



СМЕЯТЬСЯ СЕРДЦЕМ

Простой метод обретения
душевной ясности

Валерио Альбисетти



Валерио Альбисетти

СМЕЯТЬСЯ СЕРДЦЕМ

ПРОСТОЙ МЕТОД ОБРЕТЕНИЯ ДУШЕВНОЙ ЯСНОСТИ

*Серии, в которую включена эта
книга, исполняется десять лет.
Десять успешных лет.
Успешных - это подтвердили и
продолжают подтверждать
читатели, которым я посвящаю эту
книгу.*

*И пятнадцати годам моего
писательского труда.*

ВАЛЕРИО АЛЬБИСЕТТИ

Смеляться сердцем

Простой метод обретения душевной ясности



МОСКВА 2003

Оригинал

Ridere con il cuore

© Figlie di San Paolo, 2000

Via Francesco Albani, 21 - 20149 Milano

Русское издание

Валерио Альбисетти, Смеяться сердцем

ISBN 5-900086-24-0

© Паолине, 2003

103009, Москва, ул. Б. Никитская, 26

Тел. (095) 291-56-94

E-mail: edpavel@orc.ru

Изд. лиц. ЛР № 064583 от 14.05.96

Центр распространения

Магазин «Паолине»

103009, Москва, ул. Б. Никитская, 26

Тел. (095) 291-65-15, факс (095) 291-54-30,

e-mail: paoline@orc.ru

Над книгой работали:

Перевод: Виктория Тимофеева

Корректор: Екатерина Бурова

Дизайн: Виталий Колесник

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	9
1. ВЕРИТЬ В ЖИЗНЬ	15
Частички радости повсюду	17
Травмы, которые осуществляют мечты	23
<i>Изменить установку</i>	<i>26</i>
Ты можешь трансформировать свою грусть	27
Я такой же, как ты	30
<i>Я хотел бы умереть, смеясь сердцем.....</i>	<i>33</i>
2. ОСЛАБИТЬ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ.....	35
Ты на самом деле хочешь, чтобы твое сердце было радостным?	37
Несчастье как наркотик.....	40
Запад больше не умеет смеяться.....	43
Оптимизм как наркотик	45
<i>Меня разбирает смех, когда я думаю, что не могу этого сделать.....</i>	<i>47</i>
Выражай свои эмоции	50
Страдания как жизненные уроки.....	53
<i>Мужество</i>	<i>56</i>
Сердечный смех помогает возродиться.....	60
Я страдал из-за чужих проблем	63
<i>Частое очищение ума.....</i>	<i>65</i>
3. ВОПРОС ВЫБОРА	67
Всегда возможно измениться	69
Улыбайся жизни несмотря ни на что!	77
<i>Вам все еще нравится страдать?</i>	<i>81</i>
Пессимизм торжествует, однако я смеюсь.....	83
<i>Смех приносит пользу телу и душе.....</i>	<i>86</i>
Физический путь	88

<i>Смеяться сердцем – против ежедневных стрессов</i>	93
<i>А также сердечный смех выводит яды из организма.</i>	95
<i>Сердечный смех избавляет от комплекса неполноценности и вины.</i>	97
<i>Если ты умеешь смеяться сердцем, ты никогда не будешь старым.</i>	99
Ты уверен, что действительно являешься самим собой?	102
4. ГОРДИТЬСЯ СВОЕЙ УНИКАЛЬНОСТЬЮ	105
Как войти в повседневную жизнь	107
Стать протагонистами собственной жизни	109
Отпусти себя на свободу: скажи «да» самому себе	113
Теория ошибок	116
<i>Спасибо, ошибки!</i>	116
<i>Смеяться от всего сердца - против идеалистического и всемогущего общества.</i>	118
<i>Ты унываешь.</i>	120
<i>Проснись!</i>	121
Работать над своей слабостью	124
Смех смягчает удары жизни	128
Отстраняй от себя, вместо того чтобы прибавлять к себе!	130
5. ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ	133
Избегать сравнений	135
<i>Тот, у кого радостное сердце, не впадает в ярость при виде зла, а стремится делать добро.</i>	138
Скажи мне, какой ты даешь ответ... ..	139
Сердечный смех задает правильный масштаб	144
<i>По отношению к самому себе.</i>	144
<i>По отношению к другим.</i>	145
Сердечный смех помогает преодолеть страх	148

Сердечный смех убивает зависимость	156
Откройся!	159
Смеяться сердцем, чтобы жить по-настоящему	161
Кто-то, Кто больше тебя	167
<i>Верующий не может быть пессимистом.</i>	167
<i>Соединить фрагменты самого себя.</i>	168
<i>Тот, кто умеет смеяться сердцем, верит, что мир хорош.</i>	169
<i>Вера помогает.</i>	170
<i>Место настоящего самоуважения.</i>	171
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	172

ПРЕДИСЛОВИЕ

Без моих любящих читателей я не мог бы оставаться писателем.

Начиная с публикации книги *Быть счастливыми*, уже десять изданий которой вышли в свет к настоящему моменту и которую не без гордости я могу считать своим личным бестселлером, сформировалась читательская аудитория, которая не убывает, а постепенно, год за годом, растет, которая поддерживает и разделяет излагаемые в моих книгах идеи. И формируется она, как я полагаю, посредством отзывов, передаваемых из уст в уста, поскольку у меня нет рекламной поддержки, меня не раскручивают по телевидению или в прессе.

Сердечное спасибо, мои дорогие и любимые читатели.

За то, что вы даете мне силу продолжать писать, когда я ее теряю.

За то, что вы остаетесь верны мне в мире, который вас от этого пытается отвлечь.

Спасибо, что вы позволяете мне разделять с вами все то, что я знаю, а особенно то, что я из себя представляю, — и в течение стольких лет, кажущихся бесконечными в такой культуре, как теперешняя итальянская, глупо агрессивная и поверхностная, в которой читают мало и плохо или не читают вообще и жизнь книги длится не дольше, чем летняя гроза.

Вы знаете, я заметил, что вы в моем сердце.

Я не верю в случайность.

Каждый год в мире издается почти миллион книг.

Вы держите в руках эту книгу — вы выбрали ее из всех остальных, которые могли бы сейчас читать.

На то должна быть причина.

Вы обнаружите ее, когда прочтете эту книгу и закроете глаза, чтобы послушать, как она звучит в вашем сердце.

В своих последних двух книгах *Путешествие жизни* и *Быть другом или иметь друзей?* я объяснил, что на том этапе жизни, которого я достиг, все принадлежит Богу, все возвращается к Нему.

Возможно, когда-то, когда мифы и поиски смысла себя и мира были еще реальными, зло, страдания, неудачи могли считаться исключениями и жизнь можно было проводить в душевной ясности, с чувством ответственности и в страхе Божиим.

Теперь, в третьем тысячелетии, уже нельзя.

Поиски стали более индивидуальными, более личными, более трудными, потому что мы чувствуем себя одинокими, разыскивая знаки и указания, которые помогли бы нам сохранять душевную ясность, находить смысл в мире, ставшем беспорядочным и поверхностным, в жизни, трудной и исполненной страдания, но все более чарующей.

Я бы хотел, чтобы с этой книгой вы снова обрели надежду.

Все имеет смысл.

Бог во всем — чтобы говорить с нами, чтобы любить нас, чтобы благословлять нас.

Мы можем говорить о радости, о трагедии, о провале. Это описывает, *каким образом* мы реагируем на то, что с нами случается и определяет течение нашей жизни.

Эта книга наследует книге *Быть счастливыми*, которая была написана добрых десять лет назад, когда еще не были, как сегодня, в моде оптимизм и духовность; но кажется, что прошло всего несколько месяцев с тех пор, как она вышла из печати, настолько свежее впечатление она производит. Кажется, что она существует помимо времени. Кажется вечной.

Эта книга издается после *Путешествия жизни*, но, возможно, ее следовало бы прочитать до него. Вместе с книгой *Быть другом или иметь друзей* она становится дополнением и подготовкой к *Путешествию жизни*.

Эта трилогия, плюс *Быть счастливыми*, полностью отражает персоналистическое, психодуховное, оптимистическое видение человека, которое у меня сложилось к настоящему моменту, на основании опыта только что прожитого мной периода времени.

Эти книги предназначены прежде всего *искателям смысла* — таковы мои самые преданные читатели, которые делятся с другими тем, что узнали сами, которые всегда открыты для научения и обращения, которые всегда в пути, люди не самодовольные, не агрессивные, не самонадеянные.

Я получаю от них сотни писем, на которые у меня почти никогда нет возможности ответить из-за долгих поездок в различные части света, но которым я посвятил *Путешествие жизни*; полагаю, что это одна из моих самых завершенных и зрелых книг.

Я всегда стремился научить своих читателей тому, что принципиально важно видеть, видеть все и до конца; тому, что поиск реален и что за трагедией всегда стоят *надежда* и *смысл*.

Ошибки — почти всегда тайна, которая раскрывается со временем.

Все имеет смысл.

Не существует тупиков, непреодолимых препятствий, страданий — даже самых неслыханных и необъяснимых — без надежды, не существует потерянного времени. Нет людей или событий бесполезных, лишенных значения.

Я всегда старался использовать язык простой, насыщенный, интенсивный, сильный, полный энергии и жизни.

Лечебный и пророческий.

Думаю, я изобрел новый способ письма.

Сводящийся к минимальному количеству терминов.

Сущностный и глубокий.

Возможно, более подверженный неверному пониманию, особенно со стороны тех, кто наделен властью разного типа: культурной, политической, экономической, — потому что время, в которое я живу, больше не рождает и не принимает во внимание тех, кого я называю героями, *людей, которые умеют смеяться сердцем*, людей, которые скромно, по большей части в молчании и безвестности, стараются быть носителями собственной личной истории, обладают мужеством войти внутрь самих себя, беря на себя ответственность за все: хорошее и плохое, — что они там обнаруживают.

В этом героическом путешествии, а не в мечтах или иллюзиях, они обретают самоуважение. Они не

жалуются, не хнычут над своими ранами, своими горестями, своими страданиями. Но предают их Богу. Они считают свои раны священными.

Желаю хорошего чтения.

Да, забыл сказать вам, что это — намеренно легкая книга.

Написанная с самоиронией.

Порыв свежего ветра.

Книга, которая учит смеяться спонтанно.

Смеяться сердцем.

Сохранять сердце радостным.

Часть первая

ВЕРИТЬ В ЖИЗНЬ

ЧАСТИЧКИ РАДОСТИ ПОВСЮДУ

Уже давно я думал о том, чтобы написать продолжение моей самой первой книги *Воля к выздоровлению*, где описывается опыт юноши, страдающего от опухоли. Мысленно возвращаясь к этому периоду, я обнаруживаю — пусть это звучит шокирующе, — что испытываю ностальгию.

В то время как я вынужден был вести борьбу за выживание и даже в течение нескольких лет после того как одержал победу, я постоянно чувствовал внутри себя огромную силу, могучую волю к жизни. Сегодня, как и тогда, я думаю, что только сознание того, что ты должен умереть, дает силу жить интенсивно, что бы ни случилось.

Не позволяет зря тратить время.

Заставляет ценить самые мелкие вещи.

Самые безымянные.

Заставляет уважать других.

Подготавливает тебя к переживанию кризисов, горестей, страданий.

Заставляет тебя проживать этот день, как если бы он был последним, потому что ты понял, что твое время не безгранично.

Позволяет понять, что счастье внутри каждого из нас.

Позволяет понять, что благодаря трудностям, проблемам ты открываешь новые вещи и новые миры, которые иначе ты никогда бы не узнал.

Заставляет проживать жизнь как путешествие.

Заставляет действовать.

Разъезжая по свету, живя большую часть года в Латинской Америке, я обнаружил, что многие мои современники на Западе и Востоке, на Севере и Юге страдают от одного общего недуга: от отсутствия уважения к себе.

От отсутствия веры в себя.

Человечество третьего тысячелетия чувствует себя лишенным ценности. Это ясно видно и по мужчинам, и по женщинам. Мужчины, особенно на Западе, неуверенны, боятся женщин. Чувствуют себя неадекватными, отвергнутыми. Чувствуют себя неполноценными. А девушки, особенно в Латинской Америке, тратят огромную часть своей энергии, чтобы отождествиться с тем, что они считают идеалом женской красоты для мужчин.

Далее, на всей планете царит общая атмосфера бессилия. Что касается работы, ее нет или недостаточно у большинства молодых людей. Их не ценят, не принимают во внимание должным образом. Пожилые люди, утратив способность к производительному труду, лишившись экономических возможностей, оказываются выброшенными на обочину, покинутыми, оставленными умирать. Граждане живут безропотно, с чувством слабости и неуверенности перед лицом все более агрессивной политико-экономической власти, которая имеет мало общего с духовной сознательностью.

Однако, чем меньше остается мужества, чем больше нарастают неуверенность и чувство бессилия перед лицом собственных границ, обрушивающихся кризисов, изменений, страданий мира, тем более становится необходимой твердая вера в себя и в тайну жизни.

Речь идет о том, чтобы изменить установку.

Мыслить позитивно.

Научиться быть счастливыми, несмотря ни на что.

Для меня счастье не зависит от популярности, престижа или богатства, не проистекает из того факта, что я стал важной персоной — в социальном, экономическом, политическом отношении, — но из осознания себя: мы наконец отдаем себе отчет в том, что были созданы Богом и посланы Им на эту землю.

Больше чем достаточно этого осознания, чтобы чувствовать себя кем-то, да еще каким кем-то!

Чтобы чувствовать себя счастливым от того, что я существую!

Мы должны бы каждую секунду благодарить, почитать Нашего Отца, поклоняться Ему! За одно то, что Он сделал так, что мы родились. А не вспоминать о Нем только когда мы в кризисе, когда страдаем, когда с нами случаются несчастья, или злиться на Него, потому что Он не помогает нам решать наши проблемы, не помогает нам выбираться из неприятностей. Мы даже виним Его в том, что Он позволяет существовать страданию и боли.

И, считая богами самих себя, мы не признаем, что проблема *в нас*. Что эта жизнь — путешествие, наше личное путешествие, в которое Он нас посылает, потому что бесконечно любит нас.

Мы еще не понимаем — лучше сказать: чем дальше, тем меньше понимаем, — хотя живем уже в третьем тысячелетии, что именно за неудачами и трагедиями скрываются смысл и значение.

Надежда.

Я пишу эту книгу, чтобы у каждого была возможность примириться с собственной, особенной,

уникальной личной историей, с собственными возможностями и собственными границами, открывая и принимая собственное подлинное Я, утверждая его перед собой и другими.

Проживая все.

В том персоналистическом видении, которое я сформировал, я не могу зачеркнуть или забыть части моей жизни, которые мне не понравились, которые мне не нравятся или которые заставили меня страдать, которые заставляют меня страдать! Я могу только преобразовать их в уроки, наставления, указания, помогающие мне продолжать мой путь.

Дорога, ведущая к Богу, не перескакивает через нашу психологическую реальность, а, напротив, возвышает ее. Только погружаясь в нашу человеческую реальность, мы можем подняться к Богу.

Иногда мне кажется, что я замечаю то тут, то там некоторый интерес к личному росту, к тому, чтобы «быть личностью». Я начал говорить и писать о том, какое значение имеет «быть личностью» для психоанализа, для работы с психикой, еще с начала восьмидесятых годов. Возможно, слишком рано.

Я всегда был убежден в необходимости интегрировать, приводить к диалогу разные сегменты личности, чтобы достичь уровня гармонии, счастья, позитивности.

Я представляю, как на том свете Бог задаст каждому из нас такой вопрос: «Был ли ты на земле самим собой?» Бог не хочет, чтобы мы становились чем-либо кроме того, что уже записано внутри нас.

Человеческое существо рождается со способностью быть глубоко счастливым.

Изначально счастливым.

Нести счастье в сердце.

Я бы хотел, чтобы эта книга помогала улыбаться жизни.

Несмотря ни на что.

Не отрицая правду. Но научившись принимать и встречать лицом к лицу страдание. Проходить через него. Улыбаться ему.

