

психолог-практик  
**Сазыкин Артём**

**ЦЕРНАЯ**

**ВОЛНА**

**Как быть счастливым  
несмотря ни на что**

Артем Сазыкин

# Чёрная волна. Как быть счастливым несмотря ни на что

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69278893](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69278893)

SelfPub; 2023

## Аннотация

Счастье – это то, к чему стремится каждый из нас. Само счастье – это не просто философское и мимолетное понятие, это обычное естественное состояние для человека, которого может достигнуть каждый. На протяжении более чем 15 летней психологической практики, я изучал феномен человеческого счастья. Работая с тысячами людей, я вывел правила и алгоритмы, которые помогут стать счастливым абсолютно любому человеку, независимо от его пола, возраста, социального статуса и других параметров. Если вы хотите проживать свою жизнь так, как хочется вам, находить свой внутренний баланс и оставаться в нем, выстраивать и отстаивать личные границы, а также избавляться от токсичных людей и отношений – эта книга для вас. Из нее вы узнаете о том, как стать хозяином собственной жизни, выработаете личную стратегию достижения гармонии с собой и окружающим миром, двигаясь к счастью несмотря ни на что. Эта **КНИГА не ПОВЛИЯЕТ НА вашу ЖИЗНЬ**, если вы ее прочтете, она просто **ИЗМЕНИТ** ее.

# Содержание

От автора	5
Чем полезна эта книга	9
Что же такое счастье	22
Сколько по времени может длиться ощущение счастья?	29
Идеальная жизнь = счастье?	35
Что мешает быть счастливым или кто вы по типологии счастья	45
<b>ЧЕРНАЯ ВОЛНА</b>	57
Конец ознакомительного фрагмента.	63

**Артем Сазыкин**  
**Чёрная волна. Как**  
**быть счастливым**  
**несмотря ни на что**

# От автора

33 года я находился в поиске дороги, которая приведет меня к счастью. Я получил несколько высших образований, целенаправленно и осознанно закончил психфак, в надежде, что психология и полученные знания, научат меня быть счастливым. Однако, чудеса не происходило. Я продолжал искать вновь. Философы, известные эзотерики и мудрецы из мира Востока и Запада... Библия, Коран... другие религии. Все это делало меня лишь более начитанным, но не сведущим в том, как стать и оставаться счастливым. Нет, я не могу сказать, что я был несчастен и всегда страдал. Напротив, моя жизнь для многих всегда была предметом зависти, причем не только из-за каких-то материальных вещей, а во многом, именно из-за достижений в профессиональной сфере и взгляда на жизнь. Мои взгляды нередко вызывали целую гамму чувств у моих коллег от восхищения до черной угольной злости, на себя потому, что не могут выйти из поставленных кем-то перед ними жизненных рамок и меня... потому, что много раз это делал.

За эти 33 года исследований в моей жизни происходило разное: предательства, обман, брак и развод, потеря работы и смысла жизни, с последующим обретением, взлеты и сокрушительные падения, новая семья, нахождение веры в собственные силы и силы близких, сотни измененных в лучшую

сторону судеб на своих консультациях, целый ряд написанных книг по психологии и многое, многое другое. Главное, что я понял после этого возраста – это то, что я всегда был счастлив.

Но осознание этого – всего лишь малая часть, главное – это то, что получилось в следствии анализа того, что помогает и помогало мне быть действительно счастливым. Разобрав многие ситуации из своей жизни, а также из жизни своих клиентов и пациентов, я выделил ряд вещей, которые в 100% случаев гарантируют человеку испытывать ощущение счастья. Все эти вещи я весьма подробно описал в своей книге, которая сейчас находится перед вами. Читая эти строки и все то, что будет написано дальше, вы легко сможете убедиться в том, что этот секрет будет открыт вам в полной мере, а главное, он будет применим к вашей жизни и принесет нужные результаты.

Признаться честно, я очень долго думал о том, следует ли описывать это все, ведь сейчас существует огромное количество книг, фильмов и блогов, которые обещают сделать нас счастливыми. Тем не менее, я решил это сделать, потому как считаю, что говорить о том, что такое счастье и как к нему прийти правильно, должен человек, который знает об этом не из книг и чужих представлений, а на собственном, выстраданном опыте. Опыте несчастья, разочарований, слез, а также опыте нахождения сил для преодоления всего этого, причем не только у себя, но и у других. Этим человеком

для вас буду я – психолог Сазыкин Артем. Я беру всю ответственность за то, что будет происходить с вами, если вы будете использовать все то, о чем я буду говорить на страницах этой книги. Я буду с вами, когда вам будет тяжело или, наоборот, легко. Я не боюсь говорить о том, что является правдой, а не придумано для пиара, рекламы и новых подписчиков. Я расскажу о том, что поможет вам изменить свою жизнь к лучшему и избавиться стереотипов, которые годами сковывали вас и не давали ощутить себя счастливыми в полной мере. Ощутить себя счастливыми, несмотря на глупцов, предателей, завистников, начальников и еще миллион факторов. Быть может, если бы эта книга несколько лет назад попала бы в руки мне, она бы избавила меня от долгого поиска и размышлений, что помогло бы мне прийти к лучшему. Тем не менее, многое в нашей жизни происходит не просто так, поэтому сейчас я расскажу об всем об этом вам, чтобы это сэкономило ваше время и нервные клетки.

Мы пойдем вместе, и я отдам вам все то, к чему пришел за годы долгой и порой тяжелой работы, как с самим собой, так и с другими людьми. Уверяю вас в том, что все то, о чем вы прочтете будет не пустой болтовней, абсолютно неприменимой к жизни, а руководством, которое на 100% применимо к жизни и к тем ситуациям, с которыми нам всем, так или иначе, приходится сталкиваться.

Приятного вам чтения, не сомневаюсь в том, что все описанное дальше сможет принести вам такую же пользу, как и

КОГДА-ТО МНЕ.

# Чем полезна эта книга

Прежде чем мы двинемся дальше, предлагаю разобраться в том, для чего вам нужна эта книга. Я предлагаю это сделать с помощью небольшого опросника, который позволит посмотреть на самих себя со стороны. Все дело в том, что как я убедился за годы преподавания, как в школе, так в институте или в крупных компаниях в качестве психолога и бизнес-тренера, очень важно понимать для чего **ИМЕННО ВАМ** будет **ПОЛЕЗНА** та **КНИГА**, которую вы намереваетесь прочитать. Эта информация, содержащая ряд ожиданий, позволяет сделать процесс чтения не только увлекательным, но и самое главное, нужным и практически полезным. К такому выводу я пришел еще очень давно, и я полагаю, что любая литература должна приносить пользу и, желательно, не только развлекательную, но и ту, которая сможет натолкнуть на полезные мысли. Ну что же, давайте посмотрим на те зоны роста, как нынче принято говорить, в прокачке которых вам поможет эта книга. Для этого я предлагаю вам прочитать ряд утверждений, всего их будет – 14. Под каждым из утверждений будет предложено 3 варианта ответа – А, Б и В. Внимательно все прочитав, выберите тот ответ, который на ваш взгляд будет наиболее отражать ваше отношение к предложенным утверждениям. Советую долго не раздумывать, а выбирать тот вариант, который самым пер-

вым придет вам на ум. Не старайтесь выбрать ответы, которые не соответствуют действительности, отвечайте честно, ведь одно из важнейших составляющих счастья – это быть честными с самими собой. Итак, а теперь давайте начнем.

