

# ВСЕ ВЗРОСЛЫЕ НЕСЧАСТНЫ

20 уроков  
по обретению  
внутренней гармонии



КАРА ЛИНН

# Кара Линн

## Все взрослые несчастны

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39287627](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39287627)*

*ISBN 9785449370891*

### Аннотация

Если верить народной мудрости и мнению опытных психологов, самые счастливые люди в мире – это дети. Именно они умеют искренне радоваться мелочам жизни, по-настоящему любить и никогда не теряют оптимизма. Однако что случается с детьми, когда они вырастают? И почему они начисто забывают о том, какими чистыми и беззаботными были когда-то, превращаясь в уставших и хмурых взрослых – тех, на кого ни за что не хотели быть похожими в детстве?

Кажется, Кара Линн нашла ответы на эти вопросы. В своей книге, посвященной всем взрослым, писательница делится проверенными методами, которые помогут каждому вновь обрести душевное равновесие и ощущение внутреннего счастья.

# Содержание

Вместо предисловия	5
Урок первый: все вокруг взрослые, а я нет	9
Урок второй: работа – не волк	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Все взрослые несчастны

## Кара Линн

*Дизайнер обложки* Ирина Конева

© Кара Линн, 2019

© Ирина Конева, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4493-7089-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вместо предисловия

Каждый ребенок больше всего на свете мечтает стать взрослым и поскорее вырасти. Кажется, что лучше этого и быть ничего не может. Когда ты сам превращаешься в важного мужчину или почтенную женщину, то можешь есть сколько угодно шоколада, смотреть любимые сериалы до рассвета и даже не чистить зубы перед сном.

Для любого ребенка взрослая жизнь – это предел фантазий и рай на земле. Но что становится с нами, когда мы все же вырастаем? И куда пропадает то жизнерадостное, открытое и светлое существо, которое прежде обитало у нас в душе?

Почему взрослые люди по большей части – это несчастные, постоянно куда-то спешащие и бегущие тени? И почему единственное, что на самом деле их заботит – это унылый дом, в котором они живут или ужасно скучная работа, на которую они вынуждены ездить каждый день с толпой таких же серых теней?

Как выходит так, что взросление не делает нас лучше? Ведь зачастую мы, обретая ценный жизненный опыт и накапливая житейскую мудрость, расплачиваемся за это собственным счастьем. Своей душевной легкостью и внутренней чистотой. Сердечной девственностью, в конце концов.

Согласно скучнейшей статистике и данным современных специалистов, подавляющее число взрослых людей

во всем мире считают себя несчастными. Причем совершенно не имеет значения, сколько у них имеется денег на банковском счете и сколько квадратных метров числится в ежемесячных квитанциях. И богатые, и бедные могут чувствовать себя безрадостно и впадать в депрессию. И даже наличие счастливой, на первый взгляд, семейной жизни – это отнюдь не гарантия внутренней эйфории...

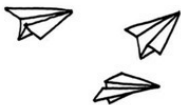
Выходит, радость в этой жизни куда-то пропадает по мере того, как мы с вами начинаем взрослеть. Но куда же она девается? И почему эти кошмарные вещи вообще происходят? Как вернуть себе того беззаботного, веселого ребенка, которым вы были когда-то? И возможно ли это вообще?..

Это пособие не просто заставит вас перестать быть слишком взрослым. Оно покажет вам, что взросление – это совсем не обязательно что-то скучное, посредственное и неинтересное. Эта книга научит вас сохранять внутри собственной души волшебное, светлое дитя, бережно оберегая его. Для того, чтобы вы больше никогда не чувствовали себя одиноким. Для того, чтобы этот большой и красочный мир вновь повернулся к вам лицом.

Самое главное – это не перегибать с серьезностью. Как часто все мы, взрослые, бросаемся в омут с головой, всецело растворяясь в будничных заботах, бесконечных проблемах и чередующихся неудачах... Вместо того, чтобы призвать на помощь себя самого из далекого, несправедливо позабытого прошлого.