Внутренняя ясность, способность *смеяться сердцем* не зависят от того, что случается вокруг нас, но проистекают только из личного умения находить частички радости повсюду, даже среди страданий, даже в самых негативных ситуациях.

Счастье, не укорененное в сердце, в сущности, безлично, безымянно.

Сердечная ясность абсолютно особенна, оригинальна, индивидуальна.

Счастье, не укорененное в сердце, временно.

Сердечная ясность продолжительна, постоянна.

Счастье, не укорененное в сердце, пассивно.

Сердечная ясность активна, соответствует нашей воле.

Счастье, не укорененное в сердце, поверхностно.

Сердечная ясность глубока.

Счастье, не укорененное в сердце, исходит от моды того времени, в которое мы живем, исходит от людей.

Сердечная ясность исходит от Бога.

Делай выбор в каждый миг, который ты проживаешь, и живи, смеясь сердцем!

Итак, я хотел бы, чтобы эта книга оказала конкретную практическую, действительно существенную помощь людям, переживающим трудности, страдающим, утратившим целостность и надежду, подавленным, пессимистичным.

Я хотел бы, чтобы эта книга действительно все-
ляла мужество.

Чтобы она оставалась «внутри» того, кто ее чи-
тает, и производила позитивный, даже терапевти-
ческий эффект. Я хотел бы, чтобы к ней могли об-
ращаться те, кто сталкивается с фрустрациями,
разочарованиями, неудачами, злом, страданиями,
болью, и кому не удастся обрести ту глубинную
ясность, которая служит основой для личности здо-
ровой, открытой, жизнеспособной, радостной, весе-
лой и дает возможность сердечно смеяться, *несмо-
тря ни на что*.

Верить в жизнь, поднявшись над проблемами, с
которыми приходится сталкиваться.

Научиться уважать себя, слушать себя, удовле-
творять собственные желания, смотреть позитивно
на то, что мы встречаем на нашем пути — на пути,
составленном из маленьких шажков, иногда слиш-
ком поспешных.

ТРАВМЫ, КОТОРЫЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮТ МЕЧТЫ

В этом разговоре с тобой я хотел бы создать теплую дружескую атмосферу. Как всегда, атмосферу подлинности. Кто давно следит за моими книгами, знает, что я человек прямой, верный себе, искренний.

Я недавно вернулся из Латинской Америки, где преподаю в одном университете. Я наслаждаюсь мягким климатом в тосканской деревне в самом начале лета. Я пишу эти страницы под портиком моего дома, и нередко мой взгляд и моя мысль теряются в расположенной ниже зеленой долине. Мне захотелось сказать тебе, где я нахожусь, чтобы ты, читая, смог перенестись в эту успокаивающую тишину, на склон холма, в то время как солнце заходит.

Ты мне немного завидуешь?

Не делай этого.

Не стоит.

Послушай, как я добрался до этого волшебного места.

Семнадцать лет назад я перенес тяжелую травму: подвергся операции по поводу опухоли мозга. В самом разгаре была моя психоаналитическая деятельность, которой я занимался с абсолютной самоотдачей и страстью.

С того момента мир, казалось, остановился для меня. Будучи обездвиженным в течение нескольких месяцев, я пытался слушать сердце и разум.

В конце концов я решился.

Я принял это трагическое событие как знак, как новую возможность — иную, чем обычно, — которую мне давал Бог. Для меня работа психоаналитика была осуществлением мечты. Теперь передо мной оказались более глубокие истины, которые я хотел понять и которые повели бы меня *далее* психотерапии.

Пора было осуществлять другую мечту.

Жить в деревне и писать книги.

Я продал все и вложил вырученные деньги в покупку усадьбы, где теперь живу.

Затем я продолжил профессиональную деятельность, но отдавал ей лишь часть своего времени, чередуя ее с литературным трудом, потому что интуитивно чувствовал, что таким образом могу еще больше помочь другим.

Мое настоящее призвание.

Пять лет назад покончил с собой человек, очень мне дорогой, самый дорогой. Также и в этом случае я постарался понять, что хочет сказать мне Бог. Так я осознал, что у меня больше нет причин продолжать жить в стране, где я родился, и не отделяться от семьи, из которой я происходил.

Я стал действительно свободным и ответственным.

У меня была еще одна мечта, ожидавшая осуществления.

С детства, которое я провел в маленькой деревне, я мечтал жить в далеких теплых краях, на море. Из уважения к пациентам я завершил курсы лечения, которые начал до смерти того человека, имевшего существенное значение для моей тогдашней жизни, и прекратил работу психоаналитика.

Я еще не возобновил ее.

Через несколько месяцев я отправился в Латинскую Америку, один, не зная, куда попаду. Но это было неважно. Я чувствовал, что это мое путешествие, мой поиск.

Теперь я — писатель, занимаюсь литературным трудом полный рабочий день.

Я счастлив и благодарю Бога.

Я живу, соприкасаясь с разными культурами, и это меня постоянно обогащает и обновляет. У меня есть возможность выразить себя в книгах, на публичных лекциях, на семинарах, которые я провожу во всех уголках земли, и через преподавание в университете.

Я продолжаю свое путешествие и свой поиск и прошу Бога всегда поддерживать во мне готовность к осуществлению новой мечты через следующую неудачу или травму, которые мне пришлось бы пережить.

Возвращаясь мыслями к прошлому, я понимаю, что никогда не стал бы психоаналитиком, если бы не бедность моей семьи и не умное «безумие» моей бабушки Каролины, никогда не начал бы писать, если бы не опухоль, никогда не отправился бы в путешествие, не обратился бы к преподаванию в университете, не стал бы профессиональным писателем, если бы не смерть моего отца.

А я рассказал только о некоторых пережитых мною горестях. Возможно, когда-нибудь, в какой-нибудь из следующих книг, я продолжу рассказ о моих страданиях.

Меня ждут столь многие неосуществленные мечты.

Изменить установку

Размышляя о прошлом, я обнаружил, что мои страдания, если я обращался к их смыслу, позволяли мне переходить со ступеньки на ступеньку по шкале жизненных ценностей. Вероятно, страдания были необходимы, чтобы я мог подняться по этой лестнице.

Я пишу эту книгу, чтобы ты не проводил жизнь, повторяя те же самые ошибки, испытывая всё те же страдания, потому что ты не сумел открыть их подлинное значение.

Я улыбаюсь.

В этот момент я немного скучаю по латиноамериканцам, с которыми только что расстался. Я снова вижу всегда улыбающиеся лица крайне бедных людей, которые действительно не знают, что случится на следующий день. Думаю, от них я научился тому, что *именно в трудные, мрачные моменты нужно уметь смеяться сердцем.*

Я убеждаюсь все больше и больше, что настоящее счастье состоит в том, чтобы слышать собственное сердце, которое смеется, несмотря ни на что.

Возвышаясь над всем.

Потому что грустные вещи находятся *вне* нас.

Установка, которую, я надеюсь, ты обретишь, читая эти страницы, приведет тебя к тому, чтобы *внутри* всегда оставаться спокойным.

Радостным.

Что бы ни случилось.

ТЫ МОЖЕШЬ ТРАНСФОРМИРОВАТЬ СВОЮ ГРУСТЬ

Возможно, все, что случается с тобой, необходимо для возрастания в доброте и мудрости.

Как я уже говорил в других книгах, важны не результаты, а то, как они достигаются.

Более того.

Не важно даже, достигаем ли мы их.

А важно, как *мы живем*.

С оптимизмом.

С любовью.

И — почему бы нет? — весело.

Я знаю, эти мои слова покажутся тебе упрощением, ты будешь читать их растерянно и недоверчиво, однако за ними скрываются глубокие истины. Я сам прожил большую часть моей жизни, служа результатам. Я всегда был больше сосредоточен на целях, чем на ведущих к ним отрезках пути. И я должен сказать, что, согласно общепринятым правилам, я мог бы считать себя удовлетворенным.

Но в какой-то момент наступило озарение.

И теперь я знаю.

Опухоль, смерть отца, любовные разочарования, постоянный контакт со страданиями других... Конечно, сейчас я знаю, что *настоящая жизнь* — это не деньги, не социальный престиж, не профессиональное самоутверждение, не слава.

В обществе и культуре, в которых мы живем, таких безжалостных и проникнутых духом сопер-

ничества, мои слова могут показаться тебе неприменимыми на практике. Однако, если ты на самом деле страдал или страдаешь, если ты на самом деле достигал дна, именно ты можешь понять меня.

Что действительно останется от нас — то, что мы отдали, а не то, что мы получили. Бог уже наделил нас всем в тот момент, когда мы родились. Мы не нуждаемся ни в чем другом.

Вот молитва, которую я повторяю каждый день, как только просыпаюсь: Боже, сделай так, чтобы в каждой ситуации, которую я проживаю, даже самой мелкой или мрачной, я выбирал одно — быть всегда с Тобой.

Только так мне удастся осмыслить страдание, превращать неудачи в *этапы роста*.

Только так мне удастся *давать* радость, веселье, спокойствие, мудрость и жизнестойкость тем, кого я встречаю.

Кроме того, когда внутри ты спокоен, весел, когда твое сердце смеется даже среди жестоких страданий, это видно, это чувствуется. Даже без слов. Кажется, что таинственным образом в воздухе распространяются волны, исходящие из твоего радостного сердца.

Я говорю тебе, что ты не можешь изменить жизнь, но самого себя — можешь! Жизнь может быть ужасной и фантастической, сладкой и горькой, легкой и трудной, но она такая, какая есть. Однако мы можем изменить наше настроение, наше отношение к жизни.

Мы можем сделать душевную ясность ее постоянным фоном.

Мы можем стать симпатичными людьми.

Не скучными.

Радостными.

Которые умеют весело смеяться сердцем.

Которые наконец смогли освободиться от горечи, удерживаемой внутри уже давно.

Я ТАКОЙ ЖЕ, КАК ТЫ

Только не думай, что мне повезло больше, чем тебе.

Это одна из причин, по которым я написал эту книгу. Часто по окончании публичной лекции разные люди подходят ко мне с моими книгами за автографом и, глядя мне в глаза, вздыхают: «Да, вам хорошо... Вы сильный. Вот попробовали бы вы...»

Да.

Я благодарю Бога, Который все еще делает так, что я живу, почти семнадцать лет после опухоли мозга.

Да.

Я благодарю Бога, Который позволяет мне писать, оказывать помощь, не оставлять равнодушными таких людей, как ты, читающий эту книгу. Который позволяет мне выражать себя.

Не думай, что только ты страдаешь.

В моих лекциях, в моих книгах я всегда рассказываю о моей жизни, о моих страданиях — так, чтобы тот, кто меня слушает или читает мои книги, смог подумать: «Если справился он, справлюсь и я. Валерио сделан из того же теста, что и я».

Я хотел бы, чтобы ты убедился в том, что я действительно такой же, как ты. Брошенный, отвергнутый, высмеянный, тот, кому завидуют и кого отодвигают в сторону, преследуемый, нецененный, непонятый.

Раненый.

Представляешь, даже после того, как я говорил тебе о своих страданиях, внутренне я спокоен. Зная, что пишу для тебя, я слушаю мое сердце, которое смеется. Только в последние годы я понял, что существенно важно поддерживать свое сердце радостным несмотря ни на что! Когда-то, как многие, я думал, что, если я буду сокращать риск, избегать страданий, вести упорядоченную жизнь, это принесет мне счастье. Сегодня я, напротив, считаю, что такая жизнь оказывается, в конце концов, пустой. Как я уже сказал, измениться нужно внутренне.

Попробуй и ты смеяться сердцем!

Сначала это потребует от тебя усилий, покажется тебе странным, нелепым, ты подумаешь, что игра не стоит свеч...

Однако послушай меня и попробуй.

Это ничего не стоит, и все могут это делать.

Смех — самая естественная на свете вещь.

Здесь не нужна особая методика.

Смейся так, как у тебя получится.

Важно, чтобы твой смех был спонтанным и настоящим!

Чтобы он исходил из твоего сердца.

Сердечный смех, который я имею в виду, — на самом деле это нечто *внутреннее, личное, таинственное*.

Сначала смейся, когда ты один, дома, во время прогулки в лесу... один, два, три раза. Если ты не привык смеяться, ты ощутишь, как лицевые мускулы двигаются, словно впервые, и уже от этого одного будешь чувствовать себя лучше, нравиться себе больше.

В этот момент попробуй увидеть себя со стороны, как если бы на тебя смотрел другой человек, и тебе покажется, что что-то глубокое действительно меняется внутри тебя.

Привыкни смеяться по несколько секунд каждый день, без особенной причины, и постепенно — ты этого даже не заметишь — и сердце автоматически начнет подражать твоему улыбающемуся лицу.

Через несколько недель тренировок научись смеяться именно тогда, когда чувствуешь, что собираешься заплакать, что твое сердце разрывается на части, именно тогда, когда чувствуешь себя наиболее мрачным, подавленным, и... тебе покажется невероятным: реальность не изменится, но ты странным образом ощутишь, что сердце остается ясным, радостным.

Смех стал для него терапией.

И не только.

Впоследствии, если ты будешь каждый день поддерживать в себе это настроение, внутри тебя установится *фон счастья*, который окрасит — незаметно для тебя — все, что ты будешь делать, говорить или думать. Во благо тебе, тем, кто рядом с тобой, и тем, кого ты встретишь в течение дня. Счастье естественным образом излучает человек, который носит его в сердце.

Итак, будь, даже бессознательно, *носителем счастья*.

Я хотел бы умереть, смеясь сердцем.

Конечно, ты уже понял, что я не говорю о прагматичных, формальных, искусственных улыбках,

которыми многие пользуются, чтобы выглядеть симпатичными, чтобы обманывать, соблазнять, маскироваться.

Смех, о котором я говорю в этой книге, смех, делающий добро, должен быть спонтанным, должен бить ключом из сердца. Такой смех может вызвать странная сцена, которую замечаешь, идя за покупками, особенное лицо человека, сидящего рядом с тобой в вагоне поезда или метро, необыкновенные, забавные проделки детей.

Итак, это смех, исходящий из глубины тебя, вызванный будничными, обычными, нормальными, рядовыми ситуациями и событиями, не такой смех, к которому бы мы сознательно себя принуждали. Я не верю в коллективные взрывы смеха, вызванные так называемыми комиками, тем менее доморощенными телевизионными ток-шоу.

Вчера я пошел на морской берег, чтобы встретиться с подругой. Пляж был переполнен. Болтая с подругой под ее зонтом, я увидел мальчика, который бежал что есть духу, лавируя среди стольких тел, принадлежащих главным образом молодым женщинам, загорелых, защищенных кремами, в ленивой неге растянувшихся на солнце. У малыша наивные глазищи, ротик раскрыт от усилий, затраченных на бег, и от сильной жары; в какой-то момент, по-видимому, не в силах больше сдерживаться, он остановился, в две или три секунды опустил трусики и принялся писать там, где находился, «поливая» ближайшую девушку. Вы можете представить себе визг незадачливой купальщицы, поднимающую суматоху, удивленного, растерянного ребенка, который, вероятно, не понимал причин такой суеты.

По-моему, это действительно смешная сцена.

Так вот, в тот момент я находился в ситуации такого спонтанного смеха, который я имею в виду в этой книге.

Нужно жить, всегда сохраняя внутри, в собственном сердце, этот радостный фон: смесь удивления, непосредственности, изумления, наивности, веселья, самоиронии.

Так вот, я прошу Бога дать мне умереть так. Смеясь сердцем.

Вторая часть

ОСЛАБИТЬ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ТВОЕ СЕРДЦЕ БЫЛО РАДОСТНЫМ?

В этом месте, прежде чем продолжать писать, я задаю тебе этот вопрос: ты действительно уверен, что тебе нужно радостное сердце?

Потому что я хочу откровенно сказать тебе, что, в социальном отношении, сердечный смех не приносит дивидендов. Удобнее, «политкорректнее» производить впечатление человека в депрессии, чем счастливого. Поверхностному взгляду может показаться, что дело обстоит наоборот. Но, если ты предстаешь перед людьми несчастным, грустным, ты всегда можешь найти кого-то, кто о тебе позаботится, выкажет расположение, любовь, признание.