**1. В соцсетях есть профили, просмотр которых вызывает у меня зависть**

- А) да
- Б) редко
- В) нет

**2. Когда я вижу или слышу о людях, которые в моем возрасте успешнее и богаче меня, я чувствую, что делаю что-то не так в своей жизни**

- А) да
- Б) редко
- В) нет

**3. В моей жизни мне приходится общаться с людьми, которые мне не приятны**

- А) да
- Б) редко
- В) нет

**4. Вокруг меня есть люди, которым мне пришлось давать шанс, чтобы наше общение продолжилось**

- А) да, и их много
- Б) их мало, но они есть

В) ни одного

**5. Думаю, своих друзей я ценю больше, чем они меня**

А) так было всегда

Б) в последнее время все именно так

В) это не так

**6. Я чаще сам (а) могу дать поддержку близким, нежели, чем получаю ее**

А) да

Б) иногда

В) точно нет

**7. Критику нужно уметь принимать и благодарить за нее**

А) да

Б) иногда

В) нет

**8) К мнению окружающих следует прислушиваться**

А) да

Б) только если оно высказано по-доброму

В) я опираюсь исключительно на свое мнение

**9) Мне не редко приходится жертвовать собственными интересами**

А) да, это бывает часто

Б) редко

В) никогда

**10. Бывает, что я отказываюсь от чего-то желаемо-**

**го, потому, что есть вещи важнее**

- А) да
- Б) иногда
- В) точно нет

**11. Я не всегда могу сразу ответить на неприятные высказывания со стороны**

- А) да, такое часто случается
- Б) порой да
- В) я всегда могу вовремя ответить

**12. У меня бывают внутренние диалоги, в которых я думаю о том, как лучше было бы ответить другому человеку**

- А) да
- Б) редко
- В) никогда

**13. Есть люди, к которым нужно относиться особенным образом, пытаюсь угодить**

- А) да
- Б) иногда
- В) это только я и мои близкие

**14. Если честно, то люди занимающие высокий пост или положение могут вызывать у меня трепет**

- А) да
- Б) порой такое чувство у меня возникает
- В) никогда

Ну что же, теперь настало время подсчитать баллы и провести небольшой анализ полученных результатов. Все предложенные утверждения поделены на 7 так называемых зон. Каждая из них, напрямую влияет на то, как мы позиционируем себя в жизни и, следовательно, отражает уровень нашего потенциала на пути к обретению и, главное, удержанию счастья. Все эти зоны будут обозначены в таблице над каждым рядом вопросов. Посмотрите, пожалуйста, еще раз на данные вами ответы и в таблице ниже проставьте баллы, в соответствии со следующими значениями:

А – 2 балла;

Б – 1 балл;

В – 0 баллов.

При простановке баллов в таблице обратите внимание, что после каждой зоны вопросов, есть строка «Итого», в ней, пожалуйста, напишите то количество баллов, которое у вас получилось в совокупности за эти два вопроса. Например, в зоне «Окружение» за ответы на утверждения 3 и 4 у вас получилось 0 и 2 балла, тогда в значении «Итого» у вас будет – 2.

**Утверждение №**

**Кол-во баллов**

*Зона «Равнение на других»*

1.

2.

Итого:

*Зона «Нежелательное окружение»*

3.

4.

Итого:

*Зона «Ценность себя»*

5.

6.

Итого:

*Зона «Восприятие критики»*

7.

8.

Итого:

*Зона «Собственные интересы»*

9.

10.

Итого:

*Зона «Своевременность»*

11.

12.

Итого:

*Зона «Отношение к себе»*

13.

14.

Итого:

## **Общее количество баллов**

### **Интерпретация.**

Если вы набрали от **0** до **7** баллов.

*Вы находитесь на верном пути по направлению к управлению собственным счастьем. Многие выводы вами были сделаны на основе серьезных жизненных ошибок, но, тем не менее, именно благодаря им вы точно знаете чего хотите и, главное, научились проще относиться ко многим вещам. То, что кого-то способно тронуть до глубины души и заставляет биться в истериках, для вас всего лишь очередное жизненное испытание, которое, так или иначе, будет решено. Ваш путь далеко не всегда был простым, однако, несмотря на то, что сложности бывают у всех, вы научились выносить правильные уроки, благодаря которым стали мудрее. Несомненно, вам есть над чем работать, для того, чтобы однозначно достигнуть собственных целей. Что касается ваших проблемных мест, то их вы увидите в таблице выше, обратив особое внимание на зоны, в которых вами было набрано от 2 баллов и больше в каждом из блоков. Несмотря на высокие результаты, в этой книге вы сможете найти для себя информацию и рекомендации, которые позволят вам укрепиться на занимаемых позициях и поднять свой уровень еще выше. Кроме того, возможно в про-*

цессе прочтения, вы откроете для себя какие-то новые мысли, которые смогут дополнить, в том числе и эту книгу. Если так, я был бы рад узнать о них от вас.

**Ваш результат от 8 до 14 баллов.**

Среди ваших зон роста целый список. Это ни в коем случае не говорит о том, что что-то в своей жизни вы делали плохо, напротив, очень часто собственную жизнь вы проживали в угоду кому-то. Вами двигало всегда исключительное чувство, заставляющее ставить время и интересы других людей выше, нежели чем свои. Вы хороший человек, но, к сожалению, для многих это было лишь поводом воспользоваться вами в собственных целях. Эту книгу вы держите в своих руках не для праздного любопытства, а из-за давно назревшей необходимости. Обратите особое внимание на места собственного роста, которые обозначены особыми зонами. Если ваш общий балл в каждой из зон от 2 и выше, это нуждается в детальной проработке. Обещаю, что на страницах этой книги, вы найдете всю необходимую информацию, которая поможет вам отлично проработать каждый из проблемных блоков. Очень скоро вы узнаете все шаги к счастью, а главное, найдете практические инструменты, которые помогут преобразовать буквы и предложения из глав в способ изменить свою жизнь к лучшему, причем сделать это качественно.

**Если у вас получилось от 15 до 28 баллов.**

*Ваш результат отражает ваше стремление к лучшему, которое кричит практически из каждого данного вами ответа. На протяжении долгого времени вы привыкли быть «удобным» для других людей. Ваша доброта воспринимается многими не как светлый порыв помочь и пойти на встречу, а как возможность использовать вас в своих целях. Я прекрасно понимаю, что далеко не всегда о себе приятно читать такое, но это ни в коем случае не оскорбление, пусть для вас это будет призывом к действию. Призывом к тому, чтобы уважать себя и свои интересы, заставлять других людей считаться с собой, и призывом к тому, чтобы жить для себя. Вы слишком много времени провели в стремлении помочь другим, забывая о себе. В этом не стоит винить себя. Окружение, а также различные жизненные условия, сформировали вашу модель поведения, которая отнюдь не вела к счастью, а лишь позволяла радоваться каким-то моментам. Если в вас есть желание меняться, вы сможете переломить ситуацию в свою пользу. Однако, раз вы дошли до этих строк, это стремление в вас есть. Поверьте, это почти половина вашего успеха. В книге вы найдете для себя информацию о том, как прокачать каждую из тех зон, которые были в таблице. Помимо прочего, вы откроете для себя способы, которые помогут также поработать и с самооценкой. Уверяю вас, если начнете делать упражнения, которые будут впереди, жизнь действительно начнет меняться. Безусловно, для этого понадобится время, но его*

*будет однозначно меньше, чем то, которое вы прожили в уступках для других людей.*

Друзья, предлагаю вам зафиксировать полученные результаты, для того, чтобы через какое-то время, после прочтения книги, вернуться к ним и сравнить с тем, что будет после, для отслеживания личной динамики. Поверьте, если вы хотите идти к лучшему и меняться, это непременно произойдет. Опираясь на свою уже весьма большую практику психолога, которая давно перевалила за 15 лет, могу с уверенностью сказать, что тот, кто хочет менять свою жизнь и достигать счастья, обязательно приходит к этому. Это все вполне легко объяснимо. Когда мы выстраиваем перед собой путь, несмотря ни на что, мы начинаем по нему идти. Движение же, в свою очередь, обязательно приводит к изменениям. Чем яснее мы их представляем, а также понимаем, чего хотим получить – тем лучше мы можем корректировать свое направление и приходим к желаемому несмотря на возникающие обстоятельства. Для того, чтобы это движение вперед принесло вам больше хорошего и позволило добиваться необходимого, пожалуйста, поставьте отметку напротив той зоны роста, которая требует наибольших проработок, на основе пройденного нами опросника. Не беспокойтесь, если этих зон будет много, лучше видеть перед собой минусы, нежели чем скрывать их от себя, ведь окружающим они итак видны всегда.

## **Зона роста**

**Требует ли прокачки** (*поставьте любой значок напротив*)

*Равнение на других*

*Нежелательное окружение*

*Ценность себя*

*Восприятие критики*

*Собственные интересы*

*Своевременность*

*Отношение к себе*

Итак, друзья. Будем считать, что вы сделали свои отметки, которыми зафиксировали необходимые для прокачки зоны роста. Нам не всегда легко взглянуть на себя со стороны, но порой это просто необходимо для того, чтобы предпринять попытку что-то изменить. Ведь именно так, мы сможем увидеть свою дорогу яснее, и пусть эти отметки будут для вас началом нового пути, который приведет к простому, легкому и приятному, а главное, естественному для каждого из нас,

состоянию счастья.

