

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
Вьнь 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

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

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 pag laimi* вышла на латышском языке. А сейчас я рада представить вам ее русское издание.

Галина Панц

Часть 1

ПУТЬ

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.

Может ли ребенок сделать родителей счастливыми?

Моя пациентка, чуть за тридцать, замужем пять лет. Она чувствует себя одинокой, потому что муж ее «не понимает». Интересы у них разные: она любит музыку и балет, он — рыбалку, лес и пиво. Ее раздражает скучная работа в офисе одного из самоуправлений. И она очень хочет родить ребенка — ей кажется, что малыш наполнит ее жизнь смыслом, любовью, лаской, наградит глубочайшим пониманием, испытает к ней бесконечную и безграничную благодарность только за то, что мама у него есть. Она надеется, что ребенок сделает ее счастливой. И ошибается.

Никто человека счастливым не сделает. Счастье рождается у нас внутри: сначала мы его испытываем, а потом делимся этим переживанием с другими людьми. С любовью о них заботимся, даем то, в чем они нуждаются. И в ответ наше счастье нам возвращают приумноженным. Конечно, родителям радостно оттого, что у них есть ребенок. Но счастье вовсе не он маме с папой дарит, это родители его счастливым делают. В отношениях «родители — дети» родители — всегда ведущие. Они играют первую скрипку, они передают свое мироощущение детям.

И несчастная женщина, родив ребенка, не превращается, как по мановению волшебной палочки, в счастливую мать. Она становится несчастной мамой. Более того,

степень ее несчастья усугубляется. Многим родителям кажется, что, едва родившись, ребенок будет улыбаться, ворковать, ластиться, мило шалить. А на самом деле он и кричит по ночам часами, и капризничает, и швыряет на пол игрушки, и убегает, и злится «на любимых мамочку и папочку», и пытается с ними драться.

Ребенок не является источником счастья. Он создает для родителей завершенную и полную картину мира. Многое нам открывает. Позволяет излить на него любовь и только в ответ на понимание его природы и выданное ему счастье наделяет радостью нас. Он не решает ни одной проблемы в семье — папа как не понимал маму, так и не понимает. Более того, тяжесть проблемы усугубляется, потому что у родителей нет времени друг с другом объясняться. Дистанция между ними увеличивается с космической скоростью.

Я вовсе не призываю всех достичь счастья и только потом рожать. Достаточно лишь не возлагать на ребенка тех надежд, которых он не может оправдать.

Если в семье нет детей, то супруги переживают по двум причинам. Первая — без ребенка они чувствуют себя неполноценными и некачественными. Вторая — сожалеют об упущенной некогда возможности.

Но я знаю людей, которые сознательно отказывались от возможности родить ребенка, чтобы сконцентрироваться друг на друге и на работе.

Может ли человек жить одной работой и при этом радоваться жизни?

Да, может. И по очень простой, почти что физиологической причине. Вернемся на минуточку в глубины психоанализа. У каждого человека, как известно со времен Фрейда, есть либидо — огромный запас энергии, которая выражается стремлением к размножению. Либидо можно удовлетворить прямым путем, через секс, и непрямым — через сублимацию, то есть через замещение какой-то другой деятельностью.

Попросту говоря, ваш запас внутренней энергии вы можете вложить в любовь, создание семьи и рождение детей. Или в работу и творчество. Или постараться и выложиться во всем разом. Мы ощущаем на глубинном уровне, что и то и другое равноценно. И говорим: «выносить ребенка» и «вынашивать планы», «родить дитя» и «родить идею». Поэтому жить одной работой и радоваться можно. И некоторые люди так и делают. Они вполне довольны жизнью, просто всей полноты счастья не испытывают.

