

АРКАДИЙ ПАНЦ

Беседы о счастье

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ
О САМОМ ГЛАВНОМ

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Содержание

Предисловие	15
ЧАСТЬ 1. ПУТЬ.....	17
Три главных вопроса нашей жизни.....	19
Познай себя и действуй: почему в Советском Союзе не было психоанализа	22
В чем суть психоанализа и почему он так популярен	23
Что такое сознание.....	23
Что такое подсознание и зачем оно человеку нужно	24
Дорога с двусторонним движением.....	27
Как у нас все начиналось: о гипнозе.....	28
Как все начиналось: о когнитивно-бихевиоральной терапии..	30
Мой путь в психоанализ	31
Вытащи себя из болота сам.....	33
Работают ли советы?	35
Закат психофармакологии: нет таблетки от плохого настроения.....	35
Можно ли «убить свое счастье» размышлениями о нем.....	38
Гадалки, эзотерики и прочий «дзен» в нашей жизни: зачем люди к ним обращаются.....	41
Что такое сила личности	43

ЧАСТЬ 2. СЧАСТЬЕ	45
Счастье — это когда тихо.....	47
Бывает ли жизнь без счастья?.....	49
Если вам достался лимон, сделайте из него лимонад.....	50
Будьте реалистами — это удобно.....	53
Любовь и деньги: в каком счастье мы нуждаемся и чего нам чаще всего для него не хватает.....	54
Зачем нам любовь.....	57
И в чем прелесть денег.....	57
Почему к счастливым все тянутся, а хронически несчастные всех раздражают.....	60
«Разрешение на счастье».....	63
Как сохранить и защитить себя.....	65
Что делать, когда важный для вас человек не понимает вашего решения?.....	67
Дом твоей мечты: чем опасны желания из «прошлой» жизни ..	68
Выйди конфету из обертки.....	70
Зачем нам делать добро для других.....	72
«Лесные дети».....	73
Надо ли делать человеку добро, если он нас об этом не просит?.....	75
«Зачем?» и «почему?»: два вопроса, которые многое проясняют.....	76
Кто виноват в том, что мне так плохо, — судьба, мама с папой, шеф или я сам?.....	78
Что делать, если мама с папой вас любили не так, как вам того хотелось?.....	81

СОДЕРЖАНИЕ

Как перестать обижаться	83
Простить и отпустить	84
Слово к родителям	86
Бытовая зависть	88
Чему мы завидуем.....	89
Как использовать в своих интересах зависть к чему-то материальному и реальному.....	90
Как с толком использовать свою зависть к чужой радости.....	91
Черная-черная глобальная зависть, или Кто такая Мелани Кляйн.....	92
Чем нас пугает чужая зависть.....	96
Что такое мораль и как она обеспечивает наше благополучие? Когда стоит наплевать на чужое мнение, а когда с ним надо считаться.....	99
Что для нас важнее — мораль или нравственность	101
Бывают ли счастливыми аморальные и безнравственные люди?	104
Можно ли радоваться жизни, когда случается так много неприятностей?.....	105
ЧАСТЬ 3. МЫ ВСЕГДА ИЩЕМ ЛЮБОВЬ.....	109
Любовь в мире встречается везде.....	111
Любит ли вас ваш психоаналитик?	111
От «зеркала» до «вечного возлюбленного» и обратно.....	113
«Я заставляю тебя стать таким, как я хочу!»	119

Чем мужчина отличается от женщины: Лондон и Париж....	122
Он — Лондон.....	123
Она — Париж.....	125
Из чего складывается любовь между мужчиной и женщиной.....	128
Привязанность — «страшная сила».....	130
Почему некоторые люди избегают привязанности.....	132
«А если любви в твоей жизни нет и ее уже больше даже и не хочется, значит, это сексуальный инстинкт закончился?».....	134
Что же делать, когда не хочется секса.....	135
Любовь и внешность.....	137
О том, что ищет в любимой женщине мужчина.....	137
Резюме.....	140
Что ищет в мужчине женщина.....	141
Резюме.....	142
О женской сексуальной избирательности.....	142
«А что делать, если вокруг меня все мужчины не значительны, не образованны и ниже меня по интеллекту?».....	145
Как жить с необразованным мужем.....	146
...Было бы с кем поговорить.....	149
Какие типичные ошибки допускают женщины при выборе мужчины.....	150
Типичная ошибка выбора, которую допускают мужчины.....	151
Комментарий специально для женщин.....	153
Седина в бороду — бес в ребро?».....	153

Универсальный рецепт счастливых сексуальных отношений.....	154
Чем все время подстраиваться, лучше сразу выбрать нужное ..	154
Самая сложная часть семейной жизни:	
как удержать себя в рамках любви и брака	155
Миф о низкой сексуальной активности мужчин	157
«Она меня не хочет!».....	159
Почему женщина не хочет секса с партнером.....	160
Почему все дают советы женщинам о том,	
как найти мужчину, но никто не дает совет мужчине,	
как найти женщину	161
На что следует обратить внимание мужчине.....	163
Мини-набор стандартных приемов мужского флирта	163
Почему любовь порой не приносит нам никакого счастья ...	164
Что делать, если вы подозреваете, что попали	
в эту категорию «сверхчувствительных	
и раздражительных».....	166
Как поступить, если вам попался объект любви	
с таким неуживчиво-ранимым нравом, что проще	
застрелиться, чем ему или ей угодить	167
Глава специально для женщин: о безумных поступках,	
которые мужчина совершает ради любви к вам	167
Когда «безумство» оправданно.....	168
А когда «безумство» бессмысленно.....	169
Почему мужчина совершает «прекрасные безумства»	170
Зачем женщине нужны его «безумства ради любви»	171
Глава специально для мужчин. Короткая, но очень важная:	
«Бойтесь женщин, которые всем пожертвовали ради вас!»	173

Больше, чем просто секс: страсти, которые нас разрушают ...	175
Кто склонен впадать в убийственный секс	176
Почему истории «всепоглощающей страсти» плохо заканчиваются	178
«Ты должен дать мне счастье»: история беспредельного желания	179
История о том, как человек попытался вынырнуть из пучины страсти, почти сумел это сделать, а потом решил вернуться, и к чему это привело	181
История о «сексе без границ» с единственно возможным хеппи-эндом	183
Зов смерти как проявление инстинкта	184
История о сознательном самоубийстве любовников	185
Отдать за ночь любви можно только никчемную жизнь ..	186
Только не впутывайте сюда поэтов! Чем страстная любовь отличается от «безумной страсти»	187
Неравный брак	188
Задумчиво. Интерлюдия	189

ЧАСТЬ 4. ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ. ДЕТИ. РАБОТА.

ТВОРЧЕСТВО. ИЛИ ЧТО НАМ МЕШАЕТ

ИДТИ ВПЕРЕД	191
Может ли ребенок сделать родителей счастливыми?	193
Может ли человек жить одной работой и при этом радоваться жизни?	195
В чем разница между совершенным мужским и женским счастьем	195
В чем тут подвох?	197

Откуда берутся трудоголики и почему мужчин	
среди них намного больше, чем женщин.....	199
«А вам приятно брать деньги?».....	200
Чем плоха бедность.....	201
Просьба не путать с бедностью! О жизненной позиции:	
«Мне надо не то, что всем остальным».....	202
Сколько денег надо для благополучной жизни?».....	204
Причины, по которым человек живет бедно.....	206
Бедность реальная.....	207
Как справиться с реальной бедностью.....	209
Бедность мнимая.....	210
Как справиться с мнимой бедностью.....	212
А вдруг я гений? В чем разница между творчеством	
и ремеслом.....	212
Разрыв шаблона.....	213
Почему творчество делает нас счастливыми.....	215
Как реализовать свою страсть к творчеству.....	215
А если мое занятие никому не нужно?».....	217
Два мифа о богатстве.....	217
Богатство портит: люди становятся жадными	
и эгоистичными.....	217
Богатые думают только о деньгах, а бедные —	
о духовном.....	218
Духовность — что это?».....	218
Путь вверх.....	219
О «бегстве» от духовности.....	221
Зачем нам нужна духовность.....	222

Повторение одной и той же ошибки	223
Синдром «очень больших динамиков», или	
Когда мы не видим реальности	224
Почему подгонять действительность	
под свои ожидания — вредно	225
Неспособность видеть других людей	226
Жизнь как жизнь. Правда целебна. Выход есть.	
Счастье возможно	228
Послесловие	231
В память об Аркадии Панце	231
Об Аркадии Панце и его книге	234

Предисловие

Мой муж, Аркадий Панц, взялся за эту книгу весной 2013 года, так как очень хотел поделиться с читателями теми наблюдениями, мыслями и чувствами, которые у него возникли за время работы психиатром, психотерапевтом и психоаналитиком.

Аркадий родился и вырос в Риге. Его мать была родом из Кулдиги, отец — из Латгалии. Каждый день в своем рижском кабинете он принимал пациентов, которые приходили к нему на прием пять дней в неделю, с девяти утра и до позднего вечера, в течение тридцати с лишним лет. Среди них были рижане, жители самых дальних уголков страны и те, кто приезжал из-за рубежа. Он работал на трех языках (латышском, русском и английском), знал людей со всех сторон — и с «парадной» стороны, и с изнанки. И часто повторял: «Только то, что ты знаешь, ты по-настоящему любишь». Да, это относится именно к тому, о чем вы подумали, — речь идет о его любви к людям.

Аркадий ушел из жизни в ноябре 2013 года. Я подготовила книгу к изданию. Все мысли автора оставила в таком виде, в каком они были записаны, без изменений.

В апреле 2015 года книга *Sarunas par laimi* вышла на латышском языке. А сейчас я рада представить вам ее русское издание.

Галина Панц

Часть 1

ПУТЬ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Три главных вопроса нашей жизни

Когда ко мне на прием в первый раз приходит пациент, наша беседа часто начинается с моего вопроса: **«Вы счастливы?»** Моя цель — дать пациенту ощущение того, что счастье возможно, страдание необязательно, а неприятности преходящи. Для меня важно увидеть реакцию человека на мой вопрос и по ней оценить его настроение и состояние.

Реакция бывает разной. Иногда человек смотрит на меня с иронией. В глазах у него ясно читается мысль: «Как же, дождался бы ты моего визита, если бы я был счастлив!» Ее сменяет вторая: «Раз доктор об этом спрашивает, значит, это важно — быть счастливым». И наконец формируется третья: «Выходит, это не только важно, но и возможно?» Человек погружается в себя и задумчиво отвечает: «Нет, счастливым я себя не чувствую». И тогда я предлагаю: «Давайте будем над этим работать — над вашим счастьем». Я знаю, пациент с таким настроением быстро пойдет вперед.

Иногда человек говорит: «Обычно я счастлив, но сейчас — нет...» И мы начинаем искать, что же ему мешает. Кто-то утверждает, что счастья не бывает, чем выдает свою депрессивность, но признает, насколько существование счастья могло бы украсить его жизнь. А кто-то отрицает всякую возможность стать счастливым. И отчаянно провоцирует меня на спор, чтобы я доказывал ему обратное.

Иногда мне гордо заявляют, что «встречаются в мире вещи поважнее счастья». Не спорю: встречаются. Но когда в число этих вещей входит «поиск смысла жизни и предназначения», то сразу ясно: этот человек очень быстро убегает от чего-то важного и что-то значительное в себе не признает. Второй вопрос, который помогает разобраться, где у вас все просто супер, а где могло бы сложиться получше, звучит так: **«Почему вы находитесь там, где вы есть?»** На этой работе, в этой квартире, в этой семье, в этой ситуации? В этом городе и в этой стране? В этой должности, на этом этапе развития? Вам здесь нравится? Или нет? Если нет, то что мешает изменить ситуацию, купить новую квартиру, переехать в другую страну? Иногда ответ на этот вопрос позволяет узнать нечто удивительное. Оказывается, мужчина годами сидит за компьютером на жестком угловатом стуле, потому что мягкий стул с подлокотниками, выбранный любимой подругой, — «это буржуазно». Ему нужно ценой собственного неудобства доказать подруге, что она со своей страстью к комфорту особа «неправильная» и «приземленная», а он духовный и весь в полете. И на почву здравого смысла человека возвращает простая мысль: «Пусть подруга приземленная, но я-то зачем мучаюсь, мог же попросту подушку на сиденье положить!» Наступает озарение: от каких важных для себя вещей он отказался только ради того, чтобы доказать любимой женщине свое превосходство. Наверное,

пора быть менее возвышенным и совершенным, но спать и сидеть на мягком, надевать теплое и есть вкусное, тогда и ссор с подругой жизни будет меньше.

Третий полезный вопрос: **«Нравится ли вам то, что вы делаете каждый день?»** — очень коварный. Он включает в себя многое — от работы до секса, от мытья посуды до игры в футбол, от просмотра телепередач до чтения книг — и показывает нам то, как мы взаимодействуем с людьми и окружающим миром и что в этом взаимодействии для нас приятно и полезно, а что вредно. Нам может нравиться процесс и (или) результат наших действий. В идеале — хорошо радоваться и тому и другому: работа интересная, да еще и зарплата высокая. Но бывает, процесс так увлекателен, что бог с ним, с результатом! Например, ради заманчивого и захватывающего дела можно и пояс потуже затянуть, и с низким окладом смириться. Или наоборот, заниматься логистикой скучно, но зарплата высокая, так что потерпим. Все три варианта по-своему привлекательны. И с ними можно жить. А бывает плохо все: и процесс, и результат. И тогда приходится принимать меры.

Эти вопросы вам может задавать психотерапевт. А можно выкроить минут двадцать — тридцать и раз в месяц проводить осознанный «мониторинг» своей жизни, чтобы понять, как вы с нею справляетесь и что в ней хорошего.