

Юлия Юшкова-Борисова

Запах счастья

Или Девять песен Старой Ведьмы о том, как быть
счастливым

Юлия Юшкова-Борисова

**Запах счастья. Или Девять
песен Старой Ведьмы
о том, как быть счастливым**

«Издательские решения»

Юшкова-Борисова Ю.

Запах счастья. Или Девять песен Старой Ведьмы о том, как быть счастливым / Ю. Юшкова-Борисова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907900-8

Это книга о том, как быть счастливым в условиях большого города, переформатирования института семьи и разрыва личных связей между людьми. Как уберечь в себе свою человечность и остаться человеком в эпоху роботизации. Пять глав о счастье вообще, о счастье вдвоем, о токсичности неудачного брака, о родительском счастье и о здоровье тела. Это полный нон-фикшн и даже больше, чем он. Это уже полное смешение жанров, но это хорошее, вкусное смешение. В нем есть ритм, тон и запах. Запах счастья.

ISBN 978-5-44-907900-8

© Юшкова-Борисова Ю.

© Издательские решения

Содержание

К читателю	6
Глава первая. О счастье	7
Счастье. Особые приметы	7
Не наше счастье	8
Первая Песня Старой Ведьмы	11
Действовать vs ждать (счастья, которое однажды постучится в двери)	13
Счастливая жизнь в эпоху перемен	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Запах счастья
Или Девять песен Старой Ведьмы
о том, как быть счастливым**

Юлия Юшкова-Борисова

Редактор Алексей Александрович Петров

Корректор Игорь Николаевич Овчинников

© Юлия Юшкова-Борисова, 2019

ISBN 978-5-4490-7900-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

К читателю

Это книга о том, как быть счастливым. Не стать, а быть. Многие люди пытаются стать счастливыми всю жизнь, читают многочисленные книги на эту тему, но счастливыми так и не становятся, потому что только пытались, но ни разу не вступали в свое счастье здесь и сейчас.

Это книга о том, как быть хорошим, добрым человеком. Потому что только хорошие люди могут быть счастливы. Никогда не встречала ни одного счастливого негодяя, ни одного здорового ревнивца и ни одну веселую жадину.

Это книга о том, как быть здоровым, как выслушать свое тело и принять его красоту. Вместе с его требованиями.

В ней много интеллектуальных упражнений, которые помогут ходу вашей мысли, удержат ее в позитивном русле, русле вашей истинной цели.

Эта цель – быть счастливым человеком.

Старая Ведьма – вымышленный персонаж. Я ее никогда не видела и сама ею не являюсь. Но ее черты много раз проглядывали в лицах других людей, живых и ушедших, и в моем собственном лице тоже. Речь идет об архетипе личности, поведения, о социальной роли. Роли мудрой старухи, старой матери, бабушки, целительницы, сказительницы, ведуньи. Речь о том образе, который легенды, мифы всех народов бережно доносят до будущих поколений, а религии воспевают под разными именами, который входит во все культуры мира как символ женской мудрости и душевной силы. Вы можете дать этому образу другое имя, когда будете читать эту книгу. Он от этого не изменится. Он просто приобретет знакомые вам черты.

Счастье возможно. Здоровье тоже. Мир и покой достижимы. В этой жизни и на этой планете.

Читайте на здоровье и счастье!

Ваша Юлия

Глава первая. О счастье

Счастье. Особые приметы

Счастье пахнет. Причем у каждого по-своему. Для кого-то это аромат свежесваренного кофе, для кого-то – неповторимый запах грудного младенца, для кого-то – будоражащий «парфюм» бензина и горелой резины автомобильных покрышек, раскалившихся на предельной скорости, незабываемый запах любимой женщины, родового дома, свежескошенной травы. Я не представляю, как пахнет горячая сталь или первая нефть, поднятая из скважины, но уверена, что есть люди, для которых счастье пахнет именно так.

Ваше счастье – оно может быть счастьем только для вас. И ни для кого более. Совпадений не так уж и много. И даже если никто кроме вас не любит этот запах, никто из ваших близких не понимает вас, – все равно идите, бегите, ползите, плывите, двигайтесь к нему всеми доступными вам способами. Стремитесь быть счастливым человеком! Вы можете стать им, как только начнете движение.

Это мое утверждение стоит того, чтобы хотя бы его проверить.

У вашего счастья есть звуки. Это может быть нежный звук касания ложки о фарфоровую чашку или рев толпы и пронзительный визг тормозов, тишина замершего от восторга зрительного зала, переходящая в гром аплодисментов, шелест переворачиваемой страницы, гул доменной печи, ржанье лошади, смех любимой женщины, гуление младенца, надтреснутый голос старика, рассказывающего о прошлом.

У счастья есть линия, абрис, символ. Как нежная линия женской шеи, безупречный контур капота спортивного автомобиля, изящный изгиб корпуса гитары или зыбкий абрис капель весеннего дождя на лобовом стекле...

У каждого из нас свое счастье, а у него – свой собственный запах, звук, линии. Они могут быть похожи на звуки и запахи счастья других людей, а могут резко отличаться от них, и ничего страшного в этом нет.

Идите к счастью, и пусть ничто не останавливает вас.

Остановиться вы должны только в том случае, если заподозрили, что ваше счастье построено на несчастьи других людей. Если звуки, запахи, очертания вашего вожаемого «счастья» несут в себе отголоски страдания, боли и несчастья других людей. Звук выстрела, гром взрыва, запах свежей крови, стекающей по лезвию клинка, рыдания женщины, рев обезумевшей толпы – если отметины вашего «счастья» подобны этим, то, пожалуйста, обратитесь за помощью к врачу. По крайней мере, к психоаналитику. В таком случае вас еще будет можно спасти. От самого себя и от других людей, с близкой к вашей картиной «счастья», которые обязательно попытаются реализовать ее за ваш счет. Кровь на лезвии ножа может оказаться вашей. Пожалуйста, пока еще не поздно, боритесь за свою жизнь. Поймите, насколько ложными были нарисованные вами картины, насколько они отражали ваше НЕСЧАСТЬЕ. Ужаснитесь тому, как сильно вы его к себе притягивали, простите тех людей, которые навязали вам такую мечту, и начните все заново.