# Что же такое счастье

*«Не гоняйся за счастьем, оно всегда находится в тебе самом»*

*Пифагор*

Безусловно, в нашем мире многие из известных и не очень людей пытались дать определение счастью. Кто-то подходил к этому вопросу с философией, кто-то с юмором, а кто-то пытался учесть как можно больше психологических, социологических и иных аспектов, чтобы сделать свое определение более полным. На самом деле, могу сказать, что для меня, как для психолога, гораздо важнее определения обычных людей, нежели чем больших и светлых умов на этот счет. Все дело в том, что обычный обыватель, как правило, не стремится описать понятие «Счастье» какими-то вычурными и красивыми словами и не желает, чтобы его определение вошло в учебник или в словари. Обычный, нормальный человек говорит просто и как есть. Не из-за того, что не имеет в своем словарном запасе этих слов, или потому, что у него не хватает фантазии, нет. Все дело в том, что он говорит так, как оно есть. Поэтому, лично я, свою работу в виде этой книги хочу строить не на представлениях именитых светил, которые были порой очень далеки от обычных людей, как мы с вами, а на представлениях, таких как мы. Таких людей, ко-

которые просто идут к счастью. Специально для этого я решил провести опрос среди своих клиентов, друзей и знакомых на тему «Что такое счастье». Ниже я хочу представить вам их ответы, вероятно, они откликнутся с тем, что есть внутри вас. Несомненно, мы также сможем найти и общие вещи, которые будут характерны для всех нас. Итак, предлагаю вашему вниманию некоторые из определений, которые были рождены, после того, как я попросил опрашиваемых продолжить фразу «Счастье – это...»:

*«Когда было бы не жалко умереть прямо сейчас. Потому что нет ощущения, что чего-то желанного так и не достиг, не дожил. Страх потери всего в расчет не беру»*

@dreadmoonboogaloo

*«Когда душа, тело и сознание здоровы и находятся в полном согласии»*

@annaanettafr

*«Взгляд на жизнь, адекватное принятие себя и окружающего мира»*

@mili\_cherie

*«Чувство покоя, защищенности и равновесия с самим собой»*

@loveislove\_loveislove13

*«Когда тебя понимают и принимают, какой ты есть в данное время и в данном месте»*

@sergo76yar

*«Здоровье семьи!»*

@ekaterina.dorohina

*«Крепкое здоровье, спокойствие, внутренняя гармония, свобода и любовь»*

@alyonkaaa\_

*«Радоваться каждому дню, видеть прекрасное в очевидном, идти к цели»*

@elenamirkush

*«У меня две руки, две ноги. Я не инвалид и не обуза. Есть крыша над головой и работа»*

@ya.len09041982

*«Спокойствие на душе. Баланс в жизни. Умение радоваться жизни»*

@irina\_\_ver

*«Необъяснимо) Когда излучения внутри с проекцией на мир. Когда просыпаешься с прекрасным настроением, все живы родные и здоровы»*

*@cleaning\_yasya.vrn*

*«Быть в гармонии с собой и миром»*

*@anechkins*

*«Иметь мечты и надежды на их исполнение»*

*@olgagrigoreva5111*

*«Это обладание тем, чего хочется человеку. А сюда может входить что угодно, для каждого свое»*

*@julia\_lebedeva\_333*

Вот лишь небольшой список определений, которыми со мной поделились знакомые и не очень мне люди. Согласитесь, эти высказывания ничуть не хуже, а порой даже лучше, чем у известнейших умов человечества. Получается, что для того, чтобы описать счастье, не обязательно быть Аристотелем или ссылаться на еще какого-нибудь известного философа с его высказываниями. Самое большое искусство на мой взгляд в том, чтобы уметь приблизиться, и, главное, достигнуть того определения, которое каждый может рисовать в

своей голове сам. Тем не менее, несмотря на то, что наши представления о счастье хоть и могут в чем-то расходиться, есть общие вещи, которые позволяют нам прийти к этому ощущению.

Все дело в том, что независимо от того, хотим ли мы гармонии с собой и с миром, любви, здоровья, благополучия и прочих вещей, все это связано с отношением к себе и к окружающим. Так, если мы имеем перед собой «фальшивую» картинку счастья, которую взяли у другого человека, то, даже придя к ней, вряд ли мы будем ощущать себя по-настоящему счастливыми. Например, представим двух друзей. Вот они сидят в деревне на стогу соломы и мечтают о том времени, когда вырастут. Один из них говорит о том, что хочет стать фермером, как папа, и выращивать овощи на своем большом участке. Второй друг слушает это и думает, что фермером быть действительно очень хорошо, ведь семья друга очень обеспечена, у него дорогой смартфон, ему покупают дорогие конфеты. Вот этот завистливый друг, когда вырастает, тоже желает стать фермером. Но вот проблема, он не любит копать в земле, ему не нравится ходить с грязными ногтями, и, вообще, он оказывается далек от тяжелого физического труда. Будет ли он счастлив в случае, если пойдет по этому пути? Однозначно нет. Он просто взял мечту другого человека и переложил на свою жизнь. Этот выбор не сделает его никогда счастливым. Все дело в том, что он не захотел слушать себя, взял чужую модель о счастье, которая

ему не подходит, и обрек себя лишь на страдания.

Много ли таких историй в жизни? Полно!

А сможет ли быть человек счастливым, если позволяет себе находиться в окружении тех, кто ему завидует, распускает про него слухи или старается подстроить гадость? Тоже нет! И так можно сказать про еще целый спектр вещей, о которых мы с вами будем говорить на страницах этой книги.

Наше счастье, независимо от того, что мы под ним понимаем, строится на отношениях с окружающими, отношениях с собой и отношении к себе!

Согласитесь, ведь сложно находиться в гармонии с самим собой, если не удовлетворен своей работой, мудаком начальником или нехваткой денег. «Отпустить» эти и многие другие проблемы, как советуют некоторые псевдоспециалисты, нормальный человек не может! Что значит «отпустить»? Забить на собственную жизнь и на жизнь близких и дорогих людей? А может быть, это просто сдать, подставив обидчику не только щеку, но и задницу для удара? Нет. Счастье – это не сливание собственной судьбы в унитаз вселенной, напротив, это работа по завоеванию и удержанию желаемого. При этом, эти действия не ранят самого человека, не делают его уязвимее, а лишь вселяют уверенность и помогают чувствовать себя еще лучше.

Конечно, кто-то может сказать: «Но ведь есть те люди, которые осознанно уходят из дома, начинают выращивать в волосах вшей и блуждают, наслаждаясь особыми моментами, и

тоже счастливы, причем без денег!». Безусловно, такое есть, но и этот пусть, и странный для многих выбор, основан все на том же особом выстраивании отношений с самим собой, миром и особом отношении к себе. Такие люди смогли уйти от некоторых общественных правил, придумали свои, и вместе со своими вшами научились неплохо себя чувствовать. Их можем не понимать мы и их близкие, но от этого они менее счастливыми, не становятся. Я здесь говорю, кстати, опираясь не просто на пространственные и ничем не подкрепленные рассуждения, а на свой опыт работы с такими людьми, в качестве психолога. При чем такие товарищи ко мне приходили, как сами, так и, что гораздо чаще, по просьбам своих близких, которые не могли смириться с их выбором. Так или иначе, то, каким должно быть счастье, выбор каждого, поэтому дискутировать на тему того, что правильно, а что нет, просто оставим, также, как и идею о подставлении щек и прочих частей тела под удары судьбы и нехороших людей.

# Сколько по времени может длиться ощущение счастья?

Несмотря на то, что на эту тему существует устоявшееся предположение о том, что счастье – это миг, и для наслаждения им нужно научиться ловить эти маленькие и короткие моменты, я убежден в обратном. На мой взгляд, счастье – более длительное и глубокое состояние. Нам почему-то усиленно пытаются вбить в голову, что счастье – это лишь короткий отрезок времени, поймать который можно лишь находясь в моменте, что называется здесь и сейчас. На самом деле, именно сильные эмоции, которые у нас возникают в следствии чего-либо, живут краткие моменты, равные нескольким секундам. Например, выиграл человек один миллион рублей. В момент, когда он узнает о выигрыше, он испытывает целый спектр эмоций. Они могут быть настолько сильными, что способны привести даже к эйфории – крайней степени проявления положительных эмоций. Но вот прошло несколько секунд, уровень эмоций снизился, адреналин вернулся к обычным значениям, но выигранный миллион никуда не делся. Как вам кажется, счастье у счастливого закончено? Он перестал чувствовать это внутри себя? Конечно нет! Пройдет день, неделя, месяц, и если с ним все в порядке, если у него налажены нормальные отношения с

собой, миром и нормальное отношение к себе, то счастье никуда не денется. Я скажу больше. Если у него вся эта система взаимоотношений четко выстроена и работает, он будет счастливым даже после того, как эти деньги закончатся. Человек, который уважает себя и думает о себе и своих близких, не просвистит эту сумму на алкоголь, девочек и прочие излишества. Он найдет способ вложить эти деньги в то, что останется или сможет приносить доход – образование детей, собственное здоровье, недвижимость, бизнес и т.д. Только не уважающий себя человек, не умеющий взаимодействовать с собой и окружением, спустит эти деньги в унитаз, со словами: «Зато я пожил, как надо». Это политика и психология тех людей, кто понимает, что недостоин больших денег, и от этого стремится их быстрее потратить. Я часто слышал убеждение, согласно которому от «легких» денег нужно как можно быстрее избавляться. Типа, они не принесут счастья. Начнем с того, что не деньги решают, что значит счастье, а обладатель ими. Но зато человек, который уверен в том, что от денег, которые достались ему несложным путем, нужно быстрее избавляться, никогда не сможет разбогатеть. Большие деньги далеко не всегда достаются тяжелым трудом. В мире все как раз наоборот. Можно за жалкий прожиточный минимум горбатиться с молотом в руках, а можно за миллион сидеть, положив ноги на стол, или работать на удаленке не в Воронежском офисе на окраине города, а находясь в отеле на Бали. Людям испокон веков внушают, что деньги

должны доставаться только лишь тяжелым трудом, и поэтому, если произошло исключение, нужно все вернуть к тому, как было, чтобы не нарушать систему. О каком уважении к себе здесь можно говорить.