Я упрямо продолжаю быть уверенным, что всё уже есть внутри нас, что то, что мы ищем в других, нам следовало бы искать в себе. Но легче думать, что жизнь была для нас злой мачехой, чем убедиться в том, что быть несчастными — *наш выбор*. С другой стороны, человек несчастный, погруженный в депрессию, в глубине души хочет оставаться в своем страдании. Быть в депрессии предпочтительнее, чем стать ответственным за себя.

Если, как я надеюсь, мне удастся с помощью этой книги убедить тебя в том, что твоя грусть, твоя депрессия, твой пессимизм — это твой выбор, то знаешь ли ты, что уже не сможешь ни у кого просить помощи? И напротив, ты прекрасно знаешь, что, демонстрируя депрессию и грусть, ты ставишь себя

в ситуацию, где получишь помощь и расположение, которых иначе бы у тебя не было.

Кто в таком поверхностном и безответственном мире посчитал бы тебя ответственным за твою грусть? Никто. Этот мир высмеивает, преследует, отвергает человека, который признает свою ответственность за собственное несчастье, но помогает тому и принимает во внимание того, кто демонстрирует грустное и страдающее, как бы больное лицо, как если бы он подвергся страданию, а не сам его выбрал.

В своем кабинете, где я более двадцати лет работал психоаналитиком, я повидал скольких людей, которые требовали внимания, помощи, любви только потому, что представляли передо мной страдающими, больными! Кто знает, сколько моих молодых коллег все еще попадают в эту ловушку и напрямую помогают своим пациентам, ставят себя, не сознавая этого, каким-то образом (впрочем, всегда утонченно и замаскированно) на их место.

Конечно, если перед нами человек, который просит о помощи, мы обязаны оказать ее. Но как?

Первое: моим молодым коллегам я советую никогда не пытаться произвести впечатление человека, который в состоянии разрешить любую проблему.

Люди, прячущиеся за своей депрессией, отождествляющие себя со своей грустью, заманивают нас в ловушку: вынуждают нас чувствовать себя всемогущими, потому что, как я уже говорил в других книгах, они сами, в сущности, чувствуют себя таковыми. Потому что, лишь бы только не признавать свою слабость, они предпочитают выглядеть в глазах других и в своих собственных глазах боль-

ными! Потому что они не признают, что они сами выбрали собственное несчастье!

Второй совет: никогда не помогайте пациенту напрямую, а помогите ему помочь самому себе.

Будьте честными. Говорите откровенно своим пациентам, что все, что вы можете сделать — это поставить их лицом к лицу с самими собой.

Говорите своим пациентам, что вы можете только помочь им *выбрать*.

Не выбирайте за них сами!

Даже если они вас об этом просят.

Вместо этого снимайте с них маски!

Заставьте их понять, что их несчастье, их депрессия не происходят извне. Что они не выбирают радостное сердце, потому что думают, что так они более защищены, потому что так они чувствуют себя более уверенно.

Они хорошо знают, что радостное сердце отняло бы у них депрессию, несчастье! Напротив, демонстрация болезни в этом обществе приводит к тому, что их воспринимают как людей, достойных внимания и помощи. Если же у тебя радостное сердце, никто не чувствует потребности помогать тебе.

НЕСЧАСТЬЕ КАК НАРКОТИК

Ты спросишь себя: зачем вообще выбирать несчастье? Чтобы не чувствовать себя неудачником. А только больным. Чтобы не признавать, что веселье и радость нам необходимы для жизни.

Достаточно войти в роль несчастного, больного, и уже не нужно меняться. Строится следующее рассуждение: зачем стремиться к такой иллюзорной цели, как счастье, когда я уже обладаю всеми одобряемой репутацией несчастного человека?

Люди привыкают быть несчастными.

Легче жаловаться, и даже в течение всей жизни, чем меняться. Легче застыть неподвижно в кризисной ситуации, чем меняться.

Каждое утро миллионы людей просыпаются, ожидая, что день будет заполнен проблемами, скукой, усилиями, депрессией, несчастьем — однако продолжают, смиряясь с этим, жить по-прежнему.

Они сдались.

Они согласились прожить несчастливую жизнь.

Почему?

Потому что они боятся снова страдать — из-за фрустрации, разочарования, неудачи, отказа, — как это, должно быть, случилось с ними в прошлом.

Так формируется фон несчастья, который приводит к тому, что человек больше не рассматривает возможность выхода, боится знакомиться с людьми спокойными, сильными, не подавленными, не сдавшимися, и, следовательно, общается только с людь-

ми слабыми, неуверенными, подавленными, безропотными, нежизнеспособными, планирует жизнь таким образом, чтобы избегать любого риска... Человек ждет спокойной смерти, не подозревая, что он давно уже мертв.

Этот фон несчастья приводит как к безропотной покорности, так и к формам поведения прямо преступным или, во всяком случае, манипулятивным, которые на первый взгляд могут показаться противоположными слабости, но в действительности оказываются всего лишь ее вторым лицом.

Именно эти люди пытаются заполнить пустоту, компенсировать безрадостность своего существования, судорожно, одержимо бросаясь на поиски власти или общественного признания. Они теперь настолько уверены в том, что уже не смогут стать счастливыми, внутренне радостными, что устремляют всю свою энергию на достижение успеха — как можно большего, как можно более легким и быстрым путем. Чтобы добиться своих целей, они обычно маскируются под добропорядочных людей и ловко нарушают правила, которые в противном случае не позволили бы им так легко осуществить их намерения.

Признак, по которому можно узнать этот тип людей — наглость, презрение, с которыми они, как только достигнут своих целей, начинают относиться к окружающим, особенно к тем, кто спокоен, сердечно весел, более склонен устремляться ко внутреннему счастью, чем ко власти и общественному признанию.

К подобному поведению этих людей толкает их фон несчастья. На самом деле они остались фрустрированными детьми, которые изливают свою боль,

нападая на тех, кто, на свою беду, попадаетея им на пути. Это люди, готовые пожертвовать идеалами и привязанностями, лишь бы только достичь «славы».

Для этих индивидов злость — наркотик.

Негативные мысли — наркотик.

Они больше не могут без этого обойтись.

Они больше не могут жить без того, чтобы клеветать, преследовать, совершать насилие, обманывать, красть, манипулировать, уничтожать. Поскольку зависимость сформировалась, они, как все наркоманы, находясь под действием своего наркотика, чувствуют себя невероятно сильными и могущественными. Проблема в том, что они чувствуют себя сильными и могущественными в делании зла. В нормальных условиях, перед лицом любви, личных чувств они — ничтожества.

Как бы то ни было, в обоих случаях (будь то депрессия, будь то агрессивность или манипулирование) мы имеем дело с людьми несчастными, слабыми, которые так и не поняли, что существует единственный способ стать действительно сильными: сформировать внутри себя, а не вне, *фон счастья*.

Смеясь сердцем.

Кстати, ты заметил? Эти люди никогда не смеются сердцем.

ЗАПАД БОЛЬШЕ НЕ УМЕЕТ СМЕЯТЬСЯ

В настоящее время я замечаю, что все меньше становится людей с улыбкой на губах и в сердце, особенно в Европе. Теперь здесь немногие ходят, улыбаясь. Немногие счастливы оттого, что живут.

Однако надо сказать, что это происходит главным образом на севере земного шара. Северные народы теряют способность смеяться. Вероятно, они уверены, что испытывать удовольствие, быть счастливыми — всё это заслуживает осуждения.

Мы, латиняне, благодаря нашим древним традициям, должны знать, что это не так. Более того, мы должны знать, что внутренняя грусть, неспособность смеяться приводят к тому, что люди становятся слабыми, а следовательно, неудачливыми — отворачивают от себя фортуна, как говорят наши народные легенды. С этим я согласен и надеюсь, что наши народы не потеряют свою специфику, свою идентичность, рабски подражая обычаям тех, кто сильнее в данный момент.

Так вот, мы должны всегда помнить, что смеяться сердцем способны сильные. Люди, которые умеют жить. Творческие люди. Которые идут навстречу жизни с большим доверием и которые — почему бы и нет? — более здоровы. Которые всегда находят внутри себя желание быть счастливыми.

Кстати, ты заметил, что политические деятели, банкиры всегда предстают серьезными перед телекамерами? Вероятно, они поступают так, чтобы при-

дать себе значительности, которой, как им известно, на самом деле у них нет. Не в их интересах позволить людям узнать, что с трудностями и проблемами справляется лучше тот, кто смеется, а не плачет. Если драматизировать, проблемы из нормальных становятся серьезными, важными, препятствия из простых превращаются в трудные, нагроможденные.

Непреодолимые.

И тогда, очевидно, с ними справятся политики и банкиры!

Отсюда они выводят свое превосходство над другими. В самом деле, доминировать, осуществлять контроль можно только над людьми несчастными и слабыми, а не над счастливыми и сильными.

ОПТИМИЗМ КАК НАРКОТИК

Систематически тренируясь — смеясь сердцем по несколько секунд каждый день, — ты создаешь внутри себя фон счастья, который делает тебя более сильными и счастливым.

Это вопрос тренировки, самодисциплины.

Тебе покажется невероятным, но я уже давно этим занимаюсь.

Мои наркотики — оптимизм и сила.

С течением времени внутри тебя формируется неисчерпаемый запас «выходов из положения», которыми ты будешь пользоваться в зависимости от ситуации, в которой окажешься. Если наступает положительный, благоприятный момент, то фон оптимизма, который ты создал благодаря тому, что смеялся, поддерживал свое сердце радостным, позволит тебе пережить всю ситуацию интенсивно, наполнит тебя духовными богатствами, психологической силой.

Пример: люди, обладающие радостным сердцем, будучи мало зависимыми от негативных аспектов жизни, слабо заинтересованными в достижении внешних целей, редко скучают. А когда оказываются в трудных, проблематичных, болезненных ситуациях, оптимистический фон указывает им альтернативные выходы из порожденного такими ситуациями негативизма.

Те, чей наркотик — оптимизм, не программируют, не планируют. Они знают, что, оказавшись в

реальности перед лицом трудной ситуации, они всегда и несмотря ни на что найдут альтернативный выход. Более того. У них есть установка на то, чтобы перевернуть ситуацию, придать ей смысл для продолжения путешествия жизни, поэтому из драматических событий они выйдут укрепленными и обогащенными. А некоторым даже удается использовать трудности, с которыми они сталкиваются, и ловушки, которые им расставляют, — использовать для того, чтобы осуществить мечты, уже давно живущие в их сильных и радостных сердцах! Сильные сердцем умеют ждать.

Чтобы ты лучше представил себе, как они встречают жизнь лицом к лицу, я опишу их как непоколебимых, но открытых — на триста шестьдесят градусов. Они обладают огромной способностью слушать.

У них есть чутье, интуиция, всегда исходящие из сердца, чуждого неестественности и фальши.

У них есть чувство времени. Они почти всегда все делают вовремя, знают, когда начинать и когда отступать, но никогда не отказываются действовать.

Они не боятся врагов. Напротив, они умеют использовать энергию их злости для возрастания в добре и мудрости. Обычно они проигрывают сражения, но выигрывают войны.

Они — аристократы сердца.

Они избегают сплетен и клеветы, потому что знают, что эффект от всякого действия вернется к тому, кто его произвел, как бумеранг падает на того, кто его бросил, — и это будет ужасно! Они так сильны и радостны, что не мстят, не ненавидят, потому что знают, что месть падет на них же, потому что знают, что ненависть разрушит того, кто ее питает.

Они эксперты в этих негативных вещах.

А в позитивных — мастера.

У них долгий взгляд, потому что они умеют смотреть на мир и на людей глазами ребенка, без горечи, но с предельным вниманием и любопытством. У них есть энтузиазм, страсть, и они решительно погружаются в огромную и таинственную реку жизни.

Они смиренны, потому что сильны. Они не боятся показывать свои слабости, потому что хорошо знают их и сумели с ними подружиться.

Они никогда не позволяют видимости обмануть их.

Их не так-то легко впечатлить.

Они всегда борются.

Меня разбирает смех, когда я думаю, что не могу этого сделать.

Я на самом деле немного сумасшедший. Как все те, у кого радостное сердце. Только сейчас, когда я пишу эти строки, мне бросается в глаза любопытный факт: я говорю об улыбке, а ведь я, после перенесенной операции, не могу уже смеяться как раньше. Когда-то девушки, — по крайней мере, так они мне говорили — влюблялись в меня за взгляд и за улыбку. За прекрасную улыбку, открывающую зубы, и за глаза, всегда излучающие особенный свет. После опухоли мозга, не знаю почему, частичный паралич лица лишил мой взгляд блеска и не позволяет мне открыть рот в прекрасной улыбке. Теперь, когда я смеюсь, мой рот кривится в ухмылке.

В глубине души я очень страдал из-за этого паралича. Затем, со временем, я решил с ним подружиться. Я даже полюбил его — и теперь очень его люблю, сильнее, чем раньше. Он служит мне напо-

минанием о великой битве, в которой я сражался. Он стал для меня священным знаком, священной раной.

Также и благодаря ему я сегодня говорю с вами об улыбке. Благодаря этой ране я понял, когда не мог больше смеяться лицом, что важно прежде всего смеяться сердцем.

Сегодня утром я был на кладбище, на могиле отца. Всякий раз, возвращаясь в Италию, я иду поприветствовать его.

Сегодня меня особенно поразила его фотография. Хотел бы я знать, почему мать ее выбрала!

На этой фотографии у отца грустные глаза.

Я поцеловал их.

Но, уходя с кладбища, я тоже грустил.

Я думал о папиных глазах.

Однако, садясь в машину, я пережил озарение. Когда в последний раз я видел отца живым, я рассмешил его. Я часто это делал. Он был очень добрый человек, но немного угрюмый, как вообще люди того времени.

Но мне всегда удавалось его рассмешить.

Я думаю, он этого не знал, но у него была прекрасная улыбка.

Я помню, что в такие моменты его серо-зеленые глаза загорались, начинали лучиться, и мое сердце согревалось. Сев в машину, я не включил двигатель, а поговорил с папой — в такой манере, которая ему знакома и которая всегда его смешила.

Сегодня тоже он засмеялся.

Я плакал от радости.

От радости, которая так меня и не покинула, которая и сейчас внутри меня, так что я решил поделиться ею с вами, прежде чем идти спать.

Пока, папа.

Спокойной ночи, дорогая читательница, дорогой читатель.

Я люблю вас.

ВЫРАЖАЙ СВОИ ЭМОЦИИ

Чтобы ты мог сохранять сердце радостным, тебе нужно уметь выражать свои эмоции. Принципиально важно не подавлять их. Например, естественно испытывать гнев, если на тебя несправедливо напали, или боль от потери любимого человека. Чему я хотел бы научить тебя в этой книге, так это тому, как их выражать.

Ты должен стараться, прежде всего, не заставлять других людей нести груз твоих эмоций, твоих чувств.

Излей свои чувства перед Богом.

Только Он может понять и принять тебя.

Ему не нужно объяснений.

Вопи, плачь, бейся головой об стену, но в одиночестве.

Другие, даже члены твоей семьи, не могут знать, что ты на самом деле чувствуешь в этот момент. Ты должен научиться принимать тот факт, что ты испытываешь боль. Это значит, что ты жив.

К тому же каждый из нас страдает индивидуальным образом. Также и продолжительность страдания может быть различна для каждого из нас. Нет двух одинаковых людей. Но, без сомнения, все мы, страдая, подвергаемся двум типам риска.

Первый: отрицать боль. А отрицание ее приводит только к тому, что мы перемещаем ее, отправляем ее в сферу бессознательного, где она продолжит свое действие, влияя подспудно и незаметно

для нас на каждый поступок, мысль или выбор в нашей последующей жизни.

Второе: оставаться привязанными к боли. В этом случае мы чудовищным образом продлеваем наше страдание.