В чем разница между совершенным мужским и женским счастьем

Для идеального мужского счастья необходимы работа и семья. Больше работа, чем семья, так как без работы мужчина не чувствует себя полноценным. Был такой

старый американский фильм начала 80-х годов под названием «Рокки», в котором Сильвестр Сталлоне играл роль профессионального боксера, парня хорошего, эмоционального, доброго, но без особого интеллекта. Жена пыталась удержать его от очередного боя за звание чемпиона: жалко же, когда твоего любимого мордуют на ринге. А он ей ответил: «Просить меня не драться — все равно что просить не быть мужчиной. Я больше ничего не умею, это моя работа, и я должен делать ее хорошо». Мужчине надо быть кем-то во внешнем мире. Он может много зарабатывать или вкалывать исключительно за идею. Но занимать позицию во внешнем мире он обязан! Некоторые мужчины были бы рады сидеть дома с детьми, но тогда они будут считаться неполноценными и от такого стресса точно впадут в хандру и заболеют. Поэтому и эта группа мужчин ищет себе дело вне дома.

Для женского счастья требуются семья и работа. Женщина часто удовлетворяется только семьей. Раньше, лет сто назад, у нее просто не было другой возможности. А теперешняя домохозяйка чаще всего боится выходить на рынок труда и конкурировать с другими специалистами, радостно пользуется шансом спрятаться в семье от активной жизни и чувствует себя при муже и детях защищенной от невзгод, но — не счастливой. И чем старше она становится, тем больше нервничает.

В чем тут подвох?

Я часто вижу мужчин и женщин средних лет, которые ограничили свою жизнь половиной возможного счастья.

Мужчина, посвятивший себя работе, и женщина, увлеченная только семьей, до какого-то момента бывают довольны жизнью. А потом они переживают острое разочарование. Каждый по своей причине. Мужчина добился многого и растерялся: зачем я? для кого все это? Женщина вырастила детей и огорчилась: кто я? что дальше?

Люди выходят из этого кризиса по-разному. Многие пытаются спешно компенсировать недостающее. Мужчина до сорока двух лет профессионально занимался фотографией, открыл свою студию, был вполне счастлив и вдруг почувствовал, что ему не хватает наследника. Он понял, что созрел для брака, — да, с мужчинами тоже такое случается, и его, как гранатой, шарахнула потребность остепениться, «заземлиться» и завести семью. Он женился на симпатичной и здоровой молодой женщине, которая родила ему сына и через два года — дочку. Дети у него получились замечательные, с женой отношения вполне дружеские и не без страсти. Он по-прежнему работает по двенадцать часов в день. Но у него есть выходные, которые он проводит с детьми, и его картина мира стала завершенной, счастья в ней прибавилось. У него сложилась классическая семья. У кого-то формируются отношения

с женщиной без брака. У кого-то ничего толкового в паре не получается: они скандалят и разводятся. Но и первые, и вторые, и третьи приобретают опыт любви, семейных отношений. Проживают недостающее. Проживают — как умеют. И мужчины, чей опыт семейственности не удался, охотно возвращаются к привычному «счастью в труде» и уже не мучаются сомнениями по поводу «счастья в любви». Остальные дополняют свою личную вселенную новыми эмоциями и чувствуют, что нашли недостающее.

Женщина в сорок или пятьдесят лет выходит за пределы семьи, принимается за учебу, устраивается на работу, расширяет круг знакомств, пишет маслом, фотографирует, занимается йогой, ходит в музей. Одна дама возвращается к старой работе — и берется за бухгалтерский учет. Другая самоутверждается моделированием и шитьем в кругу знакомых и друзей. А третья все попробует, во всем разочаруется, стряхнет «пыль дорог» с ног своих и устроится на коврике перед камином с чувством того, что все испробовано, а дома, как и предполагалось, лучше. Опыт получен. Можно жить дальше.

В проигрыше остается тот, кто не пробует ничего нового, а подавляет томление души повторением старого, только в усиленном варианте. Например, мужчина задумался о семье, но еще больше работает, или домохозяйка в возрасте «за сорок» рождает еще одного ребенка — только потому, что хочется чего-то этакого... За «этакое» новое браться страшно, рискованно, проще повторять прежние

приемы, доставлявшие удовлетворение и радость. А ничего не получается, тоска остается. И это грустно.