Эта аксиома закладывалась в умы людей очень давно, она же заставляет многих верить также и в то, что счастье – это лишь миг. Не миг это. Это состояние души и тела, такое же, как обычное хорошее самочувствие, которое может быть у человека долгое время, или ощущение болезни, которое также может преследовать очень много времени.

Счастье – это состояние, длительное, растянутое во времени и жизни человека. Если речь идет о миге, то это никакое не счастье. Это лишь прямое доказательство того, что человек в своей жизни абсолютно не счастлив, раз радуется лишь каким-то кратким и незначительным моментам.

Представим ситуацию. Живет семья из троих человек. Мама, папа и ребенок. Папа ходит на работу, которая ему нравится, зарабатывает деньги и строит загородный дом. Мама занимается своим маленьким бизнесом, дочка учится в школе и ходит на танцы. У этой семьи нет потрясений. Они живут тихой и спокойной жизнью, проводят выходные вместе с хорошими друзьями и мечтают вместе жить в огромном доме на берегу озера. Но тут жизнь вносит свои коррективы. Мама тяжело заболевает коронавирусом. Болезнь дает сильные осложнения, а папа неожиданно теряет работу, т.к. из-за пандемии его организация была вынуждена сильно сокра-

тить штат сотрудников. Строительство дома приостанавливается. Деньги уходят на лечение матери, погашение ипотеки...а работу папе сразу найти не получается, т.к. решение всех проблем в доме свалилось на него, а родственников в этом городе у них нет. Ситуация затягивается и не разрешается. Тем не менее, проходит два месяца, мама возвращается домой после реабилитации. Отец устраивается на работу. Постепенно жизнь обретает состояние положительной стабильности.

Что видно из этой истории? Мы наблюдали ситуацию, в которой все члены семьи были довольны сложившейся ситуацией и были счастливы. Это был не короткий период, длившийся доли секунды. Счастье, в этом случае, являлось целым жизненным укладом для этой семьи. Мы можем судить о том, что психологически эти люди хорошо себя ощущали, имели свой круг общения, общие цели, у папы была хорошая, интересная и высокооплачиваемая работа, мама любила заниматься своим маленьким делом, дочка училась и танцевала. Потом в их размеренную жизнь вмешиваются сторонние факторы: болезнь, потеря работы. Члены этой семьи погружаются уже в иное состояние. Каждый из них испытывает сложности, страдания и, как мы легко можем предположить, охвачен негативными мыслями. Это состояние тоже не было одномоментным. Оно длилось определенное время и не было таким коротким, как одна секунда. Этот период жизни мог длиться меньше или больше, но он, также как и

счастье, имел длительный срок. И вот здесь, если бы эта семья получала некоторые хорошие новости или сталкивалась с небольшими, но приятными вещами, они как раз смогли бы радоваться в моменте. То есть получается, что период болезни и потери работы в их семье явно был несчастливый, что не мешало происходить в их жизни приятным вещам, которые не могли коренным образом повлиять на ситуацию, однако могли улучшить их настроение на какие-то секунды. Вот и выходит, что такие короткие мгновения, в которые мы испытываем радость, всего лишь и являются этими короткими мгновениями. Они имеют весьма опосредованное отношение к понятию счастья и, скорее всего, являются одним из немногих его составляющих, не более того. Так, мимолетная радость и удовольствие от съеденного вкусного пирожного не исправят ваших проблем на работе с начальником-дебилем, который занимает эту должность не благодаря своему уму и таланту руководителя, а благодаря связям любовника мамы. Также, выпитая бутылка дорогого вина не вылечит камни в почках или не заставит вашего друга перестать пользоваться вами в своих интересах.

Пирожные, вино, шоппинг – это всего лишь самые простые средства, которые помогут вам испытать мимолетное чувство удовольствия, многими по ошибке называемое – *счастье*.

Счастье – это то, что гораздо глубже, нежели чем опьянение от бокала или бутылки вина, съеденного пирожного или

купленной ненужной вещи. Напротив, некоторые из этих способов, вызывают у нас в последствии лишь негатив. Так, от вина на утро может болеть голова или появиться еще большая апатия, чем была накануне, пирожное принесет пару сотен ненужных калорий, о которых мы будем переживать, а купленная вещь может оказаться по-настоящему ненужной и бесполезной.

Счастье – это не мелкие перекусы для того, чтобы сбить чувство голода. Это полноценный обед или ужин, который насыщает организм и убивает всю охоту выбежать на кухню и что-то перехватить по-быстрому. Это состояние, которое поглощает нас и не нуждается в заменах. Именно поэтому, говоря о том, сколько по времени может длиться счастье, невозможно дать правильного ответа, указав точную цифру. У каждого все будет по-разному, потому что у каждого жизнь своя. Есть факторы, на которые мы просто не в силах повлиять, и которые не зависят от нас, а есть то, на что напрямую может повлиять каждый из нас на пути к обретению счастья. Правильным будет лишь осознание того, что счастье длительно и неодномоментно, а значит, и наша с вами работа будет нацелена не на то, чтобы разово почувствовать себя лучше, а на выработку целого стиля жизни, который приведет нас в нужную нам плоскость.

# Идеальная жизнь = счастье?

На момент написания этих строк мне было 34 года, из них 18 лет меня мучают камни в почках. Для тех, кто не знает, это нарушение обменных процессов в организме, когда в почках начинают образовываться камни. Здесь мы не будем дискутировать о качестве той воды, которую пьют люди с подобной проблемой. Поверьте, эта вода не обязательно должна быть из лужи. Само заболевание носит наследственный характер, и порой вместо домов на побережье моря, кадиллаков и миллиардного бизнеса люди получают иное наследство – в виде камней в почках. Драгоценными их можно назвать только для врачей – люди от боли готовы отдать любые деньги, чтобы их от нее избавили. Когда они находятся в почках, ничего страшного для человека в принципе не происходит, но вот когда они начинают выходить... Как мне не раз приходилось слышать, что эта боль сравнима с родами. Я в силу физиологических процессов детей не рожал, зато камней десятки. Но мы сейчас не о моем анамнезе говорим, смысл в другом. На протяжении большей части своей жизни, я живу с этим заболеванием. Да, я не идеальный автор, который знает о болезнях и горестях из книг. Я пишу только лишь о том, в чем сам неплохо разбираюсь. Так вот, эти камни беспокоят меня очень долго. За эти годы с ними я пережил разное. И в моменты, когда случаются обостре-

ния, я естественно чувствую себя ужасно и пытаюсь найти решение проблемы. Можно ли назвать в такие минуты меня счастливым? Конечно нет. Я, также, как и другие, взываю к высшим силам, которые почему-то не всегда слышат, но это не важно. Важно то, что во время, когда этих приступов нет, я чувствую себя счастливым человеком. То есть получается, что моя жизнь и здоровье далеки от идеалов. Я могу также, как и другие плакать, смеяться, ненавидеть свою болезнь. Я не знаю, кто придумал фигню о том, что с болезнью можно подружиться, на мой взгляд только тот человек, кто никогда ничем не болел, потому что подобный абсурд в здоровую голову обычного человека может прийти лишь под ЛСД, да и то, у меня есть сомнения.

Так вот, получается, что несмотря на то, что в моей жизни, как и у многих других людей, происходят болезни и потрясения, я все равно могу быть счастливым. И это же относится к вам. Секрет счастья здесь заключается в выстраивании отношений с собой, окружающими и отношением к себе. Несмотря на факторы, которые не всегда зависят от меня, я могу выстраивать свою систему, которая будет позволять мне ощущать себя лучше и успешнее преодолевать сложности, для того, чтобы вновь оказаться в длительном состоянии счастья.