В обоих случаях выздоровления не наступает. Чтобы обрести его, нужно *пережить боль до конца*. А потом отпустить ее. Покинуть ее. И сделать это можно именно потому, что мы пережили ее полностью, и тогда та же самая боль не имеет больше ни силы, ни причины, ни повода, чтобы остаться. Боль, страдание — это нормальные реакции на полученные нами глубокие раны. Но, только переживая боль и страдание до конца, мы позволяем им действительно уйти.

Я называю свои муки, свои горести «моими маленькими смертями». Потому что это самое настоящее умирание. Но, если ты слушаешь меня, если ты переживешь их до конца — я это испытывал, увы, не раз, — знаешь, что они тебе оставят? Чувство очищения и перемены, чувство возрождения. Твое сердце станет более подлинным, более кротким, более любящим, более мягким. И твоя жизнь изменится навсегда. Решения, которые ты будешь принимать, станут более ясными, другие люди, друзья и враги, приобретут в твоих глазах другое значение, и сама смерть будет меньше пугать тебя...

Если ты таким образом встретишь свою боль, свои страдания, тогда смерть, единственная великая реальность, придя за тобой, найдет тебя готовым. Конечно, от этих испытаний ты будешь разваливаться на части, но, если ты потом соединишь эти очищенные фрагменты, ты станешь гораздо сильнее, чем раньше.

Запомни: боль и страдания приходят, чтобы затем уйти, а не оставаться внутри тебя!

Я смог написать свои книги и сейчас пишу благодаря тяжелым страданиям, которые я встретил в жизни.

СТРАДАНИЯ КАК ЖИЗНЕННЫЕ УРОКИ

Благодаря страданиям я научился, например, не привязываться слишком к вещам и людям (включая партнера, детей или родителей), хотя и наслаждаясь в полной мере их присутствием.

Всё проходит.

Сами мы пришли в этот мир ни с чем, ни с чем и уйдем. Единственное, что будет иметь значение: совершили ли мы путешествие, ради которого родились. И, как я всегда говорю, мы должны научиться не задавать себе больше вопрос: «Почему именно со мной это случилось?», но заменить его на другой: «Боже, что Ты хочешь мне сказать через то, что со мной происходит?»

Я также узнал, что жизнь трудна для всех, что невозможно избежать проблем и что, только встречая их лицом к лицу, мы укрепляем наше человеческое достоинство.

Я узнал, что именно в трудные моменты раскрывается истинная природа каждой личности. И что настоящая ответственность человеческого существа состоит в том, чтобы принимать на себя собственное страдание.

В Латинской Америке я также научился воспринимать все, что меня окружает, как подарок. Таким образом я понял, что как европеец я ненасытен, привык все овеществлять, все постоянно рационализировать, оставаться бесчувственным к тайне. Только возвращая вещи к их первоначаль-

ному состоянию, к Богу, Который бескорыстно дал их женщинам и мужчинам этого мира, чтобы они могли наслаждаться ими и, именно потому что это собственность божественная, а не человеческая, делились ими друг с другом, можно проникнуть в *смысл счастья*.

Я еще долго мог бы рассказывать тебе о том, чему научили меня пережитые до сих пор страдания, но пока остановлюсь. Я чувствую и знаю, что должен буду научиться еще многому.

Но еще одну вещь я хочу тебе сказать.

Не всегда можно понять.

Например, не всегда удается придать смысл человеческой злобе. Сколько раз ты спрашивал себя, как и я: почему в тюрьмах есть невинные? Почему детей убивают, насилуют? Почему столько людей вынуждены жить в инвалидной коляске или вести растительное существование? Почему так сильно желание мстить, совершать насилие, делать зло?

Сколько вопросов остаются в нас без настоящего ответа. И так должно быть. В эти моменты без ответов мне очень помогает — и, надеюсь, тебе тоже может помочь — понимание того, что Бог присутствует и знает каждую подробность, даже самую мелкую, знает все, что происходит. И каким-то таинственным, непонятным для меня образом обо всем заботится.

Некоторые говорят, что Бог ни на кого из нас не взваливает слишком тяжелое бремя, которое бы невозможно было нести. Он знает каждого в отдельности и видит насквозь. Возможно, Он позволяет нам нести тяжелый груз страдания, чтобы каждый из нас извлекал из себя самое лучшее, чтобы каждый из нас становился сильнее.

Во всяком случае, каждому приходится решать, как жить, и управлять своими страданиями, своей болью. Надеюсь, что эта книга принесет немного надежды, немного света даже в ситуации, которые кажутся самыми отчаянными и самыми мрачными.

Пусть это кажется невозможным, но я узнал, что в смерти есть жизнь. Более того, *жизнь рождается из смерти*. И по-другому не может быть.

В какой-то момент это становится невыносимым. Много раз я сам достигал дна. Много раз я оказывался в тупике. Много раз я думал, что с этим надо покончить. Там, в темных и жутких местах, я научился предавать себя в руки Бога.

Я научился верить Богу свою жгучую боль. Так я научился также и тому, чтобы меньше беспокоиться о других. Я увидел границы своей выносливости. Я также научился верить Богу человека, который ошибается. Я научился верить Богу человека, который жестоко страдает. Я научился верить Богу моих врагов — тех, кто делает мне зло.

Я больше не думаю, что должен защищаться любой ценой.

Я больше не думаю, что могу все контролировать.

Я больше не думаю, что все зависит от меня.

Главное: я понял, что не могу изменить других!

Я могу только любить их, но не могу изменить их.

Только Бог может изменить их.

Поэтому я верю им Ему.

Сейчас я чувствую себя очень грустным и подавленным.

Как я говорю в книге *Путешествие жизни*, жизнь — не прямая линия, ни круг, но состоит из спиралей. Многие вещи повторяются. Ты продви-

гаешься вперед и отступаешь, ускоряешься и тормозишь.

Я чувствую себя одиноким. Возможно, потому, что не видел ни души в течение трех месяцев. Я пишу, сидя взаперти, как отшельник, одеваюсь небрежно и питаюсь тем, что посадил на своем маленьком огороде.

Я знаю, что уединение играет с нами злые шутки. Нас, «отшельников», постоянно посещают призраки, страхи, навязчивые идеи, бредовые фантазии. Но мы также чувствуем каким-то образом, что Бог через то, что кажется нам безумием, выковывает в нас готовность достигать более высоких целей.

Мужайся, Валерио, это ночь. Ложись спать, поручи себя Господу.

Завтра будет другой день.

Мужество

Сегодня утром мне лучше.

Я помыл посуду, которой пользовался вчера вечером за ужином, развесил на солнце белье и, прихлебывая хороший итальянский кофе, принимаюсь писать.

Это действительно правда.

Никогда не надо отчаиваться!

Я заснул, думая о Боге.

Каким я был глупым!

Когда я думаю о вчерашнем вечере, я чувствую себя неблагодарным типом.

Сегодня утром все мне кажется настолько иным!

Мое отшельничество? Оно мне очень полезно, оно настолько плодотворно для творчества, для утончения чувств, ума и духа! Сколько я открываю эле-

ментов, раньше мне не известных! Смиранный домашний труд, которым я принуждаю себя заниматься. Я делаю все то, что миллионы людей, особенно женщины, делают в этот момент и будут продолжать делать, можно сказать с большой вероятностью, всю оставшуюся жизнь!

Этот образ жизни позволил мне завоевать практическую автономию и жить в ней. Сколько людей думают, что они независимы, а на практике всегда нуждаются в ком-то, обычно в женщинах, которые гладят их одежду, готовят, накрывают на стол, собирают со стола и, оставаясь почти всегда в четырех стенах, вытирают пыль, чистят, натирают пол, украшают дом цветами...

А полное одиночество? Погружение в самую абсолютную тишину на месяцы?

Какая роскошь!

Знаешь, как возрастает моя проницательность, интуиция, понимание, когда я снова вижу себе подобных? Невозможно это представить. Это невероятно. Достаточно немногих слов (и не важно, что они могут быть фальшивы: чуждый элемент ты чувствуешь сердцем сразу, не думая, потому что это как неверная нота, которую ты тут же улавливаешь в симфонии личности), чтобы быстро и с полной ясностью проникнуть во внутренний мир, в глубочайшую сущность того, кто с тобой говорит.

Ты не можешь представить себе, как слова другого человека могут сказать, открыть тебе на самом деле нечто совсем другое! После основательного периода отшельничества другой человек становится для тебя прозрачным. После периода полного уединения никто больше не может мошенничать в

отношениях с тобой. Или, лучше сказать: он мошенничает, а ты это замечаешь.

А умение ясно различать бесконечные искусственные потребности — не насыщенные, навязанные тебе обществом, в которое ты включен?

Фантастика.

Я живу уже три месяца на сыре и яйцах, плюс овощи, которые я сам вырастил, и пью много воды из источника, расположенного в усадьбе. И я должен сказать, любуясь собой, что мое физическое состояние пришло в норму от правильного питания, здоровье укрепилось от прогулок, ум стал ясным благодаря постоянной медитации и молитве.

Очищение.

Возрождение.

А жить двадцать четыре часа в сутки совершенно без посторонних вторжений, без телефона, без телевидения, радио, газет! Только с самим собой, без оправданий, без притворства, без возможности убежать. Ты наконец вынужден по-настоящему держать ответ перед собой.

И так ты видишь в лицо свое ложное Я.

Я потребностей, запросов, ожиданий, иллюзий. Я, которое отчаянно стремится ко внешнему, чтобы жить. И откуда происходят паранойя, бред, навязчивые идеи, если не из этого ложного Я?

Спасибо, мое отшельничество, за то, что ты ставишь меня перед лицом моего истинного Я, где все уже есть изначально, с момента моего рождения; где понимаешь, например, что сексуальное желание не должно скрывать отсутствие чувства, садомазохистские потребности, но должно быть включено в проект любви; где интуиция говорит тебе, что желание власти и славы не должно прятать глу-

бокое бессилие, драматичное чувство, что тебя не любили, не признавали, но должно переживаться как возможность служения; где ты чувствуешь, что нельзя жить, не зная о том, что ты должен умереть.

Тут я не могу не вспомнить посвящение, которое я написал для «Путешествия жизни»: «В страдании, во тьме сердца и разума / скрывается истинный смысл жизни. / И чем темнее ночь тебе доведется пережить, / тем вернее на рассвете ты станешь источником жизни».

СЕРДЕЧНЫЙ СМЕХ ПОМОГАЕТ ВОЗРОДИТЬСЯ

Ты, который, как и я, испытал или испытываешь боль, страдание, знаешь, что мы нуждаемся не столько в объяснениях, утонченных анализах, сколько в помощи. Я уверен, что большего стоит крепкое объятие, по-настоящему теплый взгляд, *сердечная* улыбка, большего стоит сесть рядом с человеком и помолчать, пока он плачет, чем изощренные теологические изыскания или утонченные лекции по психологии.

Человеческое существо испытывает большие трудности в том, чтобы принять боль, страдание, болезни, тем более смерть. Именно поэтому следовало бы научиться смеяться сердцем. Путешествуя по свету и размышляя понемногу о моей жизни, я открыл, что у человеческого существа есть невероятная способность к восстановлению.

Если ты добьешься того, что твое сердце станет радостным, это позволит тебе остаться *целостным*, пройдя через тысячу невзгод, *верящим в себя*, пережив тысячу мучений, став жертвой клеветы, злоупотреблений, злобы, исполнит тебя еще большей *решимости идти вперед*, после того как ты испытал горе, болезни, страдания. Я думаю, что Бог с нами главным образом в нашей способности к восстановлению, когда мы возвращаемся к тому, чтобы жить полной жизнью, насыщенной смыслом, после того как мы прошли через тяжелые болезни;

Бог с нами, когда нам удается смеяться сердцем среди тысячи трудностей. Я человек, которого жизнь всячески била и обижала. Однако я убежден, что, если научиться смеяться сердцем, это позволит выйти из мрака отсутствия смысла.

Это может помочь тебе *возродиться*.

Кстати, я заметил, что многие сердятся на самих себя за страдания, которые переживают. Возможно, думают, что заслужили их. И ошибаются. Может быть, потому, что родители воспитали их на чувстве вины и наказаниях, они причиняют вред самим себе. Однако человеческие существа — единственные животные, которые могут придать смысл своей боли, потому что они единственные знают, что должны умереть. Нам следовало бы научиться придавать позитивное значение чувству вины, когда мы используем его, чтобы улучшить себя, и негативное, когда чувство вины парализует нас, наказывает, отнимая у нас веру в себя и, следовательно, способность расти и, особенно, действовать.

В сущности, что такое депрессия, следующая за перенесением обиды, отказа, горя, которые мы считаем несправедливыми, если не наказание, обращенное на самих себя?

Вместо этого научись смеяться сердцем над собой!

Знание о том, что мы должны умереть, по-моему, делает жизнь более богатой значением, именно потому что время становится ограниченным, а каждый шаг, который ты совершаешь, превращается в реальный выбор. Нам не следует просить Бога не посылать нам болезни или избавить нас от страданий, нам следует просить Его дать нам силу вынести то, что мы переживаем, быть с нами рядом, чтобы мы не потеряли духов-

ную целостность, помочь нам в любом случае выбрать продолжение жизни.

Дать нам надежду, силу и мужество.

Сердечный смех помогает тебе перестать искать справедливость в этом мире, помогает превращать в жизнеутверждающее то, что приходит к тебе как смертоносное.

Я СТРАДАЛ ИЗ-ЗА ЧУЖИХ ПРОБЛЕМ

Только в последние годы я понял, что большую часть моей жизни потратил на страдания из-за чужих проблем. Невероятно, правда? Как я мало осознавал! Как я мало себя уважал!

Ну, я мог бы найти тысячу оправданий: меня отвергали, не понимали, не любили в семье, где я родился, подростком я столкнулся со злобой и лицемерием, а в первые годы работы — с завистью и соперничеством..., но это бесполезно.

Важно *не отождествлять себя* с тем, что о тебе думают злые люди.

Если, внимательно проанализировав ситуацию, ты видишь, что не сделал ничего плохого, знай в таком случае, что ты страдаешь из-за чужих проблем. Почему я должен страдать, если мать отвергла ребенка еще с младенчества? Или если есть брат-наглец, которого гложет зависть, который ревнует?

Это их проблемы.

Я буду молиться Богу, чтобы Он помог им решить их проблемы. Я должен позаботиться о себе. Чтобы не чувствовать себя неудачником, чтобы не чувствовать себя нелюбимым.

Это были бы настоящие грехи против Бога.

Потому что никто из нас — ни я, ни ты — не является неудачником или нелюбимым. Наш Бог любит нас и знает, что мы ценны с того момента, как Он привел нас в этот мир. Ты и я страдаем, когда отождествляем себя

с нелюбимым, отвергнутым ребенком или когда нам хочется иметь идеальную мать: тогда мы думаем, что нас не любят, отталкивают, или не чувствуем себя идеальными детьми.

Смотри же, не соверши ошибку, которую я бессознательно совершал годами: не отождествляй себя с тем, что думают или говорят о тебе другие, особенно те, кого ты, как ты считаешь, уважаешь или любишь. Но также не следует в качестве реакции делать противоположное тому, что они думают или говорят о тебе.

Вместо этого ты должен искать внутри себя свою истинную личность и следовать ей. Конечно, ты можешь подумать, что это только слова, возможно, красивые, но неосуществимые. Доверься мне. В этом беспорядке я уже бывал не раз, и, вероятно, мне придется туда вернуться. С другой стороны, по этому пути мы идем в одиночку, и каждый должен найти собственную дорогу. И не бойся этих истин, но почувствуй гордость и смейся сердцем!

В одном можно быть уверенным: все имеет смысл. Жизнь стоит того, чтобы ее прожить.

Несмотря ни на что.

Вся она устроена так, чтобы смеяться сердцем.

Частое очищение ума.

Почему бы и нет? Как наше тело нам приходится мыть, чтобы оно оставалось опрятным, так и наш ум зачастую нуждается в очищении от негативных мыслей, которые к нему пристали.

Как настоящий западный человек я долгое время отождествлял мысли с личностью, тогда как личность состоит, по крайней мере, из трех частей: физи-

ческой, психической и духовной — притом она так загадочна, бесконечна...