Вы свободны. Первый человек, которому вы должны быть верны – это вы сами.

Не наше счастье

Как часто счастье – это не совсем то, или даже совсем не то, чего мы добиваемся и хотим добиться в жизни. Жизнь, существование состоит в выполнении системы практических действий, направленных на выживание в окружающей среде. Среда во многом предопределяет картины и запахи, цели и смыслы нашей жизни.

В высоко конкурентной социальной среде нас часто притесняют, «засовывают под лавку», мы в ответ тоже кого-то отталкиваем от стола жизненных ресурсов. Нам сложно перестать бороться за что-то, что считается ценным, тем более, если мы никогда и не пробовали содержимого тарелки с ярлыком «очень дорого». Мы можем принять цели большинства за свои личные цели, мы можем овладеть той самой тарелкой, добраться до ее сути и разочароваться в мире в целом, потому что там лежит то, что лично нам не нравится.

За нас слишком часто решают другие люди – родители, друзья, некие авторитеты. Они предлагают или даже навязывают нам свой собственный вариант счастья. Им кажется, что именно так мы сможем быть успешны, а по-другому просто не выживем. Мы боремся за тарелку с чужим счастьем. Мы сбиваемся с курса, мы упускаем след запаха, мы теряем себя.

Почему я предлагаю такой странный критерий счастья – ощущения? Потому что мне он кажется самым верным. Наша общественная природа легко прогибается под чужие цели, она изначально немного виктимна и склонна искать консенсус. Так задумано, потому что мы социальные животные, выживаем в стае и должны подчиняться ее законам. Обмануть же чувственную природу практически невозможно. Одному кажется, что чай холодный и сладкий, другому, что он уже остыл, и в нем мало сахара. Один мерзнет, другому жарко, один слышит шепот за соседним столом, другой нет.

Применив чувственный метод к поиску счастья, вы вряд ли ошибетесь. Если, конечно, вы не окончательно прилипли к полу под лавкой, и ваши личные мысли не до конца подавлены низменной социальной средой, диктующей образы счастья в виде наркотического дурмана и прочих обманов чувств. Но даже в этом случае у вас есть возможность задать себе вопрос: «А на самом-то деле как?»

**Как ваше счастье должно выглядеть, если хорошо
подумать, точнее, естественно почувствовать?
Как счастье выглядело в раннем-раннем детстве?
Как оно сейчас звучит?
Как оно пахнет?**

Вернитесь к себе, найдите себя под рваным слоем жизненных событий, горьких побед, тревожных неудач.

Предательство себя – худшее из предательств. Неверность себе – страшнейшая из измен. Если вы несчастливы, то, с очень большой долей вероятности, на вас лежит этот грех. «Ну и сколько тебе за это заплатили?» – спрашивает герой фильма «Мне бы в небо» у менеджера крупной корпорации, которого должен уволить. Он блефует, точно не знает, но чувствует, что этот человек был способен и всю жизнь хотел совершить что-то, чего так ни разу и не попробовал. Выясняется, что увольняемый хотел открыть свой ресторан, но тут ему предложили хорошую работу, страховку и все прочие управленческие блага. Он предал себя и свою мечту. И уход из корпорации становится благом, возможностью побега в желаемое.

**А вам сколько заплатили?
Кто? За что?**

Что может спасти вас?

Кто и что поможет вам сбежать в свою жизнь?

Упражнение №1. «Запах счастья»¹

Сядьте поудобнее, или встаньте, глядя в окно, идеально – если вы сможете увидеть горизонт. Или же сядьте у окна, или, наоборот, прямо напротив стены. Цель – отвлечься от мира за бортом вашего сознания. Уйти в себя, как в подводную лодку, задрать люки и погрузиться. Даже не обязательно на дно, главное – уйти с поверхности жизни.

Можете начать с дыхания. На вдохе мысленно проводя воздух через центр ладони, на выдохе направляя его в ту часть тела, которая зажата или болит. В плечи, шею, спину, поясницу. Можно «продышать» макушку головы, солнечное сплетение, сердце, живот, ступни. Это поможет вам «погрузиться» в себя, как в море.

А теперь ловите запах! Он приходит вместе с вдыхаемым воздухом, он щекочет вам ноздри, он может быть диким, может быть обычным. Он может быть любимым, но он только ВАШ, он существует ДЛЯ ВАС.

Вспомните, когда и где раньше вы его слышали. Позвольте своему сознанию показать вам те картины, кадры фильма вашей жизни, которые с ним связаны.

Но эти картины могут быть неполными, запах счастья там есть, но его может быть явно недостаточно. Почему?

А теперь позвольте вашей душе пуститься в бега. Пусть она ненадолго выглянет из дома вашего тела и заглянет в дверь будущего. Что же она там видит? От чего так дивно пахнет ВАШИМ счастьем? От каких вещей, людей, событий? Что вы делаете там, в этой картине? Что в ней нового, необычного для вас? Что наполняет вас силой, позволяет быть всегда здоровым и мощным, как двигатель космолёта в фантастическом фильме? Что самое основное, самое важное в этом видении?

Будьте терпеливы. Позвольте «файлу» загрузиться полностью. Побудьте, поживите там, в своем счастливом будущем.

А теперь, сходу, одной линией мысли, решите, что поможет вам подтянуть вашу нынешнюю жизнь к тому, что вы только что видели?

Как в вашу жизнь придут запахи, люди, вещи, события, которые наполнят вас самим СОБОЙ? Собой истинным, собой настоящим, собой желанным и любимым.

Что вы решили сделать в самую первую очередь?

А что во вторую?