Вячеслав – мой клиент. Он с удовольствием согласился, чтобы о его истории узнали вы. Ему 38 лет. На протяжении 11 лет он живет со своей дочерью и женой. Он очень хоро-

шо зарабатывает, даже по меркам столицы, но, тем не менее, не является человеком, который шикает. Все дело в том, что его с супругой дочь тяжело больна. Это врожденное заболевание, однако, его течение можно контролировать. На лекарства и медицинское обслуживание семья тратит большую часть своих денег. О заболевании девочки родители знали с самого начала, но даже и не рассматривали возможность отказаться от нее. Вячеслав и его жена безумно любят свою дочь, а она их. Девочка очень творческая и красивая, ведет блог, где рассказывает о том, как справляться с такой болезнью, от которой страдает сама. У нее очень много поклонников и друзей. Ей очень нравится то, что она может помогать людям в столь раннем возрасте, хотя ей и самой нередко бывает нужна помощь. Несмотря на то, что каждый из членов этой семьи сталкивается со сложностями, они все по-настоящему счастливы. Поверьте, я очень хорошо знаю каждого из них, и это не только мое мнение. У этих замечательных людей получилось, также, наладить систему отношений с собой и окружающими. Не скрою, что приложил к этому ряд усилий, как специалист, в очередной раз убедившись, что эта система может работать с самыми разными ситуациями.

Мария – 33-летняя красотка. Всю свою жизнь она постоянно чему-то учится. Ее отец очень обеспеченный человек и не жалеет денег на ее образование и развитие. Благодаря средствам отца Мария обучалась в Англии, Франции, Германии, Штатах. Однако, ей долгое время не удавалось при-

менить свои навыки на практике. Все дело в том, что каждый раз она считала, что еще не готова к этому. Казалось бы, не самая большая проблема, если нет надобности в деньгах. Пока нет надобности. Но это далеко не все. У Марии есть проблемы в отношениях с противоположным полом. Несмотря на ее образованность и красоту, мужчины общаются с ней исключительно для того, чтобы воспользоваться ею в сексуальном плане, а также пожить за ее счет, вернее за счет ее отца. Каждые отношения Марии с новым парнем длятся несколько месяцев, и проблемы каждый раз одни и те же. А еще, некоторые ухажеры просят Марию познакомить их с ее известным отцом, чтобы предложить ему на рассмотрение свои проекты. Естественно, все это делается исключительно в меркантильных интересах. Ни о какой любви здесь и слова нет. Все очень однообразно, предсказуемо болезненно для нашей героини.

Если бы кто-то из читателей был знаком с Машей, хотя бы поверхностно, то мог бы предположить, что она очень счастлива, и у нее все для этого есть. Здесь я бы хотел привести одну очень хорошую еврейскую поговорку, хорошо описывающую все это: «Со стороны все люди счастливы». Так и в этом случае. Несмотря на все богатство, деньги, возможности, любовь отца, Маша безумно несчастлива. Бабки-колдуньи и псевдоэкстрасенсы скажут, что тут порча и венец безбрачия. Но это всего лишь плод их воспаленного и пустого разума. Все дело в том, как девушка относится к себе и по-

позиционирует себя окружающим. Все эти беды – это результат исключительно ее действий и неумения взаимодействовать с собой и окружающими. Высокий статус семьи не научил ее уважать себя и свои интересы. Она позволяет пользоваться собой и не умеет отставить собственные границы. И здесь еще очень много проблем, которые можно долго и подробно обсуждать, но, на мой взгляд, это не имеет смысла, т.к. суть нам видна. Исправить ситуацию здесь, как и во многих других случаях, может лишь тот человек, кто с ними сталкивается. Этого не сделает никто другой. Друзья и родители могут поддержать и дать совет, психолог поможет разобраться в причинах и выработать новую стратегию поведения, но вот изменить свою жизнь, сделав что-то конкретное в ней, может лишь сам человек.

Я очень люблю образность в мышлении и в рассуждениях. Благодаря ей многие сложные вещи становятся легкопонятными. В психологии метод рассказывания историй является очень эффективным для того, чтобы родить в разуме клиента необходимые мысли, которые позволят ему начать меняться и совершать нужные для этого действия. Именно для этого я хотел бы привести еще один пример из своей практики, который прекрасно иллюстрирует то, почему счастье может быть сложно достижимым для некоторых.

Вера и Сергей вместе более 20 лет. Помимо двух десятков лет совместной жизни их еще объединяют трое детей. Семья живет в небольшом населенном пункте вдали от мегаполиса,

но это не помешало Сергею открыть бизнес, который стал со временем приносить высокий доход. Постепенно бизнес стал разрастаться, в семье появилось много денег. Как говорил у меня на приеме отец семейства, для того, чтобы не вызывать у людей дополнительную зависть, они покупают 5 раз одну и ту же модель дорогого немецкого автомобиля, чтобы новая машина не бросалась в глаза соседям. В общем, деньги есть, машина дорогая тоже, жильем двух старших детей обеспечили. Причем не рядом с собой, а в крупном миллионном городе. В общем, читая эту историю, у вас может возникнуть вполне резонный вопрос: «В чем у них проблема?». Она, поверьте мне, есть, и как ни странно, вполне банальна – измена. Проблема с двух сторон. Каждый из супругов в один момент предал семью. Собственно, этими разовыми акциями все не ограничилось, и каждый ловил другого на постоянном посещении сайтов знакомств. Все это привело не только к тотальному недоверию, приступам ревности, разбитым телефонам, но и к семейным дракам. Кстати сказать, третий ребенок, как я сразу же понял, был рожден для того, чтобы привнести в семью мир. Почему-то в обществе бытует мнение, что когда все в семье плохо – нужно просто родить ребенка, и все изменится. Вот сколько лет я занимаюсь консультированием, да и вообще в принципе живу, ни разу не видел случая, когда этот метод сработал бы. Поверьте, ни разу. Когда в семье все плохо, нужно ни детей еще рожать, а решать проблемы, ну или хотя бы разводиться. Нам мой

взгляд, развод очень часто – это единственный правильный выход. Что мы видим в этой семье? Счастье? Любовь? Ну, любовь может еще и есть. Но уважения и счастья здесь точно нет. Было бы уважение, все могло бы быть абсолютно иначе. А что имеем по факту, невыстроенные отношения внутри семьи, окружение себя токсичными людьми и прочие негативные вещи. Кстати, герои этой истории, прежде чем попасть ко мне, посетили несколько бабок-ясновидящих. Бабки заговаривали воду, заставляли сыпать вокруг кровати соль и делать прочие классические для своей темы вещи, но, как вы можете понять, все это оказалось бессмысленным. Я, сказать по-честному, абсолютно не удивляюсь тому, что люди обращаются к умалишенным бабкам и к тем, кто выдает себя за экстрасенсов. Когда человек не знает, как ему поступить и что делать, он хватается за любую спасительную соломку. Из-за этого он часто приходит туда, где с помощью сушеных глаз летучих мышей и замороженных яичек кабанов, которые он должен съесть на закате четвертой недели месяца, у него пытаются разрешить все проблемы в личной жизни или неприятности на работе. Но, к сожалению, через некоторое время оказывается, что вся эта муть не работает, и что для того, чтобы жизнь начала меняться, обязательно есть яйца кабана, нужно менять свое поведение и поступки.

Невыстроенные отношения с собой, со своим ближайшим и дальним окружением в этой истории привели к тому, что никто из них несчастлив. Во всех бедах, случившихся с этой

семьей, виноваты не окружающие их люди, как они полагают. Виноваты они сами. Неуважение супругов по отношению к друг другу, неправильное отношение к себе и к своим мимолетным желаниям, вот что привело к такому развитию событий. И здесь неважно сколько соли нужно посыпать рядом с кроватью или выпить заговоренной воды от "бабушки Марфы". Нужно обратить внимание на себя и свои действия. Потому как ситуаций, в которых каждый раз кто-то приходит и за тебя решает все проблемы, в жизни не бывает. Если кто-то изменяет, обманывает, пьет, бьет, то только он сам сможет решить эти проблемы. Да, порой необходим тот человек, кто сможет направить, помочь, скорректировать что-то, но действовать должен тот, кто хочет этих изменений.

