошибаетесь: конечно, вы хотите стать счастливой и избавиться от своих страданий, все это вполне понятно и естественно; но, видите ли, если вы ничего не делаете для того, чтобы добиться желаемого, и только ноете и жалуетесь на несправедливость судьбы, то это явно говорит о том, что подсознательно вы склонны к мазохизму. Сами посудите: жалобы и нытье отнимают у человека не меньше сил, чем конкретные действия, вот и выходит, что вы предпочитаете растрачивать свою энергию таким бездарным образом, вместо того чтобы направить ее в заданное русло и попытаться достичь своей цели (той, которая может сделать вас довольной и счастливой)!

О чем это говорит? О том, что состояние «полного несчастья» некоторых людей делает... ну, если не счастливыми в привычном понимании этого слова, то, по крайней мере, удовлетворенными. И не надо убеждать меня в том, что вы-то уж точно не такая – мол, если у вас что-то в жизни не ладится и не клеится, то сочувствие окружающих вам совершенно ни к чему. Практика показывает, что восемь человек из десяти с удовольствием купаются во внимании, жалости и сочувствии своих близких, друзей и знакомых, это делает их существование комфортным и приятным. И только двое человек из десяти способны преодолеть соблазн и отказаться от этой «примочки на больное место», своеобразного бальзама для израненной души. И вы мне говорите, что вы относитесь к этой немногочисленной группе сильных и независимых людей? Что ж, если это так, то это огромный плюс вам – вряд ли вы нуждаетесь в моих советах и рекомендациях, вы ведь и без меня прекрасно знаете, чего хотите от жизни! Но мне кажется, что вы заблуждаетесь: скорее всего, в той или иной мере вы зависите от окружающих и их мнения о вас, и потому не можете свободно идти вперед, к своей цели, к своему счастью. Однако это не значит, что вы обречены на вечные страдания, – только от вас самой зависит, сможете ли вы стать счастливой женщиной. Уверяю вас – ничего невозможного здесь нет!

## **Клуб одиноких сердец. Эпизод первый (выступление на публике)**

Несколько лет назад я провела небольшой эксперимент – заявила во всеуслышание, что собираю группу людей, чувствующих себя одинокими, покинутыми, ненужными или невостребованными в жизни. Непременным условием членства в моем клубе я поставила наличие одной или больше причин, которые бы однозначно вписывали человека в число несчастных жертв судьбы. Я думала, что таких «обиженных» наберется едва ли человек десять, но представьте себе, я сильно ошибалась! В назначенный день ко мне пришло столько людей, что все мы с трудом разместились в арендованном мною актовом зале дома культуры. Вы можете себе это вообразить?! Все пришедшие ко мне люди действительно считали себя несчастными и готовы были до последнего отстаивать свое право гневаться на судьбу! Если бы кто-нибудь возразил им (как это и случилось в дальнейшем!) и подверг сомнению их «несчастье», то они искренне бы возмутились и обиделись на тех, кто смеет им не верить!

Все эти люди ждали от меня утешения и ободрения – по их мнению, только эта причина могла побудить меня собрать в одном зале всех «несчастных» и «обиженных». Однако я не собиралась идти у них на поводу; я всегда считала и считаю сейчас, что жалость по своей сути унижительна, ведь она не только ничего не дает тому, кого жалеют, но и лишает этого человека душевных и физических сил, парализует его волю к борьбе. Своей жалостью вы, словно паутиной, опутываете «жертву несправедливости», тем самым не давая ей, этой самой жертве, расправить крылышки и встретить жизненные невзгоды грудью и с высоко поднятой головой. В общем, тот, кому все сочувствуют, никогда не будет сопротивляться судьбе; он найдет особое удовольствие во внимании окружающих и в собственном «несчастном» положении. Я не люблю мазохистов и потому сознательно никогда и никого не жалею – по крайней мере, на словах. Сочувствие должно проявляться в делах, в конкретной помощи; именно поэтому я не оправдала ожиданий собравшихся в этот день людей и начала свою речь с жесткого заявления: «Вы все симулянты, никто из вас не является по-настоящему несчастным человеком, и я готова это доказать!»