Соблюдайте спокойствие, если вместо четкого плана действий к вам пришли боль, страх, слезы и крик. Это ваше счастье обнаружило

¹ Это мое авторское упражнение, созданное на основе методов Эриксоновского коучинга, который я изучала в Международной Академии Коучинга в Москве. Программа базировалась на работах М. Эриксона и М. Аткинсон, в нее входили упражнения разных авторов. В нем есть черты восточных практик, знаниями о которых со мной делились многие удивительные люди.

в своем доме захватчиков-сквоттеров и выбросило их с вещами на улицу. Вам стало жаль их и еще более – жаль того времени, времени вашей жизни, которую вы прожили рядом с ними.

Одна женщина как-то сказала мне после нашего с ней разговора: «Я поняла. Я просыпаюсь утром и надеваю на себя свои несчастья, как свои брюки. Я больше не хочу их надевать».

Перестаньте надевать подобные брюки по утрам. Выбросьте их. Позвольте дворникам вашей жизни снести на свалку то, что вам в ней не нужно.

Первая Песня Старой Ведьмы

В этот момент в комнату входит женщина, очень старая, такая старая, что уже невозможно сказать, сколько ей лет. Красивая, очень красивая женщина, какими бывают породистые старухи. Высокая, тонкая, плавно, бесшумно шагающая. Она походит мимо меня и вас и идет куда-то вдаль...

Это Старая-старая Ведьма, которая живет в душе каждой мудрой женщины.

Она проходит мимо и садится на берег реки жизни, по которой плывут мысли и поступки людей, сидящие в лодках-судьбах, и начинает петь, раскачиваясь, поводя плечами, то наклоняя, то вскидывая голову, ударяя себя ладонями по коленям и прохлопывая грудь, чтобы из нее вышел голос. Голос скребется, срывается, но все-таки выходит и становится песней. Первой Песней Старой Ведьмы.

Я старая морицинистая ведьма, мне 746 лет, моя кожа темна, черна в складках морицин. Мои глаза пронзительны и мой взгляд ранит, как угол металлической табуретки. Мои пальцы сухи и остры, а руки точны и сильны, как хвост гигантской ящерицы.

Я пою эту книгу. Мне горько. Я боюсь той боли, которую причиняю себе, я боюсь того, что могу причинить вам. Откуда же боль, если эта песня – о счастье?

Боль появится, когда я отдеру ваши руки от ваших глаз, и свет реальности ударит в них. Вы спали и плакали во сне. Я смою клей, которым стали ваши слезы. Когда вы раскроете глаза, вас ужаснет то место, в которое вы пришли, пока спали. Вам будет больно ощутить себя здесь. Вы рванетесь отсюда прочь, вы будете искать дорогу, свою собственную дорогу. Выбираясь на нее, вы будете падать и разбивать себе сердце, колени и руки.

Я буду поднимать вас, вновь собирать ваше сердце из острых осколков, ранящих мои руки, заглаживать губами раны на ваших коленях и гнать вас вперед.

Туда, куда всегда ведет и толкает всех людей та часть души, в которой я живу. К себе. К вам самим. К вашему счастью...

Мне становится страшно от ее слов, я вовсе не хочу падать и разбивать себе сердце...

Она продолжает петь. Без слов. Тихо, медленно. Она поет мысль и складывает ее в мою голову, как ленту в ящик. Постепенно мой страх уходит. Вдруг я понимаю, что падать это так же прекрасно, как и вставать. Что, упав, мы становимся ближе к земле, на которой стоим. Горечь уходит. Остается путь.

В этот момент Старуха вскидывает красивую голову на гордой шее, выпрямляет спину так, что ее грудь ловит лучи солнца и продолжает ясным, резким, мощным звуком...

Мой вам совет – идите на запах счастья. Как пчелы на цвет, а мухи на тухлое мясо, как самцы на запах самок весной, как акулы на кровь, как голодный на запах теплого хлеба – идите по жизни на запах счастья. Сколь бы неуловим он ни был, сколь бы странен он ни казался – идите! Каждый ваш жизненный шаг должен приближать вас к источнику этого пьянящего и наполняющего отвагой аромата. Как бы ни был труден ваш путь – это единственное, зачем стоит жить.

Я смотрю вам прямо в глаза, и, даже если вы хотите, вы не можете опустить взгляд. Я касаюсь вашего плеча острым твердым пальцем, подхожу ближе и беру вашу голову в сухие, теплые, легкие ладони. В эту секунду вы перестаете существовать как отдельная личность, вы тонете в моей сути, как будто упали в воду с высоты в свинцовых ботинках. Вас больше нет, и меня больше нет, моих ранящих, саднящих глаз больше нет, есть только одна мысль,

один смысл, который заполняет весь ваш мозг, все ваше тело целиком, и оно почти лопается, переполненное им – стремление к жизни.

Я отпускаю вашу голову, отвожусь, широко разбрасывая, руки, отворачиваю свое лицо, плечи и ухожу. Ваша голова вновь становится вашей. Остается только мой запах, запах старой травы, но в вас остается смысл моего существования, который стал смыслом вашей жизни: «Жить стоит для того, чтобы быть счастливым».

Когда замирает эхо ее последних нот, мы оглядываемся и замечаем, что она действительно ушла, уже довольно далеко. Старая Ведьма оборачивается и машет нам длинной сухой рукой. От этого нам становится тепло...

Когда вы проснетесь, встанете и пойдете, не бойтесь заблудиться. Вы всегда можете вернуться к Старой Ведьме. Идите на шум реки. Найдите Старуху на берегу и вновь загляните в ее бездонные глаза, утоните в них, чтобы выплыть очищенным, сжимающим в руке самое ценное.

Тех, кого напугало слово «ведьма», я успокою тем, что оно происходит от слова «ведать», то есть знать. La Que Sabe, что по-испански означает «Та, Что Знает», – так называет этот древний архетип женской души Кларисса Пинкола-Эстес в замечательной «Бегущей с волками». Это часть моей души, это часть вашей души, даже если вы мужчина, и эта часть ведает даже то, чего вы не знаете.