Друзья, я рассказал вам четыре истории. Одна из них была обо мне и жизни с камнями в почках, другая про Вячеслава, его семью и дочку, которая несмотря на необходимость в помощи, сама научилась помогать другим. Третья история была про молодую и очень обеспеченную девушку Марию, которая так и не смогла реализовать себя, как в работе, так и в отношениях с мужчинами. Четвертая про обеспеченную жизнь Веры и Сергея, которые безуспешно пытаются пережить взаимные измены, обиды и ревность. Несмотря на то, что этих жизненных сюжетов я привел всего 4, они все равно ярко отражают то, что идеальная со стороны жизнь, далеко не всегда равна счастью. Можно быть богатым, но не любимым женой, можно занимать высокую должность, но не на-

ходить общего языка со своими детьми, а можно болеть и, тем не менее, уметь жить в счастье. Идеала правильной жизни просто не существует в природе. Любые отношения, любые взгляды, поступки не будут до конца идеальными. Это невозможно. Но также и неидеальный человек, с неидеальными взглядами, внешностью, здоровьем, может быть счастливым. Тотально счастливым. Не в моменте, а просто счастливым. Именно поэтому, не стоит стремиться к тому, чтобы сделать свою жизнь идеальной. Она не будет таковой никогда. Нужно просто учиться выстраивать систему отношений с собой и с окружающими, которая позволит вам быть счастливыми. Пока люди гонятся за большим заработком, который на их взгляд приведет их к душевному комфорту, или стараются завести еще одного ребенка, чтобы он сблизил родителей или не отпустил мужа из семьи – они лишь навешивают на себя дополнительные проблемы, которые будут не приближать их к лучшему, а лишь уводить в сторону. Много денег – это очень хорошо, но они не сделают вас счастливым человеком, если в вашей семье дырка в отношениях. Ребенок – это счастье и дар, но никак не предмет примирения супругов, которые остыли к друг другу и просто боятся в этом признаться. Говоря о счастье и его достижении, я вовсе не призываю к тому, чтобы отказываться от достижения чего-то и развития, напротив, движение помогает человеку и дарит ему положительные эмоции. Я за то, чтобы пока люди ставят цели, идут к ним и планируют свою жизнь, они бы не забы-

вали о себе. Сосредоточенность на желаниях часто уводит нас от главного – от самих себя. Если стремиться закрыть пробоину в лодке дорогими и красивыми вещами, пачками денег, она все равно пойдет ко дну. Вопрос лишь во времени, которое она сможет провести на поверхности. Несомненно, красивые вещи и деньги, смогут принести счастье, но для этого вначале нужно заделать дыру тем, чем следует.

# **Что мешает быть счастливым или кто вы по типологии счастья**

Что же может помешать нашему счастью?

Да, что угодно: проблемы со здоровьем, сплетни на работе, ребенок, который постоянно бедокурит в школе и совершает непредсказуемые выходки для того, что привлечь к себе внимание, нехватка денег, отсутствие общего языка в семье.

Эти списки у каждого свои. Несмотря на то, что в сети есть много «великих и гениальных» советчиков, которые говорят: «Хочешь быть счастливым? Тогда просто стань им!», все это полная чушь. От того, что вы прочтете мантру или аффирмацию: «С каждым днем я становлюсь лучше и счастливее», ничего, кроме запоминания этого бреда, не произойдет. Человек должен не просто молиться, повторять манты и заклинания и верить в позитив, нужно предпринимать конкретные шаги. Представьте, если бы командование нашей страны во время Великой Отечественной Войны не предпринимало бы конкретных действий по сдерживанию врага, а взявшись за руки, войдя в ресурс, отпускали бы позитивные мысли во Вселенную. Согласитесь, эта абсурдность не помогла бы победить. Все это я говорю в очередной раз лишь для того, чтобы дать понять: просто представление хороше-

го и желание стать лучше не работают без конкретных действий. В достижении счастья все обстоит ровно таким же образом.

У каждого из нас может быть свой список того, что может сделать его несчастнее. Тем не менее, следует понимать, что оградить себя полностью от этих проблемы – невозможно. Всегда есть то, что происходит независимо от нас и наших желаний. Мы не всегда можем контролировать это, но вот учитывать факт того, что это возможно, стоит. Особенно хочу подчеркнуть то, что даже с появлением негативно-го фактора в жизни, человек с налаженной системой ценностей и отношений не будет сломлен. Его принципы и выстроенная модель поведения будут помогать ему противостоять возникшим факторам и бороться с ними.

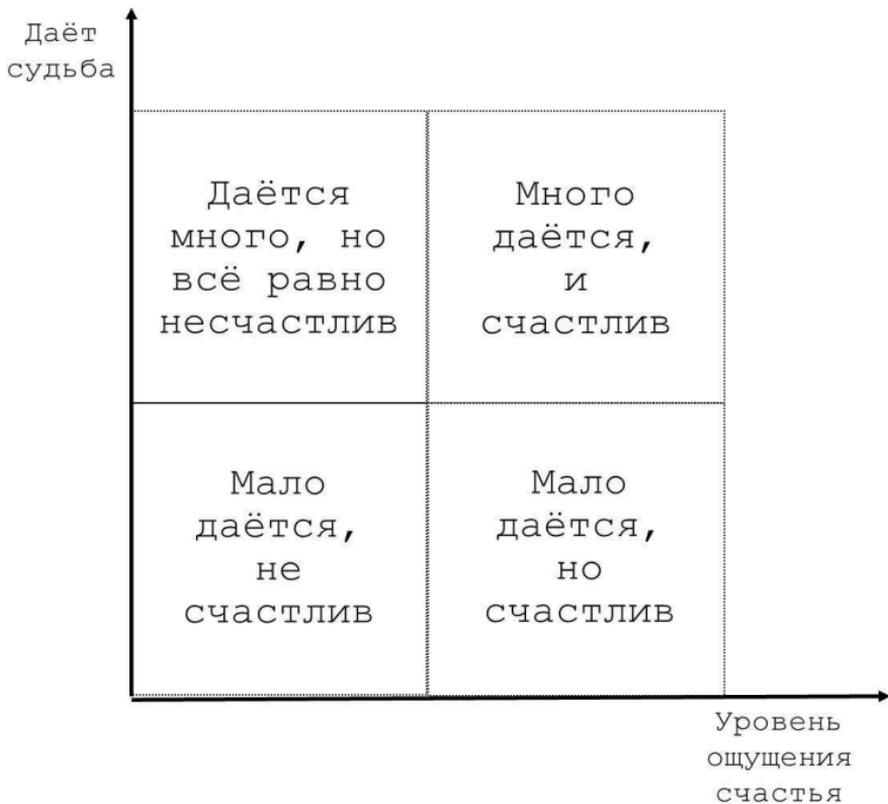
Самое основное, что может мешать нашему счастью – это отношение к возникающим негативным обстоятельствам, как к концу света. Жизнь является постоянной чередой изменений, которые медленно или быстро происходят в ней. Именно поэтому, отношение к этим изменениям, как к тем, что смогут тотально навредить и все разрушить, будут выбивать из любого положительного состояния. Как говаривал Уинстон Черчилль: «Жизнь – это умение двигаться от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма». Принятие того факта, что что-то, пусть и не очень приятное, является частью жизни – важный момент для возможности сохранения психического равновесия в момент сложностей. Мы не застрахо-

ны в этом мире от очень многих вещей, но держать их все в своей голове и терять контроль в момент, когда что-то происходит, значит обрекать себя на то, что счастье мнимо, одномоментно и недостижимо. Примите то, что трудности и неудачи, так или иначе, будут иногда заглядывать в жизнь каждого, но это не повод плакать и проклипать свою жизнь, политиков и людей вокруг, это лишь факт, указывающий на то, что нужно стараться воспринимать, как просто составляющую существования. Таковую же, как и то, что солнце встает каждый день, независимо от того, плохой он у кого-то или нет, а времена года сменяют друг друга, не задумываясь о том, нравится это кому-то или нет. Приход в жизнь каждого из нас автоматически ставит нас перед фактом того, что что-то будет происходить постоянно, и, далеко не всегда, это будет связано с нашими желаниями и действиями. Даже само наше появление на свет абсолютно не зависело от того, хотелось бы нам того или нет. Мы просто родились, и это никак не зависело от нас. Вдумайтесь, жизнь с самого начала нашего пути показала, что далеко не все может зависеть от нас. Так не пора ли принять этот факт и сосредоточить свои усилия лишь на том, что мы можем изменить сами?