Если бы вы знали, какой шум поднялся в зале после моих слов! Все были оскорблены моим недоверием и циничностью, всем захотелось во что бы то ни стало доказать мне, что я заблуждаюсь, не признавая очевидных (для них самих) вещей. Однако именно это всеобщее возмущение и было моей целью: мне нужно было выбить у всех этих «несчастливцев», собравшихся в зале, почву из-под ног, заставить их нервничать и суетиться. Вы спросите, зачем мне это понадобилось? Отвечаю: я должна была продемонстрировать своей аудитории, что их несчастье – факт не столь очевидный, как им всегда казалось, подвергнуть сомнению то, что они сами считают непреложной истиной. Так что мои жестокие слова были сказаны с особой целью, я прекрасно сознавала, что они произведут на мою аудиторию эффект разорвавшейся бомбы. И я своего добилась – спокойствия как не бывало, передо мною оказалась галдящая, растревоженная толпа, и вот теперь-то я могла начинать мою работу!

Разумеется, для начала я заставила собравшихся умолкнуть и выслушать то, что я должна была им сказать. А сказала я примерно следующее: «Если кто-то из вас не согласен с тем, что я только что заявила, то пожалуйста, возразите мне. Однако не ждите от меня поддержки и утешений, ведь я искренне полагаю, что вы не являетесь несчастными людьми. Вполне возможно, что я сочту все ваши страдания не стоящими выеденного яйца, а ваши тревоги и беспокойства – пустячными и мелочными. Не надо на меня обижаться, ведь я не первый год веду консультации и повидала немало по-настоящему несчастных людей, и вряд ли вы сумеете меня хоть чем-то удивить или поразить. Однако если я сочту, что у вас действительно есть повод чувствовать себя несчастным человеком, то у нас с вами будет отдельный разговор и я постараюсь

помочь вам». Я попросила людей выходить на сцену (небольшое возвышение перед рядами кресел) по одному, строго соблюдая очередность; каждый человек должен был говорить не дольше пяти минут, и если за это время он не сумеет доказать мне и всем присутствующим в зале, что он достоин жалости и сочувствия, то его «несчастье» будет признано надуманным и ненастоящим. Таковы правила моей игры, и аудитория приняла их.

Поначалу люди вели себя скованно, говорили нехотя, с запинками, краснея и стесняясь, но постепенно они втянулись в эту игру и их поведение стало более естественным и раскованным. Разумеется, не все присутствующие в зале выходили на сцену, я и не ожидала этого, однако те, кто решился на этот шаг, выглядели довольными: кому-то было важно высказать прилюдно все, что накопилось на душе, кто-то нуждался в совете или оценке своих действий, некоторые таким своеобразным образом преодолевали свою стеснительность и замкнутость. Надобно заметить, что большая часть «выступавших» в этот день больше ни разу не пришла ко мне на встречу; видимо, кое-кому было достаточно «одноразового» общения, первый опыт душевного обнажения на публике принес им облегчение – некоторым людям достаточно и того, что они выплеснули свою горечь, ничего большего им и не нужно. Однако многие из тех людей, кому не хватило смелости выйти на сцену в самую первую нашу встречу, стали моими постоянными подопечными (так я обычно называю тех, кто ходит ко мне на консультации и семинары).

Почему для первой встречи я выбрала именно актовый зал? Да потому, что хотела заставить людей не просто рассказать о себе и своих проблемах, это было бы чересчур просто; мне хотелось, чтобы собравшиеся в зале до конца прочувствовали торжественность момента – и перед тем, как подняться на сцену и поведать свою историю, были вынуждены преодолеть внутреннее сопротивление и побороть волнение. Если бы люди делились своими проблемами в более непринужденной обстановке, то никакого толку от этого не было бы; точно так же они могли бы пожалиться на свою судьбу соседям по лестничной клетке или случайным попутчикам в транспорте. Сцена же придавала всему происходящему официальный оттенок; говорить перед публикой, стоя на возвышении и ощущая на себе пристальные взгляды многочисленной аудитории, очень трудно, и поэтому когда это испытание подходит к концу, люди чувствуют неимоверное облегчение. А еще радость оттого, что они сумели сделать это.