Действовать vs ждать (счастья, которое однажды постучится в двери)

С очень большой долей вероятности у вас два глаза, две действующих руки, две вполне здоровых ноги. Все внутренние органы тоже в наличии. Я понимаю, что и у вас, и у докторов, если они приглядятся к вам повнимательнее, ко всему вышеперечисленному могут возникнуть претензии и нарекания. Но комплект-то полный!

Все наши «да разве так можно», «все так живут», «куда же мне деваться», «кто меня поймет» – это кусты из мыслей-прутьев и слов-листьев, которые растут из почвы наших страхов, кусты, в которых мы так любим прятаться от самих себя. Мы привыкаем. Привыкаем к своей жизни, даже если она нас не устраивает. Мы привыкаем жаловаться на нее всем, кто еще может нас слушать, мы привыкаем бранить себя и своих близких за то, что попали в нее; в самом печальном случае мы привыкаем ждать ее неотвратимого конца и готовимся проклинать и оплакивать ее уже в целом (с небес или из гроба, точно не знаю) после своей смерти.

Любая привычка, в том числе привычка быть несчастным, ломается тяжело, а начать действовать, стремясь достигнуть счастья, означает ломать ее в себе самому, невзирая на собственные же крики. Немногие люди способны делать себе уколы, хотя технически это совершенно несложно. Но сам момент прикосновения иглы к коже и процесс ее дальнейшего погружения в собственную плоть на большую часть людей навевает почти священный ужас. Это совершенно справедливый страх нанесения себе увечий. Слава богу, на этот процесс в нашей психике стоят мощнейшие запреты.

И вот теперь я предлагаю вам сломать свои привычки, самостоятельно нанести ущерб вашей драгоценной личности своими же собственными поступками. Конечно, вслед за ущербом последует восстановление, как в процессе реконструкции здания, но без предварительного слома негодных стен обновление невозможно. Прогнившие перекрытия, как и прогнившие створы души, придется вынести вон.

Почему я говорю о сломах? Потому что **ДЕЙСТВОВАТЬ ИНАЧЕ**, чем вы действовали до этого, означает иначе воспринимать сложившиеся обстоятельства, иначе их оценивать, а, соответственно, принимать другие решения и совершать иные поступки, отличные от тех, которые вы привыкли совершать. Зачем? Чтобы добиться **ДРУГОЙ ЖИЗНИ**, о которой вы много думаете, к которой вам уже давно пора двигаться.

«Если вы хотите иметь то, чего никогда не имели, вам придется делать то, чего вы никогда раньше не делали», – говорила великая Шанель. Добавлю, что вам придется обрести убеждения, которых у вас прежде не было, и мысли, которые раньше просто не приходили вам в голову.

Очень многие люди годами ходят на терапию, разбираются со своими глубинными страхами и травмами, а выйдя от психотерапевта, продолжают жить свою прежнюю жизнь. Они совершают те же самые поступки, которые привели их в кабинет специалиста. Им страшно. Они ищут в себе силы действовать иначе, но не могут их найти. Они хотят накопить их побольше, чтобы потом...

У меня плохая новость для таких людей. Сил им никто не даст. Никогда. Сила и смелость приходят к тем, кто действует.

Надо просто прекратить делать то, что вы хотите прекратить делать, и начать делать то, что вы считаете нужным. Через ужас, через сопротивление, через неожиданно нахлынувшие болезни и обстоятельства. Прекратить курить и висеть в соцсетях. Просто выбросить сигареты, пройти мимо табачного киоска, выключить компьютер, взять в руки книгу, завести будильник, встать, когда он прозвонит, одеть спортивный костюм, выйти из дома и побежать. Бежать, дышать, улыбаться. Вы так давно этого хотели...

Мне тоже становится страшно. Я закрываю лицо руками, и даже пытаюсь укрыть ими голову. Я вжимаю шею в плечи. Мне горько...

Она появляется незаметно, я чувствую запах старой травы и отвожу руки, которыми закрылась. Она совсем рядом. Ее лицо близко. Она смотрит мне в глаза, чуть наклоняет голову, не отводя взгляда, задирает подбородок. Потом медленно обнимает мою голову своими легкими ладонями и прикасается к моему лбу сухими прохладными губами.

Я смеюсь. Над своим страхом, над своими слезами. Улыбаясь, рассказываю ей, как на секунду мне стало жалко себя, и я чуть было не убежала назад, в прошлое, чтобы жить там всегда.

Счастье бесполезно ждать и искать. Хотя в России как раз бытует другая точка зрения, да и не только в России. Считается, что счастье можно найти, его можно дожидаться, его можно поймать – и все такое прочее. Однажды я увидела наклейку на автомобиле: «В поиске счастья». Как будто хозяин этого автомобиля верил, что счастье поджидает его где-нибудь на обочине. Или его кто-то для него где-то припрятал, но не сказал где именно. Или оно у него было, да он его случайно обронил, но не понял, где и как это произошло. Неверная стратегия, на мой взгляд.

Счастье – не грибы, его искать не надо, и оно не дождь – ждать его бесполезно. Его можно только построить. Причем место сборки, фундамент строения находится внутри вас. Может быть, я разбиваю ваши устои, точнее, я их сношу, срезаю ножом экскаватора, как старые печные трубы сносимого дома, и аккуратно сталкиваю в овраг истории.

Как любой другой объект строительства, счастье требует основной идеи, плана, материалов и усилий. Вы должны понимать, что вы строите, зачем вам это надо, как вы будете достигать того, чего хотите достичь, в какие сроки, на какие этапы будет разделен проект, что вам для этого понадобится, какие усилия вы должны быть готовы предпринять.

Увы, мы в своем подавляющем большинстве не нацелены на счастье, довольство, богатство и долгую жизнь. На словах – да, но не на деле. По очень простой причине. Многие поколения наших родителей («предков» предполагает расстояние в тысячелетия, я же говорю о последних столетиях) не жили ни в счастье, ни в довольстве, ни в богатстве, ни, тем более, долго. Но они ВЫЖИЛИ и дали потомство в нашем лице.