На духовную составляющую ничто не может посягнуть.

Она бессмертна и неуязвима.

Что касается ума, он привык думать, это верно, но именно ум должен иметь первенство над мыслями, а не наоборот! Конечно, это ум порождает мысли. Значит, должно зависеть от него, какого типа мысли ему порождать.

Когда ты говоришь: «Но у меня не получается видеть мир по-другому» или же: «Я так страдаю, что не могу сохранять душевную ясность», мне хочется сказать тебе: естественно — если ты следуешь негативным мыслям, ты чувствуешь себя плохо!

Не сталкивайся лоб в лоб с негативными мыслями! Мой долгий опыт страдания научил меня, что, чем больше с ними сражаешься, тем больше кажется, что они укрепляются!

Вместо этого оставь их!

Лиши их силы!

И одновременно впусти в свой ум позитивные мысли, дай им силу, энергию!

Знаешь, что я тебе скажу самого существенного?

Смейся!

Чем больше ты чувствуешь себя угнетенным несчастьем, чем больше ты чувствуешь, что весь мир давит на тебя своей тяжестью, чем больше ты чувствуешь себя в безвыходном положении, тем это более подходящий момент для смеха. Не считай меня чудаком. Сердечный смех освобождает тебя, открывает твои легкие и голову. Через несколько секунд он позволит тебе дистанцироваться от самого себя, чего ты не достиг бы даже с помощью тысячи лекарств.

Лиши силы негативность, которая завладела тобой!

Продолжай смеяться от всего сердца, даже если тебе это дается с трудом, и... через какое-то время ты почувствуешь Бога внутри себя. Нет на этой земле ничего настолько важного, что могло бы «погасить» твое сердце. Запомни это!

Третья часть

ВОПРОС ВЫБОРА

ВСЕГДА ВОЗМОЖНО ИЗМЕНИТЬСЯ

Если ты купил эту книгу, если ты ее читаешь, вероятно, это значит, что ты страдаешь, что ты в депрессии, в тревоге, но хочешь расти, меняться, становиться лучше.

Хорошо.

Читая мои книги, ты уже совершил первый шаг — хочешь верь, хочешь нет — в правильном направлении. Ты желаешь бросить дурные привычки: пессимизм, апатию, уверенность в том, что уже ничего не поделаешь, что ты не можешь измениться. Кстати, ты заметил, что телевидение, газеты, общество не признают, что у человека есть возможность измениться? Им нужно навешивать ярлыки, судить, подразделять, дискриминировать — отчасти потому, что они поверхностны, отчасти потому, что, так поступая, они могут с большей легкостью распространять свою злобу, свой невроз, свою агрессивность. Так им легче владеть тобой!

Так вот, первое, что ты должен делать — не слушать их. Не принимать послание, которое они несут. Вспомни о том, что ты читал в моих предыдущих книгах: ты единственный и неповторимый. Никогда не забывай об этом.

Размышляй.

Разве ты не замечаешь, что твои родственники, твои так называемые друзья — те, кто тебя окружает, — воспринимают только некоторые части твоей сложной и бесконечной личности? Разве ты не замечаешь, что тебя

воспринимают только как человека депрессивного, или тревожного, или агрессивного, или неудачника? Но никто из нас не бывает только депрессивным, или только тревожным, или только злым. Мы чудесные сильные создания — хочешь верь, хочешь нет. Мы можем переживать периоды — и продолжительные — депрессии, тревоги, агрессивности, но каждый из нас — нечто совсем другое!

Я пишу не затем, чтобы угодить тому, кто меня читает. Я пишу только о том, что испытал на своей шкуре. Знаешь, сколько раз я бывал в депрессии или тревоге? Тысячи раз.

Знаешь, сколько людей, завидующих тому, кем я стал, и неспособных развивать себя, постоянно пытаются навесить на меня ярлык неудобного человека, с которым трудно иметь дело? Их много.

Разве ты не видишь, что это общество, состоящее главным образом из таких людей, так называемых «победителей» в деловой и социальной сфере, в сфере шоу-бизнеса и информации, пропускает, выделяет и рекламирует только легкое непроблематичное содержание; идиотские книги выдает за радостные, тогда как в действительности они только патетичны, как патетичны те персонажи этого общества, которые оказываются наиболее на виду, именно потому что служат его верным отражением? Разве ты не видишь, что это общество вытесняет людей сложных, развитых, обладающих большой силой душевной ясности, достигнутой в результате долгого пути психологического и духовного роста, — людей, которые считают, что человек — это сложная и таинственная смесь душевной ясности и депрессии, побед и поражений, которые отдают себе отчет в том, что жизнь — лабиринт, а не прямая линия,

которые не умеют и не хотят дискриминировать, судить, которые умеют понимать и принимать все, чтобы выходить за пределы себя, которые предпочитают интуицию логике, сердце уму?

Если сейчас ты в депрессии или утратил самоуважение, это потому, что ты подчиняешься другим, а не себе!

Не Богу.

Ты не выбираешь.

Ты отдаешь себя в их руки.

Подчиняешься их глубинному пессимизму.

Пусть именно они поверхностному взгляду кажутся добродушными и понимающими. Но в глубине, в своем сердце, они знают, что ты льешь воду на их мельницу, если ощущаешь себя виноватым, больным, подавленным, неадекватным, непонятым, неудачником. Так они могут чувствовать превосходство над тобой. Так они надеются, что ты пойдешь к ним и попросишь утешения, понимания, любви, помощи.

Но я хочу сказать тебе через эту книгу: больше не проси!

Бери!

Когда ты испытываешь чувство вины, пребываешь в депрессии или считаешь себя неудачником, спроси себя, почему ты так себя чувствуешь, и ты заметишь, что виноватый депрессивный неудачник — это твое ложное Я, обычно очень чувствительное к тому, что говорят о тебе другие, злые люди, но не слишком старающееся понять твою истинную, глубокую, неповторимую уникальность.

Тебе плохо, потому что *другие* хотят, чтобы тебе было плохо.

Если тебе плохо и ты этого не хочешь, меняйся.

Не ищи снаружи то, что ты можешь найти внутри себя!

В каждом из нас есть все.

Проблема в том, что мы этого не знаем.

Не хотим этого знать.

Некто, с тех пор, как мы были детьми, заставил нас поверить, что нам чего-то не хватает и это что-то мы должны искать в этом самом некто. Таким образом, чтобы он мог чувствовать себя важным, могущественным. Именно потому, что в действительности этот некто бессилён и болен. А Бог, создавая нас, наделил нас всех, без исключения, огромной силой. И, к счастью, поселил на земле и не таких больных людей: они не пытаются, притворяясь добропорядочными, осуществлять манипуляции, контроль или подспудное доминирование над сыном, дочерью, другом, подругой, братьями, сестрами.

Начни доверять самому себе.

Предоставь себе свободу действий!

Не бойся себя!

Прими решение не верить больше тем, кто говорил тебе противоположное! В то время как ты читаешь мою книгу — если ты находишься именно в такой ситуации, — твое сердце знает, что я говорю правду. Слова могут изменить гораздо больше, чем мы думаем.

Например, если ты в депрессии, проживи полностью это состояние, чтобы понять, что оно хочет тебе сказать.

Не спеши передать контроль над ним кому-то другому.

Сделай его своим.

Пойми его.

Если ты чувствуешь себя виноватым, проанализируй это состояние и назови вещи своими именами: если оно твое, прими его, чтобы идти вперед; если чужое, отпусти его, брось его. Потому что, в этом втором случае, оно будет только бесполезным грузом.

Очисти себя от этого.

Освободись от этого немедленно.

Это не твое.

Я видел слишком много людей, психологически не принадлежащих себе (я сам был таким, и много лет), страдающих из-за чужих проблем. И не верь тем, кто хочет убедить тебя, что нельзя измениться.

Дело обстоит как раз наоборот.

Мы пришли на эту землю именно для того, чтобы меняться.

Чтобы расти.

Чтобы становиться лучше.

Если в настоящий момент ты в депрессии, чувствуешь себя бесполезным, виноватым, попробуй улыбнуться этим настроениям.

Прошу тебя, улыбнись.

Даже если думаешь, что у тебя не получится.

Если ты этого не сделаешь, ты признаешь, что правы они — те, кто хочет, чтобы ты был в депрессии, чтобы ты был бесполезным и виноватым.

Если, прочитав эти строки, ты неизменно продолжаешь пребывать в своем негативном настроении, это потому, что тебе нравится в нем оставаться.

Ты не выбрал.

Ты думаешь, что выбрал состояние, в котором сейчас находишься, но это не так! Ты думаешь, что у тебя ничего не получится, что ты слишком устал, что ты слишком слаб, чтобы противостоять своей негативнос-

ти, но это не так! Потому что, хочешь ты этого или нет, негативность — *одно* из возможных состояний духа, в то время как человеческое существо может переживать *неисчислимо* количество таких состояний.

Если ты чувствуешь себя безоружным перед своей негативностью, соверши движение в голове и сердце: пойди и посмотри, действительно ли эта негативность твоя, или же она происходит, например, из твоего детства, зависит от того, какие у тебя были родители. Посмотри, не отождествил ли ты себя с тем, что говорят о тебе враги, ложные друзья или тот, кто утверждает, что любит тебя.

Держись подальше от тех, кто тебя жалеет. Они прививают тебе вкус к тому, чтобы не выбирать, не меняться. Беги и от тех, кто обращается с тобой сурово. Они пытаются обязать тебя считать себя плохим.

Верь мне.

Слушай только Бога.

Который есть бесконечная любовь и Который всегда тебя принимает.

Или, если не веришь, подумай о том, что я тебе сказал: мы сильны. Мы состоим из бесчисленных настроений. Выбери то, которое тебе больше нравится. Выйди из негативности, в которую тебя поместили другие или твое ложное Я.

Больше ничего не бойся!

Смейся.

И навсегда прогони — особенно из сердца — тех, кто тобой владел. Владел, а не любил. Больше не обращай на них внимания и иди своей дорогой! Разберись в этой путанице. Теперь ты знаешь, что за положительными по определению ролями или фигурами

(включая и фигуры отца, матери, брата, сестры и т.д.) может скрываться ужаснейший обман.

Уже несколько дней я чувствую себя странно тревожным и замечаю, что у меня пониженное настроение.

Это меня не пугает.

И ты, мой читатель, никогда не пугайся того, что чувствуешь. Это дары. Указания, чтобы следовать по другим колеям или углублять некоторые из них.

Я ласково спрашиваю у моей тревоги и моей депрессии, что они хотят мне сказать.

А..., я понял.

Я не пишу уже три дня.

Чувство вины незаметно прокралось в мою личность и спровоцировало негативное состояние.

Я улыбаюсь.

Я давно знаю, что могу быть подвержен чувству вины из-за полученного мной строгого воспитания, из-за негативной, невротичной, фальшивой, поверхностной атмосферы в семье, где я рос. Прошло около двадцати пяти лет с тех пор, как я сделал свой первый глубокий личный анализ. За это время, после того как я столько поработал над своим бессознательным, негативное, парализующее чувство вины почти полностью исчезло, но некоторые остаточные элементы все еще бродят в моей личности.

Теперь это друзья.

Они напоминают мне, откуда я пришел, из какой среды я отправился в путь. Они свидетельствуют о моей уникальности. Я понял и решил приветствовать их. Когда они сопротивляются и не хотят уходить, я расслабляюсь и молюсь.

Сегодня они уходят быстро.

Тревога исчезла.

Хотя все еще остается легкое чувство грусти.

Я думаю о тысяче возможностей, которыми я располагаю, и замечаю, что забыл о том, что моя писательская деятельность имеет смысл служения и свидетельства. Забыл о своей миссии. Я замечаю, что не был действительно самим собой. Что позволил завладеть мною мыслям, соответствующим низкой самооценке, которые в эти дни пришли ко мне от злых людей и которые присвоила часть моей личности.

Я замечаю, что был в эти дни «разделен на части».

Сконцентрирован, по большей части, на внешнем.

Я благодарю свою депрессию, которая энергично поговорила со мной, и быстро меняюсь.

Сосредоточиваюсь на себе, на своем внутреннем мире.

Ищу целостности.

Собираю обломки моей личности и снова соединяю их.

И грусть, вызванная тем, что больно было услышать неприятные вещи, растворяется в необъятности моего бытия, и... почти естественно я продолжаю, с большей силой, этот удивительный писательский труд. Который, надеюсь, достигнет до сердца того, кто будет это читать.

Эта мысль наполняет меня радостью, и я улыбаюсь.

Я счастлив!

Да здравствует жизнь!

Даже если в ней есть страдания.

УЛЫБАЙСЯ ЖИЗНИ, НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО!

На Западе большинство людей даже не отдают себе отчета в том, что уже давно перестали смеяться. Им больше не весело. Ты больше не умеешь смеяться, ты больше не веселишься, потому что ты слишком привязан к своим негативным мыслям.

А знаешь почему?

Потому что ты вкладываешь свою энергию в то, чем не обладаешь, а не в то, что у тебя есть именно в этот момент. Что делает тебя счастливым, позволяет смеяться сердцем? — не другие люди или мир, который тебя окружает, но качество твоих мыслей, то есть: позитивны они или нет.

Есть люди душевно ясные, хотя им приходится жить на лекарствах всю жизнь. Потому что позитивные мысли исходят из твоей духовной составляющей, пребывая внутри тебя изначально.

Они естественны.

Также как естественно для человеческого существа смеяться сердцем, быть веселым, счастливым. В то время как культурные и социальные плоды - негативные мысли, неумение сердечно смеяться. Потому что они состоят из ожиданий, иллюзий, зависимостей, привычек.

Улыбайся жизни сердцем, несмотря ни на что!

Прошу тебя.

Сделай это сейчас.

Пусть даже без причины.

Привыкни к этому!

Сориентируй свое сердце на радость!

Мы должны не забывать улыбаться, как бы ни шла наша жизнь. Многие люди думают, что улыбка — это синоним поверхностности, недостаточной глубины. Для меня же, напротив, это знак зрелости и глубокой мудрости. По-моему, улыбается жизни не тот, кто убегает от ее трудностей, ее тревог, но, напротив, тот, кто понял, что нужно противостоять им, проходить через них!

Следовательно, как я сказал в *Путешествии жизни*, улыбка — это искусство, это способность. Ее не получают даром, автоматически.

Ее надо завоевать.

Мне кое-что об этом известно, поскольку моя жизнь была и остается полной страданий. И как эксперт по страданиям я нашел отличный трюк, чудесное средство: улыбаться в страдании.

Сначала тебе это будет трудно, ты сочтешь меня немного странным типом, и все-таки делай это! Со мной это сработало, сработает и с тобой.

Используй мимику, приводи в движение лицевые мускулы, чтобы получилась улыбка — один, два, три раза — и, если ты действительно искренен с самим собой, ты должен будешь признать, что после этого ты ощущаешь большую легкость, чувствуешь, что дистанцировался от своего страдания. И тебе хочется думать: «Что за важность, что мне больно! Во всяком случае, я жив! А жизнь — это путешествие!»

Те, кто лично знаком со мной, знают: несмотря на то, что у меня была трудная жизнь и я страдал от интриг, ловушек, боли, я всегда поддерживал внутри себя постоянный фон радости, веселья. Я экстраверт. Мне нравится быть с людьми, даже при том,

что я хорошо знаю слабости человеческой личности. Я часто смеюсь. Даже когда я один.

Вчера я вел машину, ехал по тосканским полям. Мне было грустно, потому что я чувствовал себя предметом чьей-то зависти и ревности, как это случается со многими в профессиональной сфере.

Я страдал, потому что опять забыл. К сожалению, моя проблема не в том, что я не знаю, а в том, что я иногда забываю то, что знаю.

Потом я вспомнил. Я вспомнил, что страдаю из-за чужих проблем. Это не я завидую другим. Наоборот. Это другие завидуют мне.

Тогда мне захотелось улыбаться.

Смеяться над собой, над своей наивностью.

Я остановил машину.