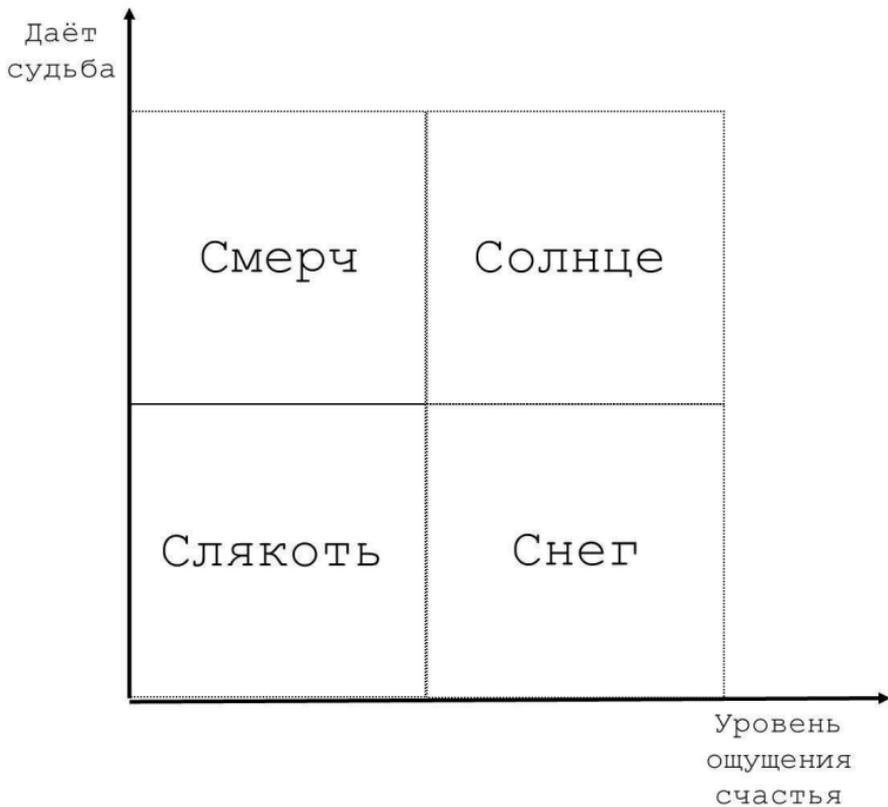
Как я уже и говорил, у каждого из нас может быть свой список того, что сможет сделать его несчастнее. Порой, мы действительно очень по-разному можем смотреть на это, ведь как уже мы успели выяснить, понятие счастья у нас тоже может отличаться. За годы своих профессиональных на-

блюдений я пришел к выводу, что существует 4 так называемых состояний счастья. Эту типологию я назвал – 4С. Она состоит из четырех квадратов состояний, условно названных – *слякоть, снег, смерч и солнце*. Дело в том, что различие нашего отношения к понятию счастья и главное его ощущение, имеет очень большое значение в плане достижения желаемого результата. К примеру, ни для кого не секрет, что есть люди, которые всегда всем недовольны и угодить им довольно сложно в принципе. Независимо от того, чтобы хорошего не происходило в их жизни, для таких людей этого будет все равно недостаточно. Дело здесь абсолютно не в том, что такие люди плохие, это вовсе не так, просто так работает их разум. Это просто есть и все. То же самое можно сказать и о тех людях, которые привыкли довольствоваться малым и быть счастливыми. Здесь тоже особое отношение к счастью и к тому, что дает жизнь. Ниже я предлагаю вам познакомиться с типологией 4С и после определить себя в ней. Это понимание откроет взгляд на ряд факторов, которые как могут мешать на пути к продолжительному счастью, так и напротив, будут способствовать ускоренному движению в его направлении. Квадрат состояний состоит из двух осей: слева – «дает судьба», справа – «уровень ощущения счастья».

Значения осей условно можно определить, как от 0 до 10. Сами состояния, расположены в квадратах по возрастанию значений.



Ниже можно видеть схему с названием состояний в соответствии с ощущением уровня счастья. Самое низкое, как с точки зрения того, что дается судьбой, так и с точки зрения субъективного ощущения счастья, состояние с названием – *слякоть*. Далее, следует – *снег*, затем *смерч* и *солнце*.



Для того, чтобы подробнее разобраться в градации состояний, рассмотрим их детальнее.

### ***Состояние 1 «Слякоть»***

Состояние получило такое название из-за того, что слякоть обычно образуется от мокрого снега и дождя, т.е. без ярко выраженного преобладания в воздухе плюсовой или

минусовой температуры. Это состояние характерно для людей, которые полагают, что в жизни им дается мало, и, при этом, они не чувствуют себя счастливыми. К этому типу относятся люди, которые привыкли смотреть весьма пессимистически и видят в своей жизни большое количество проблем. Основным фактором, который мешает двигаться вперед, является заикленность на негативе. Неумение и нежелание наслаждаться хорошим очень мешает на пути к счастью. Это состояние носит название «слякоть» еще и из-за того, что способно сильно испачкать положительные эмоции не только его представителя, но и представителей других типов. Часто этому типу бывает присуще чувство зависти, что мешает не только видеть возможности, которые дает судьба, но и наслаждаться счастьем.

## *Состояние 2 «Снег»*

Состояние с высоким значением по оси «ощущение счастья». Оно характерно для людей, которые полагают, что жизнь дает им мало, тем не менее, они относят себя к категории счастливых. Представители этого типа не относятся к тем, кто привык вечно сетовать на жизнь. Зачастую они привыкли радоваться пусть даже и незначительным вещам, однако, это умение делает их оптимистами и придает сил для преодоления сложностей. У людей, пребывающих в состоянии «Снег», практически полностью может отсутствовать чувство зависти, которое не дает человеку ощущать се-

бя в полной мере счастливым и радоваться собственным победам. Несмотря на то, что для этого типа характерно низкое значение по оси «Что дает жизнь», это необязательно может говорить о постоянной внутренней неудовлетворённости от сложившейся жизненной ситуации, скорее, этот индикатор говорит именно о том, что счастье может складываться из мелочей, а не только из глобальных событий.

### *Состояние 3 «Смерч»*

Состояние, обозначающее некоторую подвижность, которая может выражаться, как эмоционально, так и посредством действий. Представители этой категории признают то, что в жизни им дается много, тем не менее, к счастливым людям, несмотря на это, они себя не относят. Эта категория включает в себя и тех людей, которые боятся быть счастливыми. То есть в моменты, когда в их жизни все хорошо, они находятся в предвкушении, что что-то может пойти не так. Это ощущение, возникающее внутри, не дает наслаждаться хорошими моментами. Кроме всего прочего, это состояние может быть характерным и для тех, кто достигая чего-то, быстро перестает ощущать счастье и понимает, что нужно двигаться еще дальше. Проблема в том, что переходя каждый раз на более высокий уровень, человек все равно не может подолгу наслаждаться приятным ощущением, эмоции и мысли внутри заставляют двигаться дальше.

## **Состояние 4 «Солнце»**

Люди этого типа убеждены в том, что им много дается, и, главное, они считают себя счастливыми людьми. Если смотреть на обе оси, то состояние «Солнце» располагается на их наивысших значениях. Представители этого квадрата являются людьми, способными сознательно и бессознательно отсеивать негативные ситуации из собственной жизни и фокусироваться на положительных составляющих. Целеустремлены, способны рассматривать неудачи не более чем возможности для улучшения и развития.

Для того, чтобы разобраться, к какому типу относитесь вы, предлагаю выразить свое отношение всего лишь к двум утверждениям.

### **1. Я очень счастливый человек**

а) верно на 100%

б) 50 на 50

### **2. В жизни мне дается очень много хорошего и полезного**

а) верно на 100%

б) 50 на 50

### **Интерпретация:**

Если ваш ответ в 1-м и 2-м случае – «**Б**», вы относитесь к **первому типу "Слякоть"**.

Если ваш ответ в 1-м случае – «**А**», а во 2-м «**Б**», вы относитесь ко **второму типу "Снег"**.

Если ваш ответ в 1-м случае «**Б**», а во 2-м случае «**А**», это

### *третий тип "Смерч".*

Если ваш ответ в 1-м и 2-м «А», это *четвертый тип "Солнце"*.

Продолжая разговор о состояниях, хочу отметить, что среди них, нет плохих или хороших. Они просто есть. Я вам предлагаю сквозь них посмотреть на сильные и слабые стороны, которые помогают и, напротив, мешают на пути к счастью. Квадрат состояний позволяет легко и при этом весьма прямолинейно обратить внимание на свое отношение, как к самому счастью, так и к жизни в целом. Так например, порой негатив, который есть в нас, распространяется на все наше мировосприятие. Такое положение дел не дает наслаждаться простыми моментами, из которых и состоит основная часть нашей жизни. Неумение находить радость в повседневных вещах вместе с постоянным ожиданием каких-то глобальных изменений превращает человеческое существование в вечную гонку за призрачными идеалами, которые могут никогда и не реализоваться в полном объеме, что опять же принесет лишь разочарование. Зацикленность исключительно на крупных вещах убирает из фокуса простые вещи, которые способны делать нас счастливее. Я сейчас не о том, что нужно всегда довольствоваться малым, нет, я лишь о том, что это малое не стоит упускать. Неумение радоваться обычным моментам порой приводит к тому, что человек не сможет возрадоваться и чему-то более глобальному.