Нам же они передали картину мира и свои способы жизни в этом мире, адаптации к нему в виде тех мыслей, убеждений, приемов, привычек, слов и выражений, которые помогли им выжить.

Обе мои бабушки пережили две больших войны, гражданскую и вторую мировую, и еще одну маленькую – финскую. От болезней у них умерли первые дети, они с трудом вырастили последних, уже после смерти их отцов. Они выжили и спасли детей только потому, что приняли свои несчастья как должное, сочли их естественным ходом событий, обыденностью человеческой судьбы. Они выработали в себе привычку жить и выживать в большом общем несчастье, как бездомные люди вырабатывают способы жить в холоде и грязи.

Мои родители сильно голодали в детстве, в войну. В четырнадцать лет отец попал в воркутинские шахты, он поступил в Горный техникум в Воркуте, там их спускали в забой, практиковаться. Поднимаясь как-то в клетки на поверхность вместе с «политическим», уже «доходягой», одним из тех, у кого в приговоре были страшные слова «без права переписки», он взял у него письмо, и опустил по его просьбе в почтовый ящик. Знал ли отец, чем рисковал? Еще как знал! Пересыльный лагерь в его северной деревне располагался прямо в церкви. Мимо окон его дома шли колонны измученных, голодных людей. Моя бабушка кидала им хлеб и рисковала получить от конвоира удар прикладом в грудь, коль не успеет увернуться. Это мимо моего отца, тогда семилетнего мальчика, в начале зимы 1939-го провезли польских офицеров. В летних шинелях, на тракторных санях. Весной 1940-го в лесу дети нашли их белые обглоданные зверями кости. Они замерзли заживо. Выживали только те, кто в лютый мороз, выбро-

шенные в снег, смогли развести костер, пережить ночь, построить шалаш, выкопать землянку, соорудить очаг.

Продолжать? Думаю, не стоит. Почти каждая семья, только приоткрой ящик воспоминаний, вспомнит то, что постаралась забыть.

Отец и его односельчане выработали в себе привычку наблюдать бесчеловечность и посылно сопротивляться ей, кидая хлеб в колонны эков, а их письма – в почтовый ящик. Но за эту привычку они заплатили очень дорого – они едва не потеряли свою веру в справедливость, по крайней мере, изрядную ее часть. Недостаток этой веры ослабляет жизненные силы, перекрывает потоки душевной энергии, размывает жизненные цели. Наше умение переживать перманентное горе означает его ожидание, согласие с его постоянным присутствием в ближнем кругу жизни. Если горе случается, натренированные на него люди выживают легче и быстрее, чем остальные. Не мучаясь вопросом «за что?», они привычно хранят сухими спички и разжигают костры. Горести и невзгоды уже вписаны в повседневный график их жизни, как чистка зубов. Когда несчастья и катаклизмы проходят, они переключаются в режим их ожидания, держат сухари и топоры наготове, а потому зачастую живут не в полную силу и невесело. Свое недоверие к себе и к жизни они передают детям. «Люди простят тебе любую подлость, но они никогда не простят тебе двух вещей – таланта и успеха», – любил говаривать мой отец. «Он был грустный человек», – сказал про отца его близкий друг на его похоронах.

Ваша семья, скорее всего, тоже предпочла многое забыть. Но почти наверняка учла уроки былых невзгод в процессе воспитания детей. То есть — вас.

Когда мы гордимся подвигом своих родителей, мы автоматически запускаем в себе программу его повторения, совершения подобного же подвига. Даже если это не подвиг, а всего лишь сопротивление неблагоприятным обстоятельствам. И даже если их жизнь вовсе не была ни хорошей, ни честной, если они страдали вследствие своих неблагоприятных поступков, мы все равно идеализируем ее, как и самих родителей, особенно, если с ними мало общались. Причем, если условий для повторения поступков родителей объективно не возникает, мы их ищем или пытаемся создать сами.

Ибо один из самых простых механизмов нашего мышления и, вслед за ним, поведения – повторение. В данном случае – повторение жизни, прожитой родителями и другими значимыми для нас и уважаемыми взрослыми. Они выжили – и это прекрасно! Природе больше ничего не нужно. У выжившей бабушки родилась не только дочка, но и внучка – это грандиозно! Это подтверждает истинность и ценность их взглядов на мир.

Конрад Лоренц, австрийский биолог, этолог и философ, открыл явление импринтинга, впечатывания в мозг информации об окружающем мире. Эта способность есть у детенышей всех развитых существ, включая человека.

Дети не осмысливают жизнь, их мозг еще слишком несовершенен, чтобы проследить причинно-следственные связи и делать выводы. Они запоминают жизнь и то, как в ней надо действовать, и это становится их априорным знанием, то есть знанием, полученным вне опыта, истинным и совершенным. Знанием выживших. «В нашем поведении, служащем сохранению общества или вредящем ему, многое зависит от благословения или проклятия, которое запечатлела в нас в раннем детстве более или менее проницательная, ответственная и, прежде всего, эмоционально здоровая родительская чета. Столь же многое, если не большее, обусловлено генетически»².

Ваши дети запоминают вашу жизнь и будут стремиться повторить ее во всех ее деталях, в том числе не самых удачных.

Эрик Берн, американский психиатр, назвал это жизненным сценарием, формирование которого он подробно описал в книгах «Игры, в которые играют люди» и «Люди, которые

² Лоренц К. Восемь смертных грехов цивилизованного человечества // Обратная сторона зеркала. С. 4—60; стр. 31.

играют в игры». Его последователи лечат людей методами сценарного психоанализа, анализируя человеческое поведение через призму запечатленного в детстве сюжета. Он формируется в возрасте до шести лет и впоследствии может быть либо реализован, либо отвергнут полностью, будучи превращен в новый сценарий-антипод, антисценарий. Для того чтобы освободиться от прежнего сюжета навсегда, нужны либо какие-то особые обстоятельства, либо квалифицированная сторонняя помощь.

Невесело...

Как быть в таких случаях? К психоаналитику в России ходят только особо продвинутые люди, к коучу – смелые новаторы. Массы предпочитают самопомощь. Идя навстречу запросам масс, предлагаю проделать мой вариант классического коучингового упражнения³.