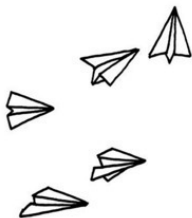
И если тебе все еще кажется, что это никак не сумеет вернуть тебе счастье, то просто задай себе один простой вопрос. Спроси у себя, как часто в детстве ты переживал из-за тех вещей, которые отравляют твое существование сейчас.

Сколько раз тебя волновал курс доллара или очередное повышение цен в супермаркете. Мог ли ты всерьез огорчиться в свои одиннадцать лет из-за того, что у взрослого соседа с усами появилась новая машина. И когда ты подумаешь над этим, то сам поймешь, как сильно ты изменился с тех пор.



*У детей нет ни прошлого, ни будущего,  
зато, в отличие от нас, взрослых, они  
умеют пользоваться настоящим.*

*Жан Лабрюйер*



# Урок первый: все вокруг взрослые, а я нет

Для начала давай познакомимся. Меня зовут Кара. Мне скоро исполнится 31 год и у меня трое детей. До недавнего времени я наивно полагала, что обязана с каждым годом становиться все взрослее. Все скучнее. Отбрасывать прочь все те глупые вещи, которые совсем не соответствуют образу глубокомысленного, умудренного опытом человека.

Я убеждала себя, что с каждым новым прожитым годом я должна проводить некую отчетность для себя самой. Например, есть ли мне чем похвалиться перед своими сверстниками? Добилась ли я чего-то большего за эти месяцы или же осталась топтаться на прежнем месте?

Я размышляла обо всех этих вещах, тоскливо провожая взглядом беспечных подростков, которым нет никакого дела до того, кем являются их друзья. Потому что дети по своей натуре очень простые. И если вы им нравитесь, они примут вас любым. И уж точно никогда не станут сравнивать с кем-нибудь, кто отличается большим умом, от природы более красив или просто очень удачлив. Потому что они осознают, насколько это глупо. Потому что вы – это вы, а не кто-то другой.

Мир взрослых людей устроен совершенно иначе. И здесь

действуют свои странные, жестокие и часто даже абсурдные законы. Например, никого не будет волновать то, что вы отличаетесь от массы какими-то своими индивидуальными особенностями. У общества есть свои непоколебимые, классические устои и даже нормативные догмы:

– Ты должен стремиться к совершенству;

– Совершенствование – это когда ты превосходишь остальных.

А еще ты являешься неполноценным и ущербным, если не задаешься вопросом расширения жилья и бесконечной смены автомобилей. Потому что вся твоя жизнь должна сводиться именно к этому. Не имеет значения, что на самом деле приносит тебе счастье. И даже если ты ощущаешь душевный комфорт и наслаждаешься жизнью, коротая дни на старом пыльном чердаке, собирая фигурки фарфоровых голубей, *Общество Взрослых Людей* попытается сделать все возможное для того, чтобы сломать тебя.

Да, оно – ОВЛ. Это настоящее порождение ада, которое непрерывно выискивает для себя новых жертв. И если ты не охвачен агонией потребительства, как большая часть населения планеты, которым давно перевалило за двадцать, то рискуешь пасть добычей этого доисторического культа.

Ни один уважающий себя взрослый человек и дня не протянет без мысли о том, чего он еще не успел достигнуть в этой жизни. Или о том, что он не достиг пока еще вообще ничего. Причем в опасности находятся все, даже те, кто

по счастливой случайности добился таких высот, о которых многие и мечтать не смели.

И это еще хуже. Потому что члены ОВЛ не представляют себе, что делать после этого. Если ты взлетел под самый потолок и осознаешь, что двигаться больше некуда, то на смену короткой эйфории приходит настоящее отчаяние. Больше не к чему идти. Выше этой точки просто ничего не существует. И что теперь?