*Когда-то в школе, я учился с одним человеком по имени*

*Ярослав. С детства он увлекался рисованием. В подростково-вом возрасте он начал рисовать с использованием компьютерных программ. С этого времени он и вбил себе в голову мысли о том, что должен работать только лишь в крупных мировых компаниях, в которых будет заниматься разработкой дизайна и рисованием. После окончания школы он поступил в институт, но, проучившись несколько лет, бросил. Этот парень считал, что он и так гений, поэтому лучшие компании мира все равно возьмут к себе, даже несмотря на неоконченное образование. Шло время, его бывшие однокурсники закончили институт, начали работать. Шли годы, менялись их должности, доходы, они женились, разводились, рожали детей. Словом, что-то все время происходило. В жизни Ярослава все было не совсем так. Почти ничего в ней не менялось, он по-прежнему ждал приглашения от гигантов цифровой индустрии, и в его голове по-прежнему были мысли о том, что он рожден для чего-то большего, нежели чем остальные. Неудивительно, что приглашений на работу от мировых гигантов цифрового рынка не поступало. Зато были предложения от небольших организаций, которые предлагали для начала не самые большие зарплаты, но зато давали возможность, наконец-то, уже начать что-то делать. Парень не хотел «размениваться на мелочи». Он стремился к гораздо большему и не видел того, что было перед ним, не видел возможностей, которые давала ему жизнь. Отсутствие высокого заработка и звучной*

*должности, также, ставило в голове Ярослава блок на создание отношений и семьи. Он искренне считал, что еще не готов для семьи и взрослой жизни. Шло время. Ярославу исполнилось 35. Жил он, как и прежде с мамой, работы у него не было ... и девушки тоже. Никогда.*

### ***Упражнение***

*Прочитайте внимательно описание того состояния, в которое вы попали.*

*Что помогает, а что мешает вам на пути к достижению счастья?*

*Какие выводы можно из этого сделать?*

# ЧЕРНАЯ ВОЛНА

Жизнь каждого из нас состоит, как известно, из хороших и плохих моментов. Это данность, которую невозможно исправить, с ней можно лишь смириться. Возможно еще попробовать адаптироваться к такому положению дел и использовать с выгодой для себя, но вот переломить в корне – невозможно. Да, ломать собственно и не нужно, полосы, которые постепенно сменяют друг друга являются обычной составляющей жизни, а пробовать прогнуть мир под себя, занятие не особо-то и разумное.

С детства меня очень интересовал вопрос о том, сколько же может длиться у человека период удачных и неудачных дней. Будучи взрослым человеком, я даже проводил некоторые исследования на этот счет, но пришел к тому, что все весьма индивидуально. Нет четкого количества дней, в течение которых будет везти или наоборот будут преследовать неудачи. Вернее, каждый раз это количество может быть у всех нас различным. Зато я пришел к очень любопытному наблюдению, которое серьезным образом может повлиять на всю жизнь. Во время своих наблюдений, как за собственным состоянием, так и за состоянием своих клиентов, я обнаружил, что у каждого из нас существует период, который коренным образом влияет на то, как мы встретим период неудач, и как мы его переживем. Этот отрезок времени,

предшествующий моменту наступления изменений в жизни, я назвал – *черная волна*. Черный цвет здесь не имеет отношения к трауру, черным полосам и негативу в общем. В данном случае он символизирует некую неизвестность и мнимое ощущение того, что все хорошо. Обычно, это ощущение приходит перед изменениями, которые вскоре ворвутся в жизнь. *Черная волна* – это время, при котором человек чаще всего расслаблен и абсолютно не подозревает о том, что может произойти совсем скоро. За годы своей работы я пришел к выводу, что наиболее страшны для человека даже не сами изменения, носящие негативный характер, а время, при котором он расслабляется и дает жизни, другим людям и обстоятельствам нанести ему серьезный удар. Как известно, большинство людей стремятся к стабильности. Но именно она наиболее опасна для каждого из нас. Стабильность создает у человека ощущение покоя, который в свою очередь затмевает рассудок, делая его слабее. Как только человек достигает длительной стабильности, он автоматически начинает терять хватку, а уровень бдительности начинает стремительно падать. Вообще это парадокс. Человек стремится к стабильности, в то время как, именно стабильность расслабляет и мешает быть готовым к изменениям и ударам судьбы. *Черная волна* – это время, которое наступает перед новым жизненным этапом. Оно характеризуется комфортом и спокойствием. После того, как черная волна проходит, и человек неожиданно для себя сталкивается с проблемами со здо-

ровьем или прочими неудачными моментами, он говорит: «О, как же это не вовремя произошло!» – или – «Это так неожиданно!». Иными словами, человек обычно оказывается абсолютно не готовым к тому, что происходит после. А после, за черной волной, приходит другая, более высокая и сильная, которая накрывает с головой.

Черные волны характерны абсолютно для всех сфер жизни: работа, учеба, личная жизнь, здоровье и прочее. Как только человек входит в длительный период расслабленности и стабильности, он упускает из своих рук управление делами и собственной жизнью. Именно в период длительной стабильности люди чаще всего теряют высокие посты. Ярким примером является Никита Сергеевич Хрущев, бывший лидер Советского государства. По мнениям историков и современников, он оказался полностью не готов к тому, что вчерашние товарищи и подчиненные смогут объединиться против него и снять его с высокого поста. Несомненно, он понимал, что в политических кругах есть недовольство его курсом и деятельностью, но он абсолютно не был готов к такому резкому развитию событий, которое повлияло не только на его жизнь, но и жизнь огромной страны в целом.

Я ни в коем случае не веду к тому, что нужно всегда бояться периодов спокойствия и бояться быть счастливым в эти моменты, я говорю о том, что достижение стабильности – это не повод переставать работать над тем, чтобы ее удержать. Жизнь – это постоянная борьба, и здесь неважно, что

хочет удержать человек: собственный статус, счастье или место под солнцем.

Черная волна является периодом, в который происходит некий переход из одного состояния в другое. Этот период мы в состоянии не только определять, но и главное контролировать. От того, насколько эффективно мы будем использовать период собственной жизни, будет зависеть то, к чему придем в последствии.

*Одно время ко мне на терапию ходил очень интересный и образованный молодой человек – Сергей. Вместе с хорошей работой и замечательной семьей, которые у него были, он также имел ужасную привычку, которая рушила всю его жизнь – наркотики. В свои 30 лет, 12 лет он боролся с этой зависимостью. На его счету были несколько реабилитационных центров и десятки срывов. Он не употреблял ежедневно, нет, срывы, как правило, происходили с определенной периодичностью. В начале это происходило раз в несколько лет, потом раз в пол года, потом несколько раз в за 2-3 месяца. Каждый раз этот промежуток становился короче. Его семья, включая не только родителей, но и жену с дочерью, всегда были готовы протянуть ему руку помощи. Но каждый раз, давая им обещания не употреблять, он обманывал их вновь. Многие из тех, кто изучают зависимости, убеждены в том, что самое опасное время для употребления у наркомана – это стресс и наличие проблем. Я же скажу, что это верно лишь отчасти. Если мы берем человека,*

который именно сознательно пытается бросить, то самый опасный момент для него, это время, когда все стабильно хорошо. Как только наркозависимый добивается некоторого периода без употребления, при этом он не испытывает ломки и прочих побочных эффектов, он начинает расслабляться. Также происходило и у моего пациента Сергея. Как только он реабилитировался и восстанавливался после последнего употребления, наступал период, который и является черной волной. Период расслабленности и комфорта. В это время Сергей налаживал отношения внутри семьи, улучшал дела на работе, словом, приходил к стабильности. Как только по всем фронтам все было хорошо, он начинал скучать, и в его голове вновь рождались мысли для употребления. Вследствие этого моя терапия с ним свелась к постоянному достижению чего-либо. Индикатором того, что следует ставить перед собой новую цель, стал приход черной волны. Как только приходит ощущение стабильности и комфорта – наступает время идти вперед.

Черная волна характерна, как я уже и говорил, для самых разных сфер жизни. Собрался человек худеть, начал исполнять рекомендации психолога или диетолога, вес стал меняться, килограммы покидают. Казалось бы, все хорошо. Есть динамика, все движется по плану. Но, вот проходит еще время, человек считает, что все под контролем, можно уже не так жестко следить за диетой, расслабляется и... прогресс останавливается. Килограммы перестают уходить, кажется,

что диета не работает, возникает злость, обида, изображение в зеркале только лишь раздражает, и все. Для многих диета закончена. Человек начинает искать оправдания тому, что сдался, и испытывает полное разочарование, как по отношению к самому себе, так и к жизни. От этого он начинает еще больше жрать и, как следствие, испытывать еще большее чувство вины, что приводит к ненависти самого себя.

# 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.