Упражнение 2. «Разрешение на счастье»

Если бы все ваши бабушки и дедушки вкуче с прабабушками и прадедушками были бы живы и собрались на семейный совет по поводу вашей судьбы, то, как вы думаете, что бы они вам пожелали? Неужели они бы напутствовали вас словами: «Живи вяло и болей, как только впереди забрезжит успех?» или: «Гуляй напропалую, чтобы пропустить любовь всей твоей жизни и умереть в одиночестве»? Поверьте, что бы они ни говорили, даже если кричали вам: «Принесешь в подоле в пятнадцать лет!», «Сопьешься, как твой отец!» или: «Кончишь плохо, как твой дядя!», – они хотели вам добра. Они стремились, как умели, оградить вас от ошибок. Как в свое время учили их самих. Если бы они были живы, они были бы с вами, они объяснили бы вам, что все их слова не надо воспринимать буквально, и что теперь вы свободны от любых указаний, ведущих вас к нелюбви к себе.

Сядьте. Успокойтесь. Представьте, что вы находитесь в спокойном, безопасном месте, в котором вас никто не может побеспокоить. В полном одиночестве.

Позовите их. Они придут. Еще никто не доказал, что их нет в ином мире и мира этого тоже нет. Они навсегда живы в наших сердцах. И в наших головах. Объясните им, что с вами происходит, чего вы хотите добиться, к чему приблизиться, и что вам мешает. Спросите их, что вам делать с тем, что они вам говорили при жизни, что вам думать об их жизни, что будет с вами, если вы сойдете с пути, которым шли они. Спросите их, что вам делать в конкретном случае, решение по которому вам надо принять сейчас.

Если с формулировкой вопроса есть трудности, обозначьте проблему, которую надо решить и попросите совета. Точного, конкретного и исполнимого совета, разрешения на успешное и результативное действие. Испросите и получите Разрешение на Счастье.

Когда они уйдут, вы увидите Старуху, которая стоит к вам спиной, долго не оборачивается, дергает правым плечом, резко наклоняет голову влево, потом делает странное движение правой рукой, как будто сбрасывает кого-то с локтя. Внезапно она поворачивается,

³ Упражнение «Совет директоров» я изучала в курсе «Искусство и наука коучинга. Коучинг в менеджменте» в Международной Академии Коучинга С. Чумаковой.

и мы с вами пугаемся суровости ее лица. Ее глаза похожи на две черные дыры, настолько расширился зрачок. Она смотрит на нас, и мы уже не осознаем, кто к кому подходит, то ли она идет прямо на нас, то ли мы, под воздействием ее взгляда, идем к ней в руки.

Скользящим движением она легко хлопает основанием ладони по вашему лбу, потом берет вашу голову в свои руки, мягко придавливая уши. Вам кажется, что все четыре ее длинных пальца входят прямо вглубь вашей головы. Ее большие пальцы обрамляют ваше лицо. Вам уже не вырваться.

Она смотрит вам в глаза. Ее дыхание становится более шумным, в нем есть какие-то отдельные звуки, почти стоны. Ее глаза наполняются слезами и вдруг, неожиданно для меня и для вас, сковывавший нас страх внезапно исчезает, нам становится легко и весело...

Она улыбается, с ироническим вздохом наклоняет голову в сторону, слегка приподняв подбородок, потом прижимает ваше лицо к своей груди. Вам в нос бьет сильный запах травы и леса, вы хотите вырваться из него, но уже не можете и пропадаете в нем...

Вам снится, как что-то серое, склизкое, липкое, пахнущее болотной тиной, поднимается из нутра и выходит горлом. Оно заполняет рот, залепляет нос, вы задыхаетесь, в рвотном позыве резко сгибаетесь и падаете, уже пустые, чистые и легкие... Я здесь, рядом, держу вашу голову.

Когда мы приходим в себя, Ведьма довольно далеко и уходит от нас. Спиной почувствовав наши взгляды, не поворачиваясь, она машет нам рукой, широко отставив сухой локоть.

Теперь вы свободны от ваших страхов. Она вытащила их из вас и унесла с собой. Их остатки превратились в вашу мудрость, края вашего бессилия превратились в осторожность, охвостья депрессии стали прозорливостью, лень обернулась терпением...

На одном из юбилеев МХАТА, когда Немирович-Данченко со сцены попросил собравшихся поприветствовать человека, который сделал для театра так много, как никто другой, публика, уверенная в том, что речь идет о Сталине, сидевшем в правительственной ложе, уже готова была чествовать вождя громом аплодисментов. Но Немирович-Данченко закончил фразу другим именем: Савва Морозов. Публика обомлела и притихла. В звенящей тишине Сталин встал и сказал: «Если бы Савва был жив, он был бы с нами», – и начал аплодировать первым. Эту историю нам, студентам ГИТИСа рассказывал Матвей Абрамович Ошеровский, наш профессор, который в юности учился в одной из МХАТовских студий и подрабатывал в великом театре рабочим сцены.

Так вот, если бы ваша прабабушка была жива, сегодня она была бы с вами, на стороне Революции вашей жизни, которую вы готовите.

Счастливая жизнь в эпоху перемен

Может показаться безумным то количество книг и постов, тренингов и семинаров о счастье, которое сейчас существует и количество которых продолжает множиться с устрашающей быстротой. Вот и я пишу все о том же...

Зачем? Почему? Что-то случилось?

Случилось! Мы входим в новую эпоху, которой требуются счастливые люди. По-другому нельзя.

«Скажите мне подруженьки, /Какая баба русская /Не подходила к проруби, /Не думала повеситься», – так Некрасов описывал жизнь русской крестьянки. И ничего, перманентно находясь на грани нервного срыва и суицида, выживали. Работали тяжело, с надрывом, детей рожали много, половину хоронили. (Сомневающимся предлагаю заглянуть в книгу Владимира Безгина «Повседневный мир русской крестьянки»⁴, основывающуюся на исследованиях архивных документов, статистических данных и судебных отчетах того времени).