Дорога была пуста.

Я постарался применить на практике то, о чем говорю вам в своих книгах. Я вышел за пределы своего страдания, чтобы посмотреть, что оно хочет мне сказать. Так я обнаружил: из-за того, что в детстве меня не признавали и не любили, перед лицом нового непризнания в очередной раз открывается старая рана.

Я снова улыбнулся своей бедности.

Я помирился с маленьким Валерио и вышел из машины. Передо мной разворачивался зеленый простор, усеянный красными пятнами маков.

Я отождествил себя с тем, что видел.

Я вошел в эту картину умом и сердцем.

Я потерял чувство времени, пространства.

Я разговаривал с Богом.

Не знаю, как долго

все это продолжалось.

Несколько минут.

Вечность.

Я знаю, что когда я снова сел в машину, то чувствовал себя легким, очищенным; мой ум был ясным, а сердце — теплым, добрым. Я плакал от счастья.

Если мы не улыбаемся, это потому, что мы духовно и психологически глухи, потому что не умеем слушать, потому что у нас ожесточенное сердце, потому что мы бесчувственны. Потому что мы думаем, что общаемся с миром, в то время как мы всегда и всего лишь закрыты в самих себе.

Мы думаем, что боль свойственна только нам.

Нашей горькой судьбе.

Мы забываем, что, напротив, страдания свойственны миру, всему человечеству. Каждый из нас научается улыбаться, когда понимает, что все, чем он обладает, *не его*.

Умение улыбаться приходит, когда мы не отделяем себя от целого, не забываем о том, что мы в него включены. Мы не должны считать себя самодостаточными: мы все получили даром.

Тогда твоя боль станет болью *как таковой*.

Твое страдание будет только частью космического страдания. Ты не должен отождествлять себя с ним. Ты не должен думать, что ты настолько всемогущ, что можешь сделать страдание своим; ты не должен думать, что оно тебя больше не покинет!

Это гораздо проще, чем ты думаешь: улыбайся и отпусти его. Оно обязательно уйдет. Если оно останется, то потому, что ты его по-настоящему не отпускаешь.

Вам все еще нравится страдать?

Возможно, ты не заметил, но ты уже привык к печали, к пессимизму. Возможно, тебе нравится образ себя как страдающего человека. Вероятно, ты также окружил себя пессимистичными, негативно настроенными людьми. Которые всегда серьезны, постоянно говорят о проблемах на работе, об экономических трудностях в семье, о разочарованиях в супружеской жизни, о непослушных детях и т.д. С другой стороны, мы общаемся с теми, кто на нас похож.

Кроме того, ты обратил внимание, что эти люди всегда обвиняют других? Они никогда не выносят на обсуждение самих себя. И даже если иногда заговорят о себе, скажут: «Так уж я устроен... Что поделаешь? У меня такой характер...», потому что на самом деле они не хотят меняться.

Это окостеневшие люди.

В сущности, они не принимают себя.

Они не знают, что так рассуждать их приучили манипуляторы, которые никогда не хотели, чтобы их жертвы приняли себя. Поэтому, может быть, даже не зная того, эти люди отождествили себя с определенными установками, с жесткими, статичными формами поведения, потому что поверили, что с их помощью получают какие-то преимущества. Например, некоторые женщины склонны изображать примерных послушных девочек, чтобы получить преимущества в обществе, или входят в роль жертвы, увеличивая таким образом значимость собственного присутствия в семье, в браке; или же, напротив, они отождествляют себя с образом властной мужеподобной особы, тем самым добиваясь уважения и страха со стороны тех, кто их окружает.

На этих преимуществах они построили целиком свою личность и теперь убедили себя, что она подлинна, тогда как в действительности она была навязана им другими. Причем для того, чтобы удовлетворять нужды этих других. А доказательством служит то, что все эти преимущества ориентированы на достижение внешних по отношению к личности результатов!

А чтобы полностью отождествиться с предписанной ролью, они должны были «расколоться на части». Им пришлось развивать только некоторые части своей личности — те, которым отдавали предпочтение манипуляторы. Значит, речь, конечно, не идет о преимуществах для собственного личностного роста, ни для того чтобы ладить с самим собой, ни для того чтобы достичь состояния душевной ясности, радости, веселья, счастья.

Так вот, все эти люди погружены в глубокую грусть. Психологически и духовно мертвы.

Они не в состоянии смеяться сердцем.

На самом деле на этом этапе только хороший раскат сердечного смеха мог бы вытряхнуть вон всю эту структуру, строившуюся долгое время.

ПЕССИМИЗМ ТОРЖЕСТВУЕТ, ОДНАКО Я СМЕЮСЬ

Здесь, в Европе, новости, распространяемые средствами массовой информации, всегда негативны, удручающи. Сообщают только о насилии, смерти, зле. По сравнению с Латинской Америкой, где я жил некоторое время, наиболее очевидное отличие - грусть, которая заметна на лицах людей.

Однако только оптимизм позволяет изменить направление жизни! С пессимизмом не добьешься ничего. Может быть, европейцы думают, что грустное лицо более серьезно?! Нет ничего более ошибочного.

Грусть и пессимизм не способствуют решению проблем. Оптимизм и позитивное мышление, напротив, помогают справляться с проблемами, бороться с депрессией. Позволяют противостоять предательским ударам, которые наносит жизнь.

Мне часто случалось бывать в монастырях в качестве консультанта. Первое, на что я обращал внимание, была царившая там атмосфера, лица монахов и монахинь. Всегда получалось так: если атмосфера не была ясной, радостной, если лица были грустными, я знал, что мне придется много поработать.

Напротив: верующий никогда не грустит.

Настоящий верующий всегда оптимист.

И так было задолго до Нью Эйдж.

Испокон веков настоящие верующие сохраняют позитивное отношение к жизни, особенно когда жизнь негативна.

Это вопрос выбора.

Мы грустим, если решаем быть грустными, если выбираем грустные мысли.

Мы в депрессии, если решаем быть в депрессии, если выбираем депрессивные мысли.

У нас ясно на душе, если мы решаемся на душевную ясность, если мы выбираем ясные мысли.

Мы радуемся, если мы решаем радоваться, если мы выбираем радостные мысли.

Счастье не зависит, как думают многие, от обстоятельств, социальных условий, физического состояния, но от того, как мы настроены.

Счастье не зависит от того, что вне нас, но от нашего внутреннего мира.

И этот выбор ты можешь сделать немедленно.

Сейчас.

Не нужно ждать, откладывать.

Придумывать еще одну отговорку, еще одно оправдание.

В таких случаях подумай о смерти. О твоей смерти. Подумай о том, что в нашем распоряжении не так много времени. Наше время ограничено. И мы не знаем, когда оно закончится. Когда ты чувствуешь себя ленивым, вялым, апатичным, подумай об этом и реши, как использовать время, которое Бог тебе все еще дарит.

Наше поведение всегда должно исходить из осознания того, что мы можем умереть с минуты на минуту.

Только эта убежденность заставляет нас переходить к действию.

Только эта убежденность позволяет нам жить настоящей жизнью.

Только эта убежденность позволяет нам осуществлять мечты.

Только эта убежденность позволяет нам осуществлять невозможные вещи.

Никогда не забывая, что мы уникальны и неповторимы.

Это общество не только лишило нас ощущения времени, но и хочет, чтобы все мы были одинаковы!

Чтобы было легче управлять нами и эксплуатировать нас.

Это общество хочет, чтобы мы были грустными и подавленными.

Так что мы, побуждаемые этим пессимистическим видением, которое тонко пропитывает каждое сообщение СМИ, настраиваемся на грустные мысли, не замечая этого. Они стали одеждой нашего ума! Мы больше не видим прекрасных вещей, которые нас окружают. Мы остаемся погруженными в свой пессимизм. Даже если на нас смотрит прекраснейшее солнце, мы не отвечаем на его взгляд, а думаем о вечере, когда нам, например, снова придется окунуться в рутину нашей семейной жизни.

А вместо этого: мы должны жить настоящим моментом!

В каждой вещи, в каждой ситуации, в каждом человеке *всегда* есть радостная, добрая составляющая, с которой мы должны установить связь.

Жизнь соткана из радостей и печалей.

В печальные моменты считай радости, которые ты пережил.

В радостные моменты переживай радость.

Смех приносит пользу телу и душе.

О том, что смех приносит пользу телу, сегодня говорят даже статьи по клинической медицине: повышает частоту сердцебиения, улучшает кровообращение, активизирует мускулы лица и желудка, заставляет работать легкие и т.д. Смех ослабляет мышечное напряжение, вызванное стрессом, и стимулирует циркуляцию эндорфинов — это обезболивающие, анестезирующие вещества. Недавно я читал, что можно избавиться от физической боли с помощью смеха!

Но и без научных объяснений очевидно, что страдания создаются расположением нашего ума.

Привычка смеяться меняет образ восприятия жизни.

У тебя появляется желание жить.

Я покажусь вам сумасшедшим, но, с тех пор как я открыл терапевтический эффект смеха, не проходит и дня, что бы я как-нибудь не рассмеялся. И я чувствую себя гораздо лучше.

Поступай так и ты.

Заставь себя смеяться, двигай лицевыми мускулами, дай себе волю! Сначала это потребует усилий, покажется тебе абсурдным, но, если ты будешь делать это методически, по несколько минут в день, ты изменишься. Через несколько недель ты обнаружишь, что у тебя более оптимистичное видение мира, ты будешь относиться к своим проблемам с большей легкостью, ты почувствуешь себя более здоровым и у тебя будет больше желания жить.

Главное, ты больше не будешь чувствовать, что ситуация тобой управляет, ты больше не будешь

подвержен тревоге, но благодаря терапевтической силе смеха вернешь себе контроль над ситуацией.

Ты освободишься.

Поступай так, и ты сам в этом убедишься.

В сущности, мы — это то, что мы думаем.

Если мы мыслим негативно, мы негативны.

Если мы мыслим позитивно, мы позитивны.

Особенно когда мы чувствуем себя потерянными или обескураженными, когда негативные мысли осаждают нас и не хотят нас оставить, мы должны заставлять себя смеяться.

И мы наконец почувствуем себя освобожденными.

Очищенными.

ФИЗИЧЕСКИЙ ПУТЬ

Чтобы научиться смеяться сердцем, нужно пройти через тело. Поэтому я хотел бы поговорить немного и о конкретных практиках, которые могут облегчить тебе путь к сердцу, к тому, чтобы смеяться сердцем.

Итак, тело как путь к вере в себя, к любви к себе, к обретению радостного сердца.

Телу трудно мошенничать.

Когда ты разговариваешь с человеком, ты смотришь ему в глаза? Когда ты идешь по улице, тебе свойственно держать плечи расслабленными благодаря спокойствию, которое ты носишь внутри себя, или ты сутулишься под тяжестью ответственности, которую ты считаешь слишком обременительной, или же ты поднимаешь плечи к шее, чтобы защититься от страха, который сжимает твои внутренности?

Теперь ты понимаешь, почему я советую тебе выработать привычку к смеху как к здоровому ежедневному упражнению? Потому что возможно вызвать к жизни, пробудить внутренние установки через тело и в теле!

Сама поза, принимаемая телом, может помочь тебе заставить циркулировать внутри тебя, в каждой части твоего тела (даже самой маленькой и скрытой) самоуважение, радость, оптимизм.

Ты не должен больше думать, что тело состоит из непроницаемых отсеков, из не сообщающихся между собой зон. Тело — целостность, в которой дей-

ствуется свободная циркуляция. Если в голове у тебя депрессия, также и различные другие части твоего тела придут в подавленное состояние. Если в голове у тебя есть какая-то блокировка, также и некоторые зоны или органы тела будут заблокированы. И наоборот, если сердце у тебя радостное, радость распространится по всем твоим артериям.

В этот момент, когда ты читаешь мою книгу, в каком состоянии находится твое тело? Ты расслаблен? Ты чувствуешь тепло в солнечном сплетении? Время от времени прерывай чтение на несколько секунд и делай глубокие вдохи и выдохи, чтобы свести к минимуму беспокойство, которое циркулирует в твоём теле, в твоём уме.

Например, когда ты дома, устрой себе такую тренировку: стоя неподвижно в течение нескольких секунд, представляй себе, как говорят психологи, что ты дерево: твои ноги — это его корни, а твоя голова — его крона. В таком положении ты можешь делать упражнения по аутогенной тренировке, или же достаточно будет, если ты сосредоточишься на своём дыхании.

При вдохе глубоко втягивай в себя воздух, бери воздух, силу от земли, от своих ног, от корней дерева, которым ты себя представляешь, удержи воздух в лёгких на несколько секунд, чтобы он мог напитать и усилить каждый уголок твоего тела, потом подними голову, крону дерева, и выпусти весь воздух, делая долгий выдох в небо, благодаря Богу за то, что ты существуешь. Достаточно сказать сердцем: «Спасибо, Боже». Несмотря ни на что.

Ты не должен стоять напряжённым, но открытым и непоколебимым. Ты непоколебим, потому что твои ноги (твои корни) на земле, от которой ты получаешь силу,

но ты становишься еще сильнее потому, что остаешься открытым, поднимая голову (крону) к небу, к Кому-то более могущественному — к Богу, Который умножает твои силы. Тебя поддерживает Сам Бог.

Упражняйся в таком положении несколько раз в день, и постепенно — и неизбежно — ты будешь наполняться большим самоуважением, спокойствием, радостью. Также и потому, что в этой позе ты узнаешь: чтобы стать действительно сильным и спокойным, ты должен оставить свои умственные схемы зависимости, свою негативность и предать себя в руки Бога — единственного, Кто может дать тебе настоящую силу и настоящую радость. Ты веришь в себя, потому что знаешь, что Бог верит в тебя!

Путешествуя по свету, я узнал, что существует множество разнообразных относящихся к телу практических указаний, направленных на повышение веры в себя и сокращение негативности, которую мы носим внутри, направленных на то, чтобы нам было легче смеяться сердцем. Перечислю некоторые из них, кажущиеся мне наиболее созвучными западной ментальности.

Доказано — как ни странно это прозвучит, — что, помимо вышеназванной аутогенной тренировки, освобождают наш ум и систематические ежедневные прогулки. А также бег. При обоих этих видах физической активности беспокойство имеет тенденцию угасать, негативные мысли рассеиваются, ум отдыхает.

Было научно подтверждено, что люди, привыкшие к прогулкам и пробежкам (возможно, потому, что это естественные виды деятельности, которым не нужно обучаться — человеческие существа приобретают эти умения генетически, архаически) меньше нена-

видят, менее агрессивны, более счастливы, больше себя уважают.

Конечно, эти виды активности производят больший эффект, если их осуществлять в приятной обстановке — так они не воспринимаются как долг, как обязательство. Приезжая в Латинскую Америку, я всегда, если это возможно, ищу места, где бы я был погружен в природу. Естественно, я не сталкиваюсь с чрезмерными трудностями, поскольку на этом континенте бесчисленное множество нетронутых безлюдных зон. Университет, в котором я преподавал, находится как раз на берегу Тихого океана, и каждое утро я *радостно* проходил пешком около десяти километров, чтобы попасть туда, и столько же, чтобы вернуться домой.

И здесь, в Италии, я живу в доме, окруженном лесами. Я посвящаю много времени прогулкам по тропинкам, пересекающим близлежащие каштановые и дубовые рощи, — около часа каждое утро, как только встану. И каждый раз мой ум становится таким насыщенным, что я могу писать. Так вот, я заметил, что лучшие интуитивные прозрения меня посещали именно во время ходьбы, когда мысль не была принуждена работать над чем-то определенным.

Разумеется, существуют и другие практики, подходящие также и для тех, кто не живет в сельской местности. Например, практика, самая модная в последние годы, — медитация.

В общих чертах я понимаю под медитацией те моменты — в них задействованы и ум, и расслабленное тело, — в которые удается достичь не критического видения самого себя, создать пустоту внутри себя. Я практикую христианскую медитацию. Уже много лет я медитирую по несколько раз в день.