Разумеется, рассказ «несчастливого» о самом себе – очень важный момент. Но куда большее значение я придаю обсуждению, которое следует после этого: каждый из присутствующих в зале людей волен высказать свое мнение об услышанном и подтвердить право говорившего считать себя несчастным человеком или же, напротив, выказать ему свое недоверие. «Оратору» запрещается что-либо произносить после того, как его пятиминутная речь закончится; ему остается только слушать все, что говорит аудитория. Как правило, мнения всегда расходятся, последней обычно говорю я, подводя итог всему, что было сказано ранее.

Конечно же, поначалу люди не спешили высказывать свое мнение, боясь обидеть человека, выступавшего в роли оратора, или же просто не желая спорить и напрягаться. Но со временем подобные дебаты стали нашей излюбленной игрой. Весьма полезное времяпрепровождение. Многие из моих постоянных подопечных признались мне, что научили этой игре своих домочадцев и друзей, и это развлечение помогает им избавляться от множества проблем; ведь темой обсуждения может стать все, что угодно. Польза этой игры несомненна: во-первых, человек учится говорить четко, ясно и понятно, сжато, но доходчиво высказывая свою идею; во-вторых, предлагая свою мысль на всеобщее обсуждение, человек учится смотреть на происходящее с разных сторон, а это, в свою очередь, помогает ему воспринимать ситуацию адекватно. И в-третьих, в результате бурных дебатов могут родиться по-настоящему дельные вещи. Рекомендую вам испробовать эту игру на себе и своих друзьях.

## Глава 2. Что вам мешает быть счастливыми?

На одном из своих семинаров я раздала своим подопечным листы бумаги и ручки и попросила их откровенно написать мне, что именно, какие жизненные обстоятельства заставляют их чувствовать себя несчастными. Разумеется, чем подробнее будет ответ, сказала я, тем лучше – это даст мне возможность тщательным образом подготовиться к следующей нашей встрече, используя конкретный материал и учитывая многообразие причин, делающих людей несчастными. Я пообещала остановиться на каждой жизненной невзгоде отдельно, не упустить из виду ни одного листочка... Однако когда я прочитала то, что написали мои подопечные, я поняла, что, по сути своей, это не тридцать две причины (столько людей в тот день было на моем семинаре), а всего... четыре; ответы моих подопечных легко можно было поделить на группы, так как на свете существует не так уж много вещей, приводящих людей в отчаяние. Внешне, конечно, одна человеческая жизнь сильно отличается от другой, иногда кажется, что их даже нельзя сравнивать между собой, но если глянуть в корень, то можно понять простую истину: неважно, кто ты – знаменитая актриса или простая учительница, – ни та, ни другая не застрахованы от неразделенной любви или серьезной болезни. И та, и другая одинаково сильно хотят быть счастливыми – правда, само понятие счастья воспринимается этими женщинами по-разному.