Что вдруг случилось с их правнучками? Не хотят так жить?

Не могут! Так жить больше не получится.

Физически тяжелая крестьянская работа, изнуряющая фабричная работа на примитивном станке не требовали никакого особого душевного настроя, особой концентрации ума и сознания. Теперь же все ровно наоборот! Современное производство, а вслед за ним и конкретные, в том числе самые «kozyрные» работодатели, требуют от работника «горящих глаз», бодрости, устойчивого позитивного отношения к работе, умения мыслить креативно, сохранять спокойствие в трудной ситуации и брать ответственность на себя. Какая уж тут прорубь! Живя на ее краю, вы уж точно не сможете быть лояльными и ответственными, стрессоустойчивыми и творческими одновременно. Выжить и преуспеть в современном мире может только сбалансированный, душевно тренированный человек.

Должен ли этот человек быть счастлив? Счастья от него работодатель не требует. Но его объективно требует кардинально изменившийся образ жизни современного человека, а также встающие перед ним новые задачи, которые гораздо сложнее и серьезнее тех, что ставит работодатель перед ним.

Однако в России нет традиций всеобщего счастья и душевного покоя. Более того, у нас привились, потому что помогали выжить, совсем другие традиции, и они до сих пор весьма актуальны. Готовность к потерям у нас все еще остается фактором успеха, а самые негативные убеждения по-прежнему помогают воспринимать окружающую реальность.

Однажды, возвращаясь после очередного социологического экспертного интервью, причем с человеком вполне успешным, я едва добралась до дома, еле живая от невыносимой усталости и черной тоски, опрокинутой на меня респондентом. Дома я немедленно отправилась в душ и долго стояла под струями теплой воды, пытаюсь смыть застрявшие в мозгу гнетущие картины беспросветного будущего, нарисованные неглупым, энергичным, здоровым и успешным человеком. Постепенно тоска ушла, но еще долго не оставляло ощущение легкого шока от столь болезненно-негативного восприятия собственной жизни, от такой «веры наоборот» или, точнее, «черной веры» в свою страну.

Может быть, климат у нас более суровый, чем в других странах, меньше солнца, меньше кислорода, слишком долго лежит снежный покров? А, может, от того, что на теле нашей культуры или цивилизации, как вам больше нравится, все никак не заживут раны векового рабства, все никак не сойдет с него парша повального воровства и мздоимства, не смоется короста

⁴ В. Безгин. Повседневный мир русской крестьянки периода поздней империи – М. Ломоносов – 2017. – 248с. (История. География. Этнография)

бессознательной уверенности в безнадежности и бессмысленности любых позитивных, созидательных усилий? Не знаю, почему, но такое впечатление, что мы продолжаем существовать, болтаясь между коллективным сценарием отчаянного героизма и антисценарием суицида – хотите быстрого, хотите медленного, в виде повального пьянства. В климате ли дело, в культуре ли, в способах ли производства и распределения, но Россия, похоже, воспринимается своим собственным населением как территория без счастья. Нет, не территория «несчастья», просто счастья здесь нет. Ушло, что ли? И как нам, с такими чувствами, вписаться в мировой созидательный процесс?⁵

Если вы читаете эту книгу по-русски, это ваша страна. И чем больше вы ее ругаете, тем больше она становится вашей, прорастает в вас все более цепко, вширь и вглубь. Можно уехать из страны, нельзя уехать от себя. Невозможно попасть из точки «А» в точку «В», если вы в точке «А» не находитесь. Сначала вам надо попасть в «А», а уж потом начать свой путь в «В».

Для того чтобы действительно поменять страну, вам придется вытащить из себя тот самый «совок», который вы так не любите. Однако извлечь что-то из чего-то можно только если вы точно представляете, как выглядит то, что вам нужно достать. Прежде всего, вам необходимо осознать Россию своей страной, т.е. попасть в точку «А». Затем надо найти «совок» в себе и освободиться от пропитанной им части своего «Я». Только тогда вам откроется прямой путь к точке «В» – стране без «совка». Причем, в какой-то момент вам станет уже неважно, какая именно страна будет за вашим окном.

Не стану говорить, будто можно стать счастливым, невзирая на внешние обстоятельства. Это неправда. Ненавижу манипуляции и расстраиваюсь, когда в очередной раз узнаю о лже-тренингах, на которых людям внушают, что они смогут быть счастливыми прямо сейчас, что называется, не отходя от кассы, куда они только что внесли деньги. Вряд ли можно быть счастливым, страдая тяжелой болезнью, или живя впроголодь и наблюдая, как недоедают твои дети, лишенные хорошего образования и медицинского ухода.

Вряд ли можно стать счастливым, занимаясь примитивной и ненавистной работой. Счастливый человек, с утра до ночи толкающий тачку с урановой рудой? Ну, это вряд ли.

Но ложь и то, что счастье приносит имущество, движимое и недвижимое, гражданство развитых стран, известность, власть и проч. «прелести жизни», доступ к которым можно приобрести за деньги. Если бы это было так, в мире было бы очень много счастливых людей, автоматически становящихся таковыми при достижении определенных показателей. Вездесущее государство наверняка ввело бы налог на счастье, как на личный ресурс, дающий преимущества в здоровье и труде.

Почему же так популярны шарлатанские тренинги? Почему люди подсаживаются на них, относят туда последние деньги, крушат свою жизнь и сиротят детей? Потому что они дают сладкую иллюзию, погружают в состояние эйфории сродни наркотическому опьянению. «Полюбите вашу тачку, вы не просто тянете вверх кучу радиоактивной породы, вы спасаете мир от войны, создавая ядерный щит! Вы не камни таскаете, а строите храм!».

Давно заметила: чем сильнее «черная вера» в свою страну у собственника или руководителя компании, тем настойчивее требует он от сотрудников неиссякаемого оптимизма, перманентного здоровья и негасимого огня во взгляде.