А ничего. Потому что в конце концов, имея на руках все, к чему ты когда-либо стремился, ты поймешь, что это тебе было не нужно. Но хуже всего то, что ты просто автоматически выходишь из игры. Ведь ты достиг финиша. И все, что остается – это топтаться на одной этой точке до конца своих дней или же медленно скатываться по наклонной.

ОВЛ настойчиво убеждает нас, что самое главное в жизни – это постоянная борьба за все те вещи и барахло, которые нам даже не нужны. Но они умалчивают о том, что даже достигнув вершины, ты не обретишь счастья. Потому что настоящее счастье у каждого свое и универсального рецепта просто не существует.

Поэтому, если больше всего на свете ты жаждешь собрать огромную коллекцию фарфоровых голубей на своем чердаке, не слушай тех, кто будет уверять тебя в том, что ты напрасно растрачиваешь свои годы. Пусть другие разлагаются в тайном обществе серых людей, вторя их иллюзорным идеалам. Пусть кто-то другой платит за ошибочный путь своей

душевной чистотой и детской беспечностью. Мысленно пожалей тех, кого сожрали бешеные шестеренки взрослой жизни и ступай дальше своей дорогой...

Наверное, этот нездоровый тлен ОВЛ я впервые по-настоящему ощутила после того, как покинула свою прежнюю, маленькую, но уютную квартиру в старой девятиэтажке. Мы с мужем и детьми перебрались в новые апартаменты, практически в два раза больше прежних. Здесь все было новым: обои и мебель, подъезд и ремонт, соседи и улица.

Я смиренно копошилась во Всемирной Паутине, подыскивая мебель, декор и краску для стен. И ощущала себя полностью несчастной. В новом доме все было новым. Но только спустя время я поняла, что я ненавижу все новое. Я покупаю одежду в стоках и секонд-хендах потому, что считаю это правильным и единственно верным для себя. И покупка старых, поношенных джинсов, которые до меня носил кто-то на другом конце планеты, значит для меня куда больше, чем приобретение нового компьютера. Потому что я такой человек. Мне не нужны были новые соседи или новый дом. Потому что я чувствую себя хорошо там, где много ветхого, где в воздухе витает дух прежних десятилетий...

Именно на этом этапе своей жизни я осознала, что больше не могу играть по правилам ОВЛ. Потому что чужие идеалы и стремления мне просто не нужны.

Тогда я принялась натужно размышлять о том, как мне сделать свое жилище хотя бы сколь бы то ни было уютнее.

Для себя. Только для себя. Не для того, чтобы оно показалось красивым кому-то другому. И не для того, чтобы соблюсти какие-то странные и абсурдные догмы взрослого мира.

Например, взрослые всегда стремятся поставить кровать в центр комнаты. Чтобы она стояла там, преграждая путь и мешая передвигаться по квартире. Странно, но в большей части дизайн-проектов, которые я пролистывала на виртуальных порталах, я видела лишь это решение. И никому не приходило в голову, что стоит сдвинуть кровать хотя бы немного в сторону, чтобы комната стала визуально больше.

А что, если мне захочется танцевать по вечерам в своей спальне? Или, скажем, поиграть на полу в настольные игры? Или просто развалиться на прикроватном ковре и полежать, глядя в потолок? Конечно, многие скажут, что это бред. Лежать ведь можно на кровати, а играть – за столом. Только много ли детей играют за столами и лежат исключительно на своей постели?

Тогда было решено освободить как можно больше свободного пространства. Задыхаться во взрослой квартире я больше не могла. Кровать в спальне встала под окно. Мало того, что ассиметрично по отношению к стене, так еще и ногами к двери. Да еще и без ножек. Потому что ножки у новой деревянной кровати я заставила мужа отпилить... Да, я знаю, как это выглядит со стороны. Но почему я не могу спать практически на полу, если мне этого хочется?

Представляю, какой шок мои перестановки вызвали бы,

например, у моей бабушки. Большая часть квартиры у нее завалена всевозможным хламом, место которому давно на помойке. Но она зачем-то хранит все это у себя дома, организовав кошмарный музей. И пусть я люблю старые вещи, но в доме не должно быть ничего лишнего. По крайней мере, из мебели.