И я решила остановиться не на каждом ответе в отдельности, как планировала сначала, а разобрать по порядку выделенные мною ЧЕТЫРЕ ПРИЧИНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО НЕСЧАСТЬЯ. Разумеется, я постараюсь учитывать многообразие оттенков и разные нюансы каждой причины, чтобы показать вам, каким образом можно вытянуть себя из пучины отчаяния и научиться бороться с теми обстоятельствами, которые мешают вам чувствовать себя свободными и счастливыми. Мне хочется, чтобы вы уяснили для себя элементарную вещь: даже в том случае, если у вас есть веская причина чувствовать себя несчастной, то это не значит, что вы обязательно должны погрузиться в свое страдание с головой и начать упиваться им. Неприятные, обременительные или печальные жизненные обстоятельства не могут лишить вас воли; – если вы твердо решите не поддаваться невзгодам, то никто и ничто не заставит вас сломаться. Представьте себе бурный поток с водоворотами и порогами – это ваша судьба, ваша жизнь. А теперь вообразите двух людей, волей случая попавших в этот поток: один борется со стихией, бьет по воде руками и ногами, пытается зацепиться за камни и так далее; а второй посчитал подобную борьбу бесполезной и прекратил какие бы то ни было действия. Может показаться, что результат будет одинаковым и в первом, и во втором случае: борись не борись, все равно вода унесет тебя с собой... Но ведь может быть и по-другому: в какой-то момент первый человек ухитрится крепко ухватиться за край скалы и спасется, а вот у второго нет даже малейшего шанса на спасение, ведь он совершенно ничего не делает, бурный поток несет его, как щепку! Все это я говорю вот к чему: я надеюсь, что вы предпочтете первый вариант поведения; бороться с обстоятельствами нужно даже тогда, когда эта борьба кажется вам бесполезной. Никто не знает, как все повернется, однако дайте себе самим шанс «выплыть», не ставьте заранее крест на своей жизни!

И опять-таки, давайте подумаем, что же может заставить человека почувствовать себя несчастным? Я не имею в виду конкретные события, меня интересуют чувства, главные эмоции, лежащие в основе этих самых «четырёх причин человеческого несчастья». Если вы как следует поразмыслите, то обязательно придете к тому же выводу, который уже сделала я: несчастным человека делает его собственное неудовлетворенное желание и страх. То есть человек боится и (или) не может получить желаемое. Иногда бывает и такое, что человека пугает как раз то, чего он подсознательно хочет, но об этом у нас еще будет разговор. А сейчас я бы

хотела подробнее остановиться на уже упомянутых мною выше четырех причинах несчастья, четырех великих человеческих страхах.

## **Причина первая – страх смерти**

Я не случайно начала разговор именно с этого страха: дело в том, что очень многие люди в той или иной степени ему подвержены. Старики, больные люди, нервные и впечатлительные особы, даже дети – страх смерти может испортить жизнь любому человеку, сделав его замкнутым и мрачным. Этот страх опутывает душу человека липкой паутиной и не дает ему жить нормально, держит в напряжении и ни на минуту не позволяет расслабиться. Честно говоря, работать с этими людьми очень сложно, так как они порой и сами не понимают, в чем причина их душевных неурядиц и отвратительного самочувствия; все дело в том, что страх смерти никогда не проявляется открыто, как, впрочем, и все прочие страхи. Он запрятан глубоко в подсознании человека, и поэтому люди не могут понять, что же с ними творится, почему им так плохо, откуда берется это черное отчаяние. Страхи – все равно что пауки: их самих никто не видит, однако паутина содрогается от прикосновения их лап, повинаясь их осторожным и умелым движениям. В этом-то и кроется главная опасность страхов вообще и страха смерти в частности: с ними очень трудно бороться, поскольку они не желают быть обнаруженными. Нужно уметь проникнуть в подсознание человека и с помощью разнообразных средств и методик выявить причину его дискомфортного состояния – и только потом можно начинать «лечение»; если убрать паутину, но оставить паука, то толку не будет – паук снова сплетет свою сеть, еще более крепкую!

Проявления страха смерти весьма разнообразны: некоторые люди начинают плохо спать, худеют, бледнеют, их душевное состояние заметно отражается на самочувствии. Другие люди внешне нисколько не меняются, однако начинают совершать неожиданные поступки, своими руками рушить собственную жизнь, добровольно лишают себя возможности быть счастливыми. Кто-то впадает в депрессию, иной человек несколько раз подряд совершает попытки самоубийства, хотя вроде бы никогда раньше не проявлял склонности к суициду. Как видите, всякое бывает. Но неизменно одно – человек, в подсознании которого угнездился страх смерти, чувствует себя пойманным в ловушку, ему плохо, хотя он сам не осознает, в чем причина его дурного настроения и беспокойных мыслей, он находится в смятении и не видит выхода из того тупика, в котором оказался.

## **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.