Спросите себя: возвести храм, создать ядерный щит – это на самом деле ваша цель? Как она появилась, откуда взялась? Насколько вы можете ее корректировать? У вас есть право останавливаться? Возможно, вам придется полюбить тачку, если вы тянете пожизненный срок в конц-

⁵ См. данные мониторинга ВЦИОМ 1990—2017 гг. «Индекс счастья» https://wciom.ru/news/ratings/indeks_schastya/ На закрытый вопрос «счастливы вы или нет» отвечают «определенно да» в последние годы около трети населения страны. Остальные выбирают ответы «скорее да», «скорее нет» и прочие. См. также исследование Левада-центра 2013 г. <https://www.levada.ru/2013/03/18/byt-zdorovym-i-verit-v-zavtra/> где только 23% ответили, что они испытывали абсолютное счастье за последние месяцы.

лагере без права переписки. Вероятно, это был бы единственно правильный выбор, чтобы не свихнуться в ожидании изменения приговора или собственной смерти. Но надо осознать, почему вы решили поступить именно так, зачем вам вымучивать в себе любовь к источнику своего страдания? Если ядерный щит Родины – это ваша личная, продуманная и осознанная цель – прекрасно! Все сходится. Если это не так, тогда не верьте тем, кто пытается убедить вас в том, насколько красива, удобна и полезна обществу ненавистная вам тачка. Верьте себе. А сторонним доброхотам предложите толкать тачку самим, если она им так нравится.

Нередки случаи, когда после тренингов личностного роста или коучинга люди увольняются с прежней работы, потому что меняют свое отношение к ней. У них открываются глаза на их «тачку». Мой им совет: будьте всегда начеку и помните, что удобно устроившиеся с внешней стороны «колючки» шарлатаны ничем не рискуют, когда уговаривают вас бросить тянуть радиоактивную породу вверх, настойчиво призывают «осознать», «осмыслить», «углубить» и проч. Однако, если вы «внутри периметра», то ваша жизнь зачастую прямо зависит от того, сколько руды вы подняли наверх сегодня.

Подобными «периметрами» могут быть многие жизненные обстоятельства. Если вы живете в загибающейся деревне где-нибудь в отдаленном регионе нашей необъятной страны, ваши возможности получить современное образование, квалифицированную медицинскую помощь, ваши условия для профессионального роста, развития бизнеса и т.п., мягко говоря, существенно отличаются от аналогичных возможностей москвичей или жителей других российских мегаполисов. Нездоровье, недостаточное образование, неумение общаться, ладить с людьми, да даже провинциальный говор и дурные манеры могут стать вашим пожизненным «концлагерем».

Сможете ли вы утром подняться с постели бодрым и готовым к напряженному трудовому дню, если вчерашний закончился для вас сегодня, т.е. часа в три ночи? Сможете ли в стрессовой ситуации, особенно в ходе публичного общения, удержаться от привычки сквернословить, хамить или почесываться? А что вы готовы изменить в себе к лучшему? Готовы ли вы отказаться от некой части себя и чем вы способны ее заместить?

Если ничего и ничем – то примите вашу жизнь такой, какая она есть, даже если вы дни напролет толкаете наверх тачку с урановой рудой. Влюбитесь в рудник!

Моё. Орнитологическое.

Это очень несправедливо, но самым жестким ограничителем счастья является интеллектуальный, образовательный «периметр». Образование развивает умение мыслить, анализировать, выстраивать причинно-следственные связи. Без такого умения принять жизнь сложно, сложно почувствовать себя в безопасности в мире, который вы не понимаете и которым никак не руководите. Как-то мне случилось убедиться в этом на практике.

Профессор рассказывал о Фихте и его понимании пространства и времени. Самое начало речи профессора я поняла и даже сумела в ловко заданном вопросе провести параллель с Гераклитом и его рекой, в которую нельзя войти дважды, чем несказанно его удивила. «Женщина, ранним зимним утром цитирующая Гераклита...», – восхищенно протянул он, не закончив фразы...

Но больше я не понимала ничего. Связь между словами профессора ускользала от меня, несмотря на то, что я самым наитщательнейшим образом пыталась ее отловить. Смысл его речи стремительно уплывал от меня, подобно тому, как смывое с руки кольцо уплывает в слив раковины. Я с энтузиазмом, подобным тому, который бывает в случаях с кольцами, его ловила. Ловкий ход с Гераклитом оказался опасной ловушкой, расставленной мной самой себе. Вместо образов времени и пространства Фихте в мою голову несанкционированно посыла-

лись образы Греции, моря и молодых, мало одетых учеников Гераклита. Вместо того чтобы думать о взаимосвязи времени и пространства, я стала вспоминать, были ли у философа ученики. Ничего не вспомнилось.

Я стряхивала с себя контрабандные картинки и вновь и вновь пыталась понять, о чем говорит профессор. Я предприняла последнюю, самую отважную попытку. Я посмотрела профессору прямо в глаза, стараясь не слушать, а воспринимать мысль как общую информацию, передающуюся всем телом и, соответственно, всем телом воспринимаемую. Иногда мне удавались подобные вещи, и тогда, зацепившись за суть, зерно идеи, мне удавалось достроить картину, нанизывая на штырь смысла услышанное ранее.

Меня ждал провал. В приступе разочарования я перевела взгляд в окно.

На ближайшей к окну ветке дерева сидела ворона. Крупная старая птица. Мы встретились с ней глазами, она внимательно посмотрела на меня, потом она отвернулась и взлетела.

И вот тут фокус удался! В полном объеме!

Это летела я. Я думала исключительно о пище. Меня очень интересовал мой клюв – мое оружие и основной для меня орган. Я была голодна. Клюв требовал использования. Пищи не было. Мыслей как таковых тоже не было. Были только ощущения. Сильные, мощные, монолитные, ничем не разбавленные. Мир был ясен и прост. И глубоко враждебен. Он должен был стать моей пищей, а иначе я стану пищей для него. Лететь было естественно, как человеку дышать, в сущности, я не замечала, что лечу.

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.