Откуда берутся трудоголики и почему мужчин среди них намного больше, чем женщин

Трудоголик — это человек, который пропадает на работе с утра до ночи. Мужчина становится трудоголиком по трем веским причинам. Первая — он очень любит свое дело. Вторая — он очень любит деньги, и они ему нужны так же, как и статус. Третья — мужчина сбегает на работу от проблем в семье — ребенок мешает, жена раздражает. Разводиться из-за подобных мелочей не хочется, но и пребывание дома не радует. Вот он и сидит в офисе до десяти вечера.

Женщина уходит с головой в работу только по одной причине: ей работа нравится. Если у нее дома нелады, она скорее работу бросит, чтобы заняться личными делами, чем в офис переселится. Да, ради выживания семьи она может вкалывать на трех нелюбимых работах, но как только положение близких улучшится, она «нелюбимое бросит» и будет искать что-то интересное или «с приятным коллективом». Поэтому женский трудоголизм «вылечить» труднее, чем мужской. Если уж она окунулась в работу, значит, это бурное море по ней и она в нем с наслаждением плавает. И сколько бы мужчина ее ни упрашивал, она

из него не вынырнет, так как любит свою работу. Поэтому многие бизнес-леди одиноки. А вовсе не потому, что никому не нужны. Ловцов немало, да эти «золотые рыбки» никому не даются. На словах они обожают сокрушаться о том, как тоскуют без сильного мужского плеча, а на деле убегают от него быстро-быстро.

«А вам приятно брать деньги?»

Дождливый осенним утром я сел на стоянке у дома в такси, чтобы добраться до больницы, где проводил занятия с будущими врачами-психиатрами. Протянул таксисту купюру. Он извлек откуда-то металлическую коробочку и попросил опустить деньги в нее, чтобы, упаси Господи, до них не дотронуться. Как только купюра оказалась в коробке, таксист прихлопнул деньги крышкой, словно я ему ядовитого тарантула подсунул, а не за проезд заплатил. Я поинтересовался, к чему столько предосторожностей, а он со смущенной улыбкой ответил, что деньги несут в себе много негативной энергии и ему страшно: как бы не подхватить через них хворь или проклятие какое-то.

Через месяц я вновь встретил этого же таксиста, и всю дорогу он мне жаловался, как плохо у него идут дела. А потом вновь протянул коробочку для денег. Я опустил в нее монеты и поймал себя на чувстве неловкости — словно меня обвиняют в том, что я на беднягу порчу насылаю.

И в следующий раз на стоянке я обошел его машину и сел в другое такси, где водитель спокойно и радостно брал у пассажиров деньги безо всяких эзотерических премудростей. А потом подумал, как много у нас связано с деньгами комплексов и заморочек. Человек скорее расскажет о том, с кем и как он сексом занимается, чем тайну своих заработков раскроет. Ему ужасно не хочется быть бедным, но и стремиться к богатству многим тоже как-то неловко.

Чем плоха бедность

С моей точки зрения, бедность унижительна. Бедный человек все время бьется головой о потолок своих возможностей. И ему трудно расти как личности.

Если вы бедны, вам недоступна масса вещей, которые делают жизнь интересной и осмысленной. У бедных меломана и театрала нет возможности посещать концерты и спектакли, нет достойного музыкального центра для прослушивания обожаемых записей, не говоря уже о домашнем кинозале. Без денег вы не в состоянии вкушать духовную пищу и приобщиться к искусству, увидеть музеи Прадо, Лувр и галерею Уффици.

Для вас доступен только ваш регион с его ценностями. Это не так уж плохо, если вы живете в окрестностях Мадрида, Парижа или Флоренции. А как быть жителям маленького провинциального городка? Например, Лудзы

или Исаавы? Очевидно, придется ограничить реестр духовных радостей любовью к родной природе, сбором грибов, музыкой местных радиостанций и просмотром телепередач. Бумажные книги стоят чертовски дорого, компьютер или электронная «читалка», куда можно скачать целую библиотеку, тоже бесплатно не выдаются.

Бедность лишает нас возможности сделать маме с папой подарки, одолжить соседке-пенсионерке двадцать евро и забыть о них навсегда, наслаждаться вечерними поездками на своем автомобиле к морю или в лес. Нам не удается покупать одежду, которая нас украшает, стать привлекательнее и красивее, здоровее и крепче, так как бóльшая часть оздоровительных и эстетических процедур стоят дорого.