Это ведь сугубо взрослая черта – накопить бесконечное число комодов, навесить сто тысяч полочек и заставить все углы в жилище шкапами. Взрослым нужно очень много места для хранения. Это я усвоила еще на момент покупки новой квартиры. Чем больше места для хранения – тем лучше.

Но что же ОВЛ хранит во всех этих бескрайних шкафах, тумбочках и комодах? На самом деле, члены ОВЛ собирают у себя под крышей исключительно всякий хлам. И ничего ценного или действительно полезного в их закромах вы не найдете. Даже если очень постараетесь. Но если вы спросите у них, зачем они складировать застиранные старые простыни, которыми даже не пользуются или составляют орду стеклянных банок, то собьете их с толку. Ответа на этот вопрос нет. Просто окружать себя ненужными вещами – это и есть главная и характерная черта взрослых людей.

Вот только детям хранить коллекцию прошлогодних веточек и кленовых листьев при этом нельзя – это же такая глупость. В отличие от сломанного велосипеда с проржавшей рамой, занимающего весь балкон. Или сгоревшего пылесоса на шкафу, который стыдливо обернулся пластиковой тру-

бой...

В общем, я не стану надоедать вам в первом же уроке. Просто уясните отныне новое правило: быть взрослым – это не значит хорошо. А потому перестаньте стыдиться того, что иногда вам хочется заниматься совсем несерьезными вещами.

И первое, что поможет вам обрести вновь внутреннюю гармонию – это уборка собственного жилища. Не важно, ограничивается ли оно одной-единственной комнатой или же растянулось на сотни квадратных метров.

Обойди каждый угол и выверни наизнанку все укромные места, в которых может храниться унылый и бесполезный хлам. Не засоряй свой дом тем, что тебе не нужно, потому что жажда накопительства никого еще не сделала счастливым.

Выбрось все, чем ты не пользуешься или раздай эти вещи. А еще постарайся освободить как можно больше места в гостиной или спальне. Оглядишься: возможно, некоторая мебель пылится в углу просто потому, что с ней жалко расстаться? Небольшой творческий беспорядок и вещи, дорогие сердцу – это то, что делает нас капельку счастливее, наполняя дом уютом и светом. Но это никак не относится к горам кошмарного хлама, которые можно отыскать в доме каждого взрослого человека.

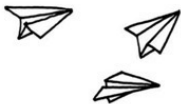
Запомни: чем меньше в твоём жилище ненужных вещей, тем свободнее и легче в нём ты будешь себя ощущать. Ведь

именно с собственного порога начинаются все наши беды. Если ты поддался влиянию ОВЛ и начал стремительно накапливать килограммы барахла, то с годами эта болезненная тяга лишь будет усугубляться. И пусть твой расчетливый разум кричит о том, что эти пятнадцать килограммов ветоши тебе пригодятся на даче, не верь ему.

Если ты не сумеешь найти логичное применение ненужной вещи в первые же пять минут своих раздумий, то следующие пять лет она тебе точно не понадобится.

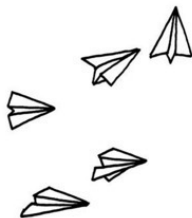
Разбери свой дом, сделав его как можно более светлым, чистым, уютным и наполненным воздухом. И пусть взрослые люди будут неодобрительно коситься на тебя, когда ты побредешь к мусорному баку с пакетом самых разных вещей, утешай себя тем, что теперь ты не числишься в их кругах.

В конце концов, лучше освободить угол в доме для самодельного вигвама, закидав палатку кучей мягких подушек и развесив над ней светодиодную гирлянду, чем оставить это драгоценное пространство напрасно скапливать пыль... Если на то пошло, твои дети наверняка придут в настоящий восторг от подобных реноваций.



