

## Про радость бытия

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

Убедить их очень трудно, никакие аргументы не помогают. Говорить, 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 ничто их тут не держит, ничто не является веским аргументом, чтобы сказать, что «ради этого стоит жить» или «ради этого я должен задержаться здесь 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 десять секунд. Если вдуматься, все наши смыслы жизни выдуманные, за уши притянутые, и выглядят убедительно только в наших головах. Потому что мы как-то искусно обманываем сами себя, что-то 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, ничто больше не может нас спасти. И ничто нас тут не держит.

Я также разговаривала с людьми, которые прошли через все это и выбрались. Они рассказывали, 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: «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 ведет человека прямой дорогой в ад!».

Мало кто представляет себе этот ад, но многие соглашаются, что что-то в этом есть. Зачем-то мы родились на свет, даже если 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 неизвестно, надолго ли его хватит), ему начинают выдавать банальные рецепты:

- ➔ Постарайтесь каждый день делать себе хоть что-то хорошее. Пусть мелочь. Заварите вкусный чай. Съешьте что-то вкусное.
- ➔ 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 внимание 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 ни 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?