Практика медитации очень помогает изгонять негативные мысли, которые слишком надолго обосновываются в нашем уме. Например, тот, кто привык медитировать, быстро пропускает через себя негативные мысли, никогда не позволяет им задерживаться.

Но я считаю, что того же благотворного эффекта, какой дают вышеназванные практики, можно добиться и с помощью очень простых моделей поведения — таких, как жизнь в контакте с природой. Может быть, потому, что у меня крестьянское происхождение, я убежден, что в природе есть что-то могущественное и благотворное, что ты можешь безвозмездно впитывать, если находишься с ней рядом и любишь ее.

Так же обстоит дело с пением. У нас, латинян, в этом большое преимущество — наша великая певческая и музыкальная традиция. Ты не должен стыдиться, если, например, ты дома поймаешь себя на том, что поешь.

Это так освобождает!

Приносит пользу сердцу и уму.

У меня, к сожалению, нет слуха, я не запоминаю мелодии, но все равно я пою! Часто в течение дня мне случается двигать руками, головой, ступнями, ногами, всем телом и «петь» более или менее внятно, более или менее громко, в зависимости от настроения, в котором я нахожусь.

Но я всегда пою.

Это все равно что хохотать до упаду.

Видишь, сколько всего можно сделать, чтобы разве-селить свое сердце!

Танец. Танцевать в одиночку под звуки гармоничной музыки. Кружить по дому нагишом, когда никто тебя не видит, или в удобной одежде, чтобы снова обрести свою физическую природу, свою человеческую природу, свою подлинность. Что, если

ты обретишь их танцуя, напевая, смеясь? Ну, я уверен, что и у Бога ты вызовешь довольную улыбку.

И молитва.

Естественно, я назвал ее последней, но ты, зная меня, понимаешь, что для меня она на первом месте. Я даже написал о ней книгу: *Выздоровление через христианскую медитацию. Новый способ молиться.*

Смеяться сердцем – против ежедневных стрессов

Сегодня все мы говорим, что подвержены стрессам. Мы чувствуем утомление, постоянное напряжение – просто от того, что мы существуем, живем.

Поэтому я лично убежден, что стресс невозможно устранить, да и не нужно устранять. Потому что самое научное определение стресса ссылается на нашу способность отвечать, реагировать на ситуацию, создающую напряжение.

Следовательно, стресс не деструктивен!

Напротив.

Он жизненно важен.

Без стрессов нет жизни.

Всякая человеческая деятельность подразумевает некоторый стресс.

Без стрессов царили бы только скука и желание умереть.

Важно быть в состоянии сдерживать стресс. Смеяться сердцем в напряжении, вызванном стрессом. Научиться использовать личностные и физические ресурсы, чтобы переживать стресс адекватно, — значит превратить вытекающее из него состояние напряжения в силу для достижения большей веры в себя, большего самоуважения.

Стресс — это не объект вне нас.

Он не поджидает нас где-то в засаде!

Это индивидуальный, субъективный ответ.

Он зависит от каждого из нас.

Конечно, он может работать на нас, а не только против нас. Когда я советую вам смеяться сердцем, очевидно, что я не считаю, что вы, поступая так, устраните, уничтожите ваши проблемы или ситуации, в которых вы страдаете, испытываете напряжение, стресс; я считаю, что вы встретите их с мужеством, силой, верой в самих себя, так чтобы выйти из них целостными, укрепленными, возрожденными. Еще более жизнеспособными, чем вы были, когда входили в них.

Наш организм устроен так, что он может противостоять опасности. У него есть сила, чтобы сражаться с опасностью или уйти от нее.

Стресс причиняет вред, может даже вызывать опухоли, не говоря уже об инфарктах, если мы остаемся внутри него слишком долго или не боремся с ним, ослабляя таким образом нашу иммунную защиту, — тогда его воздействие становится на самом деле опасным.

В маленьких дозах стресс благотворен и даже жизненно необходим.

Если он длится долго, то оказывается очень вредным.

Большие порции веселого сердечного смеха освобождают организм от негативного стресса. Сокращают стресс. Оставляют столько, сколько достаточно, чтобы использовать его как позитивное средство, как источник энергии.

Там, где есть смех, не может долго пребывать изматывающее напряжение! Умение смеяться от

всего сердца увеличивает нашу веру в себя и дает нам больше сил на то, чтобы встречать жизнь лицом к лицу.

Некоторые люди буквально стремятся к ситуациям трудным, возбуждающим, опасным, вызывающим стресс, исполненным риска, чтобы жить с удовлетворением, с интересом, чтобы развлекаться! Опять-таки, все зависит от нас. Та же самая ситуация может у одних людей вызывать стресс, а у других — необыкновенный интерес.

Следовательно, стресс обусловлен не трудной ситуацией, в которую нам предстоит войти, но типом нашей реакции на нее.

А также сердечный смех выводит яды из организма.

Ты не веришь? Попробуй. Сердечный смех помогает удалять токсины из тела, а не только из ума.

Это естественный лечебный метод.

Смех от души несколько раз в день прогоняет негативные мысли.

Трудно — я бы сказал, невозможно — представить, чтобы у человека, привыкшего держать внутри себя негативные мысли, было совершенно здоровое тело. Именно структура ума, ориентированная на пессимизм, заставит такого человека питаться беспорядочно, и он бессознательно будет выбирать искусственные продукты, которым недостает жизненной энергии, солей, минералов, витаминов и т.д. Вредные, но привлекательные на вид, на ощупь, приятные на вкус: кажется, что они насыщают, в то время как в действительности они отравляют, производят токсины, шлаки, которые кристаллизуются и откладываются в суставах, в мышцах, в крови, в клетках всего тела.

То, как ты обращаешься со своим телом, зависит от того, как ты обращаешься со своим умом, со своей душой.

После того как ты в течение некоторого периода времени — обычно это несколько недель — смеешься сердцем, у тебя естественным образом появляется желание удалить яды также и из тела и предоставить ему здоровое, натуральное питание, уничтожая старые шлаки, растворяя лишний жир, результатом чего станет не только уменьшение веса (но это должно быть лишь следствие, а не цель), но и улучшение пищеварения, работы печени, почек, нормализация секреции, обновление тканей.

Итак, выведение токсинов из организма возрождает тебя, благоприятствует здоровому кровообращению, а больные, старые, омертвевшие ткани, напротив, уничтожает. И не только это. Так поступая, ты обостряешь способности своих органов чувств, твой ум мобилизуется, мысли проясняются, способность сосредоточения возрастает.

Ты омолаживаешься.

Становишься более эластичным и чистым, как твоя кожа!

Известно ли тебе, что если ты смеешься сердцем в течение дня, выводишь яды из организма, питаешься здоровыми и натуральными продуктами, то у тебя спонтанно возникает желание бросить курить, употреблять алкоголь, принимать антидепрессанты? Сердечный смех, повышая твою самооценку, уменьшает потребность в масках, в костылях — таких, как курение, алкоголь, ежедневный прием стимуляторов или антидепрессантов, призванных поднять настроение или скрыть твою внутреннюю неуверенность, а то и комплексы.

Потому что ты понял, что не кто иной как ты решаешь, поддерживать ли тебе тело здоровым или медленно отравлять его с помощью дурных привычек; этот выбор зависит только от того, каковы твои мысли: позитивны или негативны по отношению к тебе, по отношению к твоему телу. Потому что ты понял, что твое тело — чудесный механизм. Невероятно фантастический!

И не ожидай ничего от других! Не ожидай от других никакой материальной помощи. Если она приходит, принимай ее с благодарностью, но у тебя не должна сформироваться ментальность ожидания помощи, надежды на помощь со стороны других.

Оставь это Богу.

Ты занимайся самим собой.

Это твоя обязанность.

Никто не может и не должен делать это за тебя.

Тебя невозможно заменить.

Это *ты* призван прожить *твою* жизнь.

Только в такой перспективе ты сумеешь смеяться сердцем над собой.

Сердечный смех избавляет от комплекса неполноценности и вины.

Ты не можешь себе представить, какое это освобождение, когда ты оказываешься наконец способен посмеяться от всего сердца над собственной внешностью! Сколько людей страдает, потому что они слишком низкорослые, слишком худые или слишком толстые, лысеют, у них увядшая грудь, морщины, двойной подбородок, слишком длинный нос, кривые ноги? Полагаю, что почти все. Не будем говорить об инвалидности, постоянном параличе, или слепоте, или глухоте, ампутациях, умственных недостатках...

Сколько людей страдает, потому что они необразованные, не умеют хорошо писать, правильно говорить, считать, не сообразительны, не чувствуют себя очень умными, не проницательны? Многие. Больше, чем можно подумать.

Если ты научишься смеяться сердцем над собой, эти тягостные и мучительные комплексы неполноценности исчезнут.

Тебе удастся поддерживать сердце радостным, именно потому что ты знаешь, что в твоём теле, в каждой клетке — Бог; потому что ты знаешь, что пришел на эту землю именно с этим телом, чтобы выполнить твою задачу, осуществить твою миссию, твоё путешествие (путешествие жизни, как я говорю в моей одноименной книге), и что для этого у тебя подходящее, абсолютно адекватное тело!

Кроме того, если ты умеешь смеяться сердцем, ты поставил себя над плоским социальным конформизмом, над так называемой благопристойностью, над господствующими эстетическими моделями. Если ты умеешь смеяться сердцем, я уверен, что ты видишь себя также здоровым и привлекательным, какое бы тело у тебя ни было.

Потому что ты считаешь, что твоё тело священно.
В любом случае.

И ты соответственно обращаешься с ним, уважаешь его, воспринимаешь его как место, где обитает душа.

А твой комплекс вины?

Ха, ха, ха, мне хочется рассмеяться от всего сердца.
Знаешь? Его не существует. Никогда не существовало.

Я уже говорил это десять лет назад в книге *Быть счастливыми*.

Существуют причины, а не вина.

Возможно, единственная вина, если она существует, заключается в том, что мы не хотим меняться, не живем.

И, во всяком случае, комплекс вины провоцирует только гнев, обиду, насилие, месть. У комплекса вины единственная цель: уничтожить, причинить вред тому, кто его испытывает.

Это оружие против жизни.

Так что его используют неуверенные, злые люди, для того чтобы вредить нам, не позволять нам расти. Именно для того чтобы не позволять нам меняться, чтобы мы оставались такими, какими мы были. Комплекс вины, который пригвождает тебя к прошлому, смертоносен!

Если ты умеешь смеяться сердцем, ты никогда не будешь старым.

Для того, кто умеет смеяться сердцем, времени не существует.

Подумай об этом.

Как возможно считать старым человека, который умеет смеяться сердцем? Тот, у кого радостное сердце, обладает самым подлинным сокровищем в мире!

А теперь представь себе прекраснейших молодых людей, с телами как у статуй, великолепных, богатых, загорающих на пляже, но у которых — как и у многих — нет радостного сердца. Ты думаешь, что они впитывают импульс солнечного луча, песчинки, движения волны, бесконечности неба? Если у тебя нет радостного сердца, ты не можешь видеть этих вещей! Так какой же

прок в молодости, совершенном теле, деньгах? Никакого, если ты не умеешь смеяться сердцем.

И напротив, для человека, который поддерживает сердце радостным, что значит старость?

Этап, как и любой другой.

Потому что этот человек понял, что важно, каково твое сердце.

Именно это дает тебе возможность жить по-настоящему.

Приносит тебе счастье.

Делает твою жизнь полной, достойной того, чтобы ее прожить.

В любом возрасте.

Если кто-то в старости сожалеет о том, что он больше не молод, это потому, что он не умеет смеяться сердцем. На самом деле единственное, из-за чего следует огорчаться, это неумение смеяться сердцем. В любом возрасте.

Тот, у кого радостное сердце, именно потому что он умеет смеяться, не живет в прошлом, поскольку знает, что прошлое как таковое больше не существует; если держать его перед собой, оно мешает смеяться сердцем. Но он не живет и в будущем по той же причине, потому что, поступая так — живя тем, что еще не произошло, абстракциями, — он не мог бы сохранять сердце радостным.

Очевидно, что тот, кто смеется от всего сердца, может жить только в настоящем!

И очевидно, что у того, кто живет в настоящем, нет возраста.

Наконец: знаешь ли ты, что радостное сердце смеется даже над смертью?

Поразмышляй.

Что такое смерть для человека, который жил, стремясь всегда сохранять сердце радостным?

Ничего страшного.

Она теряет свою значимость.

Теряет трагичность.

Просто закончилось его путешествие на земле.

ТЫ УВЕРЕН, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЯВЛЯ- ЕШЬСЯ САМИМ СОБОЙ?

Когда мы чувствуем, что нас охватывают негативные настроения, мы перестаем быть по-настоящему собой. Мы — некоторые части себя, и притом больные части. Нам плохо, когда мы идентифицируем себя только с этими частями.

Наша подлинная сущность — нечто совсем другое!

Негативные настроения полезны.

Но они должны быть не более чем моментами.

Когда мы обнаруживаем их в себе, мы должны принять их как друзей и понять, что они хотят сказать нам. Возможно, они сообщают о том, что мы переживаем период лени, и хотят разбудить нас; возможно, они дают понять, что мы слишком много имеем, и должны обратиться к сущности, отказаться от потребностей, навязанных обществом, не наших, не подлинных. Иногда они говорят нам, что мы стали чересчур активными, иногда — что мы в депрессии, иногда — что мы слишком привязались к какому-либо человеку или впали в зависимость от еды, что мы думаем только о достижении положения, дающего власть, и т.д. Как бы то ни было, они всегда появляются тогда, когда мы потеряли, хотя бы только на несколько мгновений, нашу настоящую сущность.

Когда мы перестаем быть по-настоящему собой.

Но мы полны нашим Я.

Нашим ложным Эго.

Мы чувствуем себя *погруженными в депрессию*, когда мы наполнены нашим Я.

Мы чувствуем себя *неудачниками*, когда мы наполнены нашим Я.

Мы чувствуем себя *агрессивными*, когда мы наполнены нашим Я.

Мы чувствуем себя *виноватыми*, когда мы наполнены нашим Я.

Мы чувствуем себя *неполноценными*, когда мы наполнены нашим Я.

Чем дольше мы остаемся наполненными своим Я, тем вернее наши негативные настроения из мгновений, моментов превращаются в длинные периоды и тем болезненнее становится процесс их замены на позитивные состояния.

Все это так.

Но всегда можно измениться.

Мы всегда выбираем, даже когда не хотим этого.

Пусть мне не говорят, что пессимистами рождаются.

Люди выбирают пессимизм!

Так же, как и оптимизм.

То, каким образом мы воспринимаем жизнь, — наш выбор.

Мы всегда выбираем, даже когда не хотим этого или когда думаем, что мы выбора не делали.

Не выбирать — это выбор!

Итак, не будем себя обманывать. Когда мы все видим в черном свете, это оттого, что таков был наш выбор.

Запомним это.

Постараемся не обвинять других, судьбу и Бога. А также и самих себя.

Вместо этого постараемся изменить наш образ мыслей.

Мы не должны считать себя совершенными.

Большинство из нас не получают призов, не достигнут славы, не станут экономически или политически могущественными. Но большинство из нас смогут наслаждаться закатом, солнечным теплом, свежестью дождя, звездной ночью, пением птиц...

Эти вещи в мире есть в изобилии и находятся в нашем полном распоряжении: нужно только брать их!

Четвертая часть

ГОРДИТЬСЯ СВОЕЙ УНИКАЛЬНОСТЬЮ

КАК ВОЙТИ В ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ

Я провел долгую часть моей жизни, много работая, погружаясь в периоды интенсивной активности. Гиперактивности. В этом отношении, как я теперь замечаю, я бессознательно отождествлял себя со своим отцом, великим и упорным тружеником, который хотел умереть на рабочем месте.

Я также пережил долгие неопределимые периоды бездействия.

Молчания.

Я попробовал жить несколько лет в полном отшельничестве.

Совершенно вне общества.

Сейчас я думаю, что знаю, каким нужно быть в повседневной жизни.

Непоколебимым, но открытым.

Чтобы действовать.

Не нужно взваливать на себя слишком много работы.