Когда нам не хватает денег, мы о них все время думаем. А это сужает кругозор и ограничивает нас. Вместо размышлений о высоком в голове реют мысли о «низком»: где взять пятьдесят евро, чтобы купить ребенку приличную зимнюю обувь.

Просьба не путать с бедностью!

О жизненной позиции:

«Мне надо не то, что всем остальным»

Один из моих знакомых любит говорить своим собеседникам, рассуждающим об экономике: «Если ты такой умный, то почему такой бедный?» Ему не приходит в голову, что

многие вовсе не стремятся к богатству как к таковому. И нет никакой корреляции между умом и богатством: человек отменного ума может не гнаться за миллионами, жить скромно и тратить деньги совсем не на то, что принято. Или не тратить вообще, так как не нуждается в том, что обычно покупают за деньги.

Профессор-физик вполне доволен своей квартирой, обставленной расшатанной мебелью 60-х годов. Его ценят студенты и безумно любит супруга. Семь лет назад ему присудили за научное открытие международную премию. И что он сделал, когда получил деньги? Купил двадцатилетней дочке подержанную машину, а себе мощный телескоп, установил его на лоджии своего двенадцатиэтажного дома, наблюдал за солнцем и ночными светилами и через два года написал новую книгу. Но своей машины у него нет. И дачи тоже. Разве его можно назвать бедным? Конечно нет! Ему нужно не то, что входит в стандартный набор других людей.

Я знаю тех, кто сознательно отказывается от материальных благ, для того чтобы не занимать свое время заботой о собственности. Они погружают себя с помощью голодовок, бессонницы и физических нагрузок в трансовые состояния и переживают необычный, расширяющий границы познания мистический опыт. У них почти ничего нет, но они не чувствуют себя в чем-то ущемленными и не являются таковыми. И когда они испытывают потребность в деньгах для поездки в Индию или на ритуал

айяваска в Бразилию, то быстро находят возможность заработать нужную сумму или найти спонсора, способного путешествие профинансировать.

Они не бедные. Они другие.

Сколько денег надо для благополучной жизни?

По сути, не так уж много. Никакого особого богатства, всего лишь достаток. Нет его — и счастья нет, разве только надежда на него присутствует.

Нам требуются деньги на удобное жилье. Нельзя чувствовать себя счастливыми вчетвером — папа, мама и двое детей — в квартире, состоящей из двух комнат и кухни. Между вами, как бы вы ни были друг другу близки, возникает психологическое напряжение. Оптимальный вариант: каждому по комнате плюс еще одна для всех. Терпимый — родители в одной комнате, дети — в другой, плюс гостиная.

Человеку необходимо раз в год отдыхать всей семьей. И добротню одеваться — отражение в зеркале должно вас радовать. Денег должно хватать на медицинскую помощь, чтобы болезнь не превращалась в катастрофу. И на транспорт — чтобы можно было добраться до работы.

Большинству из нас требуется персональный компьютер, который мы не делим ни с женой (с мужем), ни с ребенком. Он является библиотекой, средством общения с единомышленниками и приятелями через социальные сети и электронную почту, источником хорошей музыки, красивых картинок и кинофильмов и печатной машинкой. Ну и какой-то неприкосновенный запас на случай болезни кого-то из близких и всяких форс-мажоров. Я понимаю, что некоторым этот набор покажется «обывательским», примитивным, скучным. Но он является фундаментом благополучия для большинства из нас. Как его сотворить и приумножить, подумаем вместе.

Не всегда для достижения желаемого нам нужны деньги. Несколько лет назад я прочитал в английском журнале очерк о тридцатилетней «смотрительнице общественных заведений», а точнее уборщице общественных туалетов, которая мечтала совершить кругосветное путешествие. Женщина подумала-подумала, потом села на диету, построилась, поступила на курсы иностранных языков, за год выучила азы немецкого и французского и устроилась горничной на большой круизный лайнер. Теперь она путешествует по миру и вполне счастлива. Никакого чуда — нормальный поступок серьезного человека, обладающего толикой здравого смысла.