*Лишь малая часть людей способна сох-  
ранить свое детское восприятие мира.*

*Эрик Берн*



## Урок второй: работа – не волк

Однажды я переписывалась со своей приятельницей, вышедшей замуж за американского врача и иммигрировавшей в США. И наш разговор внезапно вывернул в новое русло: мы принялись обсуждать антидепрессанты и снотворные.

Вернее, она невзначай отметила, что в последнее время у ее грудного ребенка активно режутся молочные зубы, и потому он ведет себя беспокойно, не давая ей спать по ночам. В результате, ее врач выписал ей снотворное, которое было призвано облегчить ночную бессонницу, вызванную стрессом. Когда я невзначай упомянула о том, что у всех нас периодически случается плохое настроение или возникают проблемы со сном, и что не стоит бездумно глотать таблетки, воздействующие на психику, она со мной не согласилась.

В тот день я узнала много нового о некоторых членах ОВЛ. Оказывается, в природе встречаются настолько кошмарные взрослые люди, что от одной мысли о них становится не по себе.

Так, моя знакомая рассказала мне, что если работающий человек, проживающий в Соединенных Штатах Америки, не может сразу же уснуть, отправившись в постель, то почти наверняка в следующие 15—20 минут он примет сильнодействующее снотворное. Пузырек с заветными таблетками чаще всего лежит прямо на прикроватной тумбе или прячется

где-то неподалеку, если в доме имеются маленькие дети.

Такая повальная тяга к препаратам, контролирующим естественные процессы мозга, объясняется достаточно просто. Если ты проваляешься несколько часов в своей кровати без сна, то утром встанешь с нее уставшим и разбитым. Недосып очень плохо сказывается на работоспособности, а еще повышает риск угодить в неприятную ситуацию по пути на работу или с работы, когда ты сидишь за рулем.

Таким образом, взрослый человек не имеет никакого морального права страдать от плохого настроения, бессонницы или просто быть не в духе, потому что такие состояния угрожают карьере. Потерять работу, приносящую стабильный доход – это настоящая катастрофа. А потому для таких ситуаций под рукой непременно должна быть пачка успокоительных таблеток или чего-нибудь потяжелее...

Кажется, в своем неистовом стремлении заработать все деньги мира и сколотить состояние, взрослый человек просто напрочь забывает о чем-то важном. Например, о том, что иногда нужно *жить*. Как бы странно это не звучало, жизнь дана нам именно для этого.

Чудесно, когда дом напоминает полную чашу и когда нет необходимости заботиться о том, чем расплатиться за корзину продуктов в супермаркете. Но необходимо сохранять трезвый рассудок и взвешивать все, чем ради этого приходится жертвовать. Зачем тебе красивый и уютный дом, если большую часть времени ты его просто не видишь, просижи-

вая допоздна в офисе?

Зачем тебе любящая семья и милые дети, если у тебя не хватает по выходным сил даже на то, чтобы погулять с ними в парке? И есть ли смысл приносить в жертву свою жизнь, свое время и свои внутренние ресурсы, которые отнюдь не бесконечны, чтобы в конце концов, заметив первые седины на висках, с удивлением словить себя на мысли: а куда же подевались все мои прожитые годы и когда я успел состариться?

Удивительно, но мозг человека не хранит в своих архивах память о будничных делах и монотонной работе. В твоей памяти ярко отчеканиваются лишь те моменты, в которые ты действительно *жил*. Рабочие же будни сливаются в безликий поток – дни, месяцы и годы, которые мы теряем способность ощущать.

Именно этим можно объяснить те внезапные временные провалы, которые ты все чаще обнаруживаешь в зрелом возрасте. Казалось, еще только вчера тебе было 26, а уже сегодня почему-то стукнуло 34. Куда же подевались все эти годы, что должны были оказаться между двумя временными отметками?..

Чем больше ты работаешь и чем меньше ярких зацепок оставляешь для своего разума, тем сложнее ему ориентироваться в окружающем пространстве. Если ты будешь пахать в офисе от зари и до зари, не поднимая головы, то, несмотря на смертельную усталость, вскоре с удивлением обнару-

жишь, что время несется вскачь, бешено отсчитывая месяц за месяцем.

Эти рабочие будни сложатся в конечном итоге в одно невнятное, серое пятно, которое ты и назовешь своей жизнью. Именно для этого людям нужны праздники, выходные и долгожданные отпуска: так ты сумеешь хотя бы приблизительно разграничивать прожитые годы, находя зацепки в собственных воспоминаниях.

В прошлом году ты отдыхал в Турции, а в позапрошлом – жил две недели в отеле в горах. Именно этим отличаются два последних года твоей рабочей жизни. Этими яркими, молниеносными моментами, между которыми остается череда безликих будней.

Нет, я не призываю взрослых людей бросить работу и пуститься в авантюры. Работать нужно, ведь у всех нас есть семьи, нам нужно что-то есть, где-то спать и чем-то за все это платить. Вот только это совсем не означает, что необходимо положить на алтарь Золотого Тельца собственные годы, скрупулезно подсчитывая мятые бумажки, вырученные за них.

Запомни одну простую вещь: если ты с трудом можешь отличить вчерашний день от сегодняшнего, и недели сливаются в одну, разбавляемые лишь скудными выходными днями, то ты напрасно тратишь свою единственную жизнь. И если ты прямо сейчас не можешь припомнить, что запоминающегося происходило с тобой в каждый из дней на протяже-

нии последней недели, то это весьма дурной знак.

Взрослый человек вообще мало заботится о том, чтобы *жить*. Работа – это кровавый бог, требующий все больше жертв, признающий лишь немое повиновение. И чем больше жертв ты преподносишь собственной карьере, тем беспощаднее она становится.

Когда-нибудь ты оглянешься и неизбежно заметишь, что многие люди вокруг тебя прожили прекрасную, полную счастья и беззаботного веселья жизнь. И что, оказывается, никто не заставлял тебя горбатить спину изо дня в день, не видя солнечного света, пока кто-то более разумный успешно совмещал зарабатывание денег с веселым времяпровождением.

Ты можешь стараться сколь угодно усердно, но на данный момент время – самая бесценная валюта из тех, что имеются в распоряжении у человечества. Потому что его нельзя обратить вспять, вернуть или замедлить. Все, что тебе подвластно – это оставить на временной полосе как можно больше ярких зарубок, которые и являются главным смыслом жизни. Поверь, отправляясь в последний путь, лежа на предсмертном одре, скрестив ссохшиеся ладони на груди, ты не станешь вспоминать о том, как сильно и много работал. Тебе захочется думать о совсем других вещах. И тебе будет невыносимо горько и обидно, если вспомнить-то будет нечего.

Стремись продолжить свое счастливое безмятежное детство, даже если оно давно закончилось. Ведь эта пора – настоящая отдушина для типичного взрослого человека, жизнь

которого давно убежала в неверном направлении. Не зря умудренные горьким опытом люди так любят безостановочно предаваться воспоминаниям о поре, когда небо над головой было еще таким голубым, а трава – зеленой.

Умение продолжать просто *жить* гаснет с течением лет. Погрязая в бытовых проблемах и невзгодах взрослой жизни, пропадая на работе, твой внутренний ребенок постепенно умирает, скорчиваясь в темном углу рассудка. И все, что тебе остается – это с болью в сердце констатировать его кончину. И никто из коварных членов ОВЛ ни за что не признается тебе, что можно жить так же весело, как и в четырнадцать лет, даже если тебе перевалило за тридцать.

Потому что это им просто невыгодно. Потому что кто-то должен покупать пузырьки со снотворным и глотать успокоительные. Потому что кто-то должен прилежно и много работать, всей душой веря в то, что лучшая награда в этой жизни – это не она сама, а стопка вылинявших бумажек. Потому что так устроен мир. Мир взрослых.

# 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.