«Высокое» видение нашей человеческой природы, нашего пребывания на земле открывает, что важнее *кто мы*, чем *что мы делаем*. Естественно, это не означает, что не надо ничего делать! Это значит: не работать ради работы, не отождествлять себя с достигнутой ролью, не использовать власть ради власти, но *действовать в соответствии с собственной уникальностью*.

Требуется больше мужества для того, чтобы оставаться неподвижными и слушать собственное сердце,

чем для того чтобы учиться, хлопотать, работать, поддерживать как можно больше социальных контактов, которые позволяют достичь успешного положения в обществе, иметь больше денег или так называемую хорошую семью.

В обществе, таком поверхностном и агрессивном, как теперешнее, которое в этом качестве постоянно, глупо подставляется под непрерывные бомбардировки сенсорными, зрительными и слуховыми, лишенными глубокого жизненного смысла стимулами; в обществе потребления, где было отнято значение у таких святынь, как единение полов, брак, семья, материнство, отцовство, дети, — ради того, чтобы все потреблялось быстрее, — в этом обществе *революционный поступок* совершает тот, кто останавливается перед лицом собственной уникальности, потому что хочет понять ее истинную миссию.

Мы остаемся неподвижными, чтобы слушать и видеть очищенными умом и сердцем; мы свободны, чтобы иметь возможность перейти к действию. Мы не должны проводить жизнь, не действуя или действуя в отрыве от своего сердца. Напротив, мы должны действовать, чтобы осуществить то, что есть в нашем сердце, в наших мыслях!

СТАТЬ ПРОТАГОНИСТАМИ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

Это самое главное.

Одна вещь объединяет людей нашего времени (я это заметил, путешествуя по свету): отсутствие самоуважения. Так вот, я думаю, что стать протагонистами собственной жизни не значит быть агрессивными, решительными победителями. Но, напротив: *знать, что я ценен* даже в своей неуверенности, в своих комплексах, в своей медлительности, особенно в своих страданиях, в своих слабостях, в своей ограниченности.

Быть протагонистами значит позволить себе быть слабыми.

И вы, дорогие читатели, хорошо знаете, что тот, кто говорит вам это, в детстве не получил веры в себя и в жизнь! Но я не коплю обиду. И я не хотел бы, чтобы у меня были другие детство и отрочество. Все принадлежит Богу.

Известно, что, если родители — люди неуверенные, ребенок становится неуверенным. А дети воспринимают все. Не достаточно выглядеть уверенными, потому что дети, когда они маленькие, воспринимают истинную сущность родителей. Молча схватывают все: улавливают нюансы, самые скрытые движения, малейшие вариации в настроении родителей.

Читают то, что стоит за словами.

Таинственным образом дети узнают, какие в действительности у них родители: уверенные или неуверенные, добрые или злые, хорошо им или плохо, хотели они на самом деле детей или нет.

Из этих восприятий рождается или не рождается самоуважение.

Читая эти строки, ты, возможно, поймешь, почему ребенком ты ощущал себя неуверенным в своих возможностях, сомневался, был очень критичен, не чувствовал себя принятым другими. Может быть, ты лишь сейчас обнаруживаешь, что никогда никому не доверял.

Только лет в тридцать я заметил, что был до сих пор жестоким, суровым, безжалостным по отношению к самому себе. И благодаря этому я считался отличнейшим человеком. А сейчас я думаю, что в меня не верила моя мать. Также я полагаю, что она этого не осознавала. Потому что она, в свою очередь, не верила в себя; в особенности, она никогда не принимала свои ненадежные, слабые стороны.

Парадоксальным образом, эти наши стороны, которых мы не хотим видеть или принимать, будучи непризнанными, становятся более взрывоопасными. И неизбежно затрагивают тех, кто находится ближе всего. Поэтому уверенный человек должен научиться принимать также и свои ненадежные, слабые стороны и интегрировать их в свою личность. Только так ты станешь способен к настоящей близости и к настоящему материнству или отцовству.

Если ты не веришь в своего сына и не принимаешь его слабые стороны, он никогда в своей жизни не испытает себя, никогда не будет рисковать.

Он будет чувствовать страх.

Он смирится с тем, чтобы быть или забитым, или агрессивным.

Он как бы расколется на части.

Потому что он приучен не принимать свои слабые стороны.

Которыми обладают все человеческие существа!

Он утратит человеческую природу.

А наш Бог хочет, чтобы мы были целостными и доверяющими. Он желает, чтобы мы включили в себя также и наши самые слабые стороны. Он не хочет, чтобы мы жили раздробленными, разделенными, ненавидя одни части себя и любя другие. Он желает, чтобы мы поняли тайну нашего существования — единого, а значит несущего на себе печать всех наших составляющих, также и тех, которые считаются слабыми, и неповторимого, которое поэтому нужно прожить полно и интенсивно.

Человек может производить впечатление уверенного в себе, может демонстрировать решительное, четко определенное поведение, но в действительности не обладать уважением к себе. С другой стороны, речь идет не только о том, чтобы верить в себя, но главным образом о том, чтобы знать, что мы уникальны и неповторимы. Каждый из нас должен совершить собственное путешествие на этой земле. Следовательно, в таком видении бессмысленно представлять перед людьми уверенным в себе, выставлять напоказ свои качества, соревноваться с другими. И настолько же бесполезно обвинять собственных родителей, прятаться за непонимающую мать или за завистливого, ревнивого брата.

Кто может понять эти переживания, такие болезненные, лучше меня, который их испытал?

Однако их можно преодолеть!

Более того.

Их нужно полюбить.

Потому что они принадлежат нам и формируют нашу уникальность.

Знаешь, когда я окончательно все это преодолел? Когда я понял, что все, что со мной произошло, все, что я испытал, принадлежит Богу. Вероятно, я не работал бы психоаналитиком в течение двадцати лет с необыкновенным успехом, не понимал бы так хорошо страдания моих пациентов, если бы сам не пережил и не преодолел те же самые страдания. Теперь я замечаю, что Бог подготавливал меня давно. С детства.

Осознание собственной уникальности закладывает основы адекватной самооценки. Из робких, стydливых, неуверенных детей мы можем превратиться в уважающих себя взрослых, которые знают, что у них есть собственное достоинство, которые могут с твердостью сказать себе:

Я должен гордиться тем, что я такой, какой я есть.

Я тот, кто я есть.

Я протагонист — я, именно такой, какой я есть.

ОТПУСТИ СЕБЯ НА СВОБОДУ:
СКАЖИ «ДА» САМОМУ СЕБЕ

Сейчас мне ясно, что только те, кто признает собственные слабости, кто принимает себя целиком, интегрируя свои негативные стороны, — настоящие протагонисты. У них действительно адекватная самооценка.

Теперь ты понимаешь, дорогая читательница, дорогой читатель, почему я не доверяю «благопристойным» людям?

Не доверяю людям, которые *никогда не ошибаются*.

Не доверяю людям, *всегда рассудительным*.

Не доверяю людям, *всегда уверенным в себе*.

Не доверяю людям, которые *чувствуют свое превосходство над другими*.

Не доверяю людям, которые *всегда себя контролируют*.

Не доверяю людям, которые *не выражают подлинных чувств*.

Не доверяю людям, которые *не показывают эмоций*.

Не доверяю людям, которые *считают себя совершенными*.

Не доверяю людям, которые *судят*.

Не доверяю людям, которые *обвиняют*.

Не доверяю людям, которые *не выказывают страха*.

Не доверяю людям, которые *не показывают своих слабостей*.

Не доверяю людям, которые *не спускаются вниз*.
Не доверяю людям, которые *никогда не рискуют*.
Не доверяю людям, которые *строят из себя жертвы*.

Не доверяю людям, которые *манипулируют*.
Не доверяю людям, которые *все превращают в средство достижения своих целей*.

Не доверяю людям, которые *шантажируют*.

Не доверяю *карьеристам*.

Не доверяю *сореvнующимся*.

Не доверяю *завистливым и ревнивым*.

Не доверяю *искателям славы*.

Не доверяю *искателям консенсуса*.

Не доверяю *сплетникам и клеветникам*.

Не доверяю *тем, кто сеет раздоры*.

Не доверяю *провоkаторам*.

Не доверяю *тем, кто не говорит*.

Не доверяю *непрямым людям*.

Не доверяю людям, которые *хотят произвести впечатление*.

Не доверяю людям, которые *не хотят потерять престиж*.

Теперь ты понимаешь, почему я смеюсь? Теперь понимаешь, почему я остаюсь спокойным, даже когда произвожу плохое впечатление и подвергаюсь критике?

Мой друг, когда ты находишься в контакте со своим истинным Я, ты чувствуешь себя независимым от мнения других. Ты больше не считаешь такими уж важными похвалы, исходящие извне. Тебя больше не ранит критика, исходящая извне.

Когда ты обрел Бога внутри себя, в своих несчастьях, ты выходишь за пределы досягаемости суждения человеческих существ.

Чтобы достичь этой стадии, ты должен принять свое прошлое таким, каким оно было. Ты не должен больше туда возвращаться. Чтобы страдать. Но ты должен использовать его, чтобы совершить путешествие, ради которого ты пришел на эту землю.

Ты не должен искать в других причины твоих слабостей.

Ты не должен находить себя в иллюзиях.

Ты не должен подстраивать себя, свою личность под слишком совершенный идеал.

Ты не должен становиться совершенным.

Вместо этого ты должен стать самим собой.

Придавая смысл своим страданиям.

Осуществляя замысел, ради которого Бог послал тебя на землю.

ТЕОРИЯ ОШИБОК

Спасибо, ошибки!

Ошибки, которые мы совершили и которые совершим, — это указания, следуя которым мы можем найти необходимую подпитку для продолжения путешествия нашей жизни.

Воспитание, моя личная история, тип общества, в котором я жил, — все это способствовало тому, что я провел полжизни, не прощая своих ошибок. Я всегда направлял усилия на то, чтобы понять глубокие причины, приведшие к совершению ошибки, лежащие в основе упущения.

Теперь, после более чем двадцатилетней психотерапевтической практики, я понимаю, что многие вещи *не имеют объяснения*. И, во всяком случае, даже если объяснение есть и мы его узнаем, *это принесет мало пользы или не принесет пользы вообще*.

Мои читатели, окидывающие взглядом последовательность моих книг, знают, что сейчас мой путь пролегает через область таинственного, священного, духовного, скорее через сердце, чем через ум, чем через сферу рационального.

Когда те, кто пользуется главным образом своей рациональной составляющей — а это подавляющее большинство в Европе и Северной Америке, — не находят причин своих ошибок, своих упущений, они

терпят крах, чувствуют себя потерянными, погрязшими в заблуждении, неудачниками — полностью, во всех отношениях.

Кроме того, непринятие собственных ошибок производит внутри личности агрессивность, злобу по отношению к себе самому и другим. Мысленно оглядывая свою жизнь, я отдаю себе отчет в том, сколько раз я нападаю на людей, которых больше всего любил, а в действительности — на самого себя.

За свои упущения, за свои ошибки.

Я не принимал себя.

Я не хотел признавать их!

Наши слабые стороны (сегодня я это понял и записываю, чтобы поделиться с тобой) должны помогать нам жить лучше, а не заставлять нас жить хуже.

Не случайно в этой книге я говорю — и это шокирует, — что тот, кто находится в депрессии и не принимает собственное страдание — самонадеянный человек. Перед подверженным депрессии есть путь: *стать более человечным*. Понять, что человеческие существа не бывают абсолютно совершенными. Каждый из нас совершен в пределах своих границ, со своими слабостями, со своими темными сторонами.

Непонимание этого ведет к неврозу.

К утрате человеческой природы.

К синдрому всемогущества.

Тот, кто не принимает своих падений, остается, — возможно, бессознательно — тем, кем он видел себя в детстве: всемогущим ребенком.

Смеяться от всего сердца - против идеалистического и всемогущего общества.

Разве ты купил эту книгу не потому, что чувствуешь себя неадекватным, не потому, что тебе не удастся принять твои ошибки, примириться с тем, что ты потерпел неудачу?

Как часто мы думаем, что все было ошибкой!

Что мы выбросили на помойку, загубили всю свою жизнь.

Потому что мы не достигли идеала, который себе выбрали. Мы намеревались занять важное место в обществе, в своей профессии. Мы планировали себе идеальную семейную жизнь. В сущности, каждый из нас хотел бы совершенной любви. Люди даже разводятся, преследуя эту нереалистическую мечту.

Мы никогда не исходим из своих собственных возможностей.

Мы не уважаем собственную индивидуальность, собственную уникальность, но прежде всего равняемся на других.

Естественно, так легче.

Это менее болезненно.

Мы отождествляем себя с господствующими культурными и социальными моделями.

С экономическими моделями.

Кому из нас удастся полюбить собственную бедность, невозможность поехать в отпуск, невозможность приобретать одежду каждый год, невозможность жить в комфортабельном доме, невозможность покупать продукты питания, в огромном и блистательном разнообразии выставленные в наших супермаркетах? На самом деле, думаю, что никому.

С физико-эстетическими моделями.

Кому из нас удастся полюбить собственный маленький рост, собственное тело, толстое или старое, слабое, морщинистое? Если быть действительно откровенными — думаю, что немногим или никому.

И, поскольку предложенные идеалы недостижимы, нереализуемы, человек нашего времени всегда чувствует себя недовольным собой.

Ненавидит себя самого.

В обществе, которое постоянно, исподволь приглашает нас соревноваться, превосходить других, достигать всемогущества, мы должны, напротив, придать ценность нашему бессилию, нашей слабости, которые мы принимаем.

Чтобы больше не ненавидеть себя.

Чтобы больше не причинять себе вреда.

Узнавание и принятие собственных недостатков приводит к здоровой самооценке. Наша истинная ценность заключается в том, как мы проживаем то, чем являемся.

Поэтому мы можем смеяться.

Ты унываешь.

Возможно, ты унываешь потому, что, несмотря на все усилия, несмотря на все благие намерения, ты снова и снова повторяешь все те же ошибки. Сколько раз ты намеревался измениться, а потом замечал, что перемен в тебе мало или совсем нет.

Особенно в аффективной сфере. Ты не хотел бы быть ревнивым, однако, как только ты замечаешь, что твоя подруга обращается приветливо и любезно с другим мужчиной, ты чувствуешь, что в тебе почти автоматически вспыхивает чувство гнева, фрустрации, ревности.

Снова открываются старые раны.

То, что ты пережил в детстве или в подростковом возрасте, когда тебя отвергали, когда ты не чувствовал себя любимым, когда ты не нравился, не соответствовал в точности современным эстетическим канонам, снова берет над тобой верх, и мгновенно кажется, что благие намерения стать сознательным исчезают.

Или же, при том что ты усиленно стараешься находиться на пути роста, едва тебе случается познакомиться с человеком, который каким-либо признаком, чертой лица, определенной манерой держать себя, говорить напоминает тебе родителя, который тобой обладал, психологически тебя насиловал, или взрослого, которого в детстве или в подростковом возрасте ты ненавидел или презирал... и вот в тебе возникает мощная антипатия, ощущение беспокойства, протеста или, наоборот, фатальное влечение к этому человеку, в действительности невинному и не подозревающему об этих твоих невротических механизмах.

И тогда, перед лицом всего этого, позволь себе рассмеяться сердцем — пусть это будет освобождающий смех, который отодвинет тебя на нужную дистанцию от тебя самого.

Потом ты сможешь спокойно вернуться в свое детство, юность, исследуя их и признавая объективные состояния слабости, потому что ребенку невозможно не идентифицировать себя с фигурами родителей, которые он считает всемогущими и священными, и тогда ты сможешь преодолеть их, лишить их власти, которой они еще обладают над твоей взрослой жизнью.

Сердечный смех позволяет тебе освободиться от зависимости от твоего прошлого и напоминает

тебе, что, если ты унываешь, это потому, что ты даешь власть — а именно, власть заставить тебя чувствовать себя плохо — времени (в этом случае прошлому) или людям, у которых ее быть не должно.

И все это происходит — теперь ты знаешь, — потому что в тