



## ПРО РАДОСТЬ БЫТИЯ

Мне очень часто пишут люди, у которых все есть, все получилось, все состоялось: дети растут и радуют, с работой все хорошо, фирма любимая, денег куча, дом красивый, дома любящая жена. Полная чаша. А они пишут: «Я не вижу никакого смысла ни в чем», «Ничего не важно», «Ничего меня не радует», «Я не знаю, зачем я тут».

Убедить их очень трудно, никакие аргументы не помогают. Говорить им, что они живут для детей? Они для них уже все сделали. Дети будут обеспечены всю жизнь, в них уже вложили, что могли, они смогут жить, учиться и работать, где им захочется.

- Да - говорят они - если я завтра умру, мои дети поплачут, им будет грустно. Но потом жизнь продолжится, все будет так же, ничего без меня не развалится и не рухнет.

То же самое они ответят про жену, про бизнес, про дом. Ничего им не хочется, ничего не вдохновляет.

Их проблема в том, что ничего их тут не держит, ничего не является веским аргументом, чтобы сказать, что «ради этого стоит жить» или «ради этого я здесь еще должен задержаться подольше». Никто ничего не должен, и никому не нужен, если вдуматься, и это отбивает у них всякую мотивацию.

Я всегда была в растерянности, когда ко мне обращались с такими мыслями. Я не знаю, что сказать таким людям. Я могу предлагать им то и это, пытаться убедить, что то или иное дело имеет смысл. Но ведь все мы - мыслящие люди, и мы все понимаем. Любой смысл жизни можно «расформировать» и опровергнуть за 10 секунд. Если вдуматься, все наши смыслы жизни выдуманные, «за уши притянутые», и они выглядят убедительно только в наших головах. Потому что мы как-то так искусно обманываем сами себя, что-то там внутри нас обманывает наш трезвый ум, и нам кажется, что это важно. Когда мы теряем этот «самообман», мы проваливаемся в ту самую черную дыру, в которой все кажется пустым и пресным. И тогда, кажется, ничего больше не может нас спасти. И ничего нас тут не держит.

Я так же разговаривала с людьми, которые прошли через все это и выбрались. Они рассказывали о том, как с ними разговаривали психологи, психиатры или священники. Я думала - может быть у них есть какой-то чудесный рецепт, ведь это их профессия - помогать людям в такой ситуации? Какой аргумент они приводят, когда никакие аргументы уже не действуют?

Чудодейственного рецепта не нашлось. Как последние аргументы против добровольного ухода из жизни они предлагали: «Что родные и близкие очень расстроятся, если он покончит с собой, и будут всю жизнь винить в этом себя. Они не поймут причину, будут вечно ее искать. Дети получают психическую травму».

Тем, у кого нет родных и близких, предлагали еще более абстрактные аргументы вроде «Не зря ведь самоубийство считается страшным грехом, и якобы ведет человека прямой дорогой в ад!»

Мало кто представляет себе этот ад, но многие соглашались, что что-то в этом есть. Зачем-то мы родились на свет, даже если мы не совсем понимаем, зачем. И вообще-то мы должны продолжать, сколько нам положено, и бороться, в конце концов - пытаться понять, в чем смысл, если мы его не видим.

А потом, после того, как главный вопрос выяснен и пациент обреченно «решает остаться» (и еще не известно, надолго ли его хватит), ему начинают выдавать одни и те же банальные рецепты:

- ➔ Постарайтесь каждый день делать себе хоть что-то хорошее. Пусть мелочь. Сделайте себе вкусный чай. Съешьте что-то, что вам вкусно.
- ➔ Ищите, что вам нравится. Ищите, что вам доставляет удовольствие. Что бы это ни было.
- ➔ Гуляйте, смотрите по сторонам, путешествуйте, пытайтесь обратить внимание на что-нибудь, что вас заворожит.
- ➔ Пытайтесь вспомнить, чего вам когда-то очень хотелось? Чего вам хотелось в детстве? О чем вы мечтали? Может быть вам чего-то не разрешили, а вы хотели? Может быть вы сами себе не разрешили, потому что это казалось нелепым? Постарайтесь захотеть чего-нибудь! А если не можете - постарайтесь вспомнить что-то, чего хотели раньше, и захотеть снова.
- ➔ Посмотрите, чего хотят другие. Обращайте внимания на нелепые и странные, смешные желания. Вам не хочется того же?
- ➔ Вспоминайте, что доставляло вам удовольствие. Наблюдайте за собой - что вам доставляет удовольствие сейчас? Годится что угодно! Каким бы нелепым оно не казалось
- ➔ Если оно доставляет вам удовольствие - делайте это!

- ➔ Радуйте себя! Вспоминайте, чему вы радовались?
- ➔ Радуйте других. Вам нравится радовать других?

Куда подталкивают человека всеми этими советами? Порадуй себя хоть чем-нибудь, съешь вкусного, помаша руками, вдруг захочется движения, почувствуй себя хорошо, испытай положительную эмоцию.

Человека учат искать то, что вызовет в нем выброс эндорфинов. Вызовет чувство радости. Какой-то отголосок вдохновения. Человека учат, что надо искать и вернуть себе радость бытия.



Иной раз мне это кажется забавным. Пока мы крутимся, вертимся и живем, как можем, нам говорят одни и те же поучительные фразы: «Ты взрослый человек. Ты должен приносить пользу. Пора становиться взрослым, брать на себя ответственность. Отвечать за свои слова и поступки. Делать то, что полезно и важно, а не то, что доставляет удовольствие. Мы уже не дети. Это дети могут быть беспечными, порхать и веселиться. Взрослый человек не может только гоняться за удовольствиями».

Радость бытия - не то, за чем стоит охотиться. Это считается инфантильным, эгоистичным и непродуктивным. Нехорошо вечно искать удовольствий. Нас призывают хотеть других вещей.

А когда радость от жизни вдруг пропадает, вместе с желанием гулять и веселиться, и вместе со всеми желаниями вообще, тогда начинаются годы психотерапии. Годы испытаний для всех родных и близких. Годы, в которые разрушаются семьи, здоровье и бизнесы. Но тут уже не до денег и прочих потерь, тут нужно бросать все, и класть все силы на то, чтобы к человеку вернулось желание жить. Потому что иначе он просто повесится.

Почему человека начинают поощрять в том, чтобы он учился хорошо и весело жить, себе на радость, только когда он перестает хотеть жить вообще?

А в «мирные времена» очень мало кто признает важность таких непонятных вещей, как вдохновение, страсть, одержимость идеями и планами, огонь в груди и блеск в глазах. Даже тем, кто осознает необходимость таких вещей, чувствует, что для него важно творчество и вдохновение, часто очень трудно отвоевать свою точку зрения. Добиться серьезного отношения к себе и своим чувствам и мыслям. И найти силы и время, чтобы заниматься приятными мелочами, хоть иногда. Что же говорить о людях, которые, покопавшись в себе, понимают, что мечта у них - гораздо более смелая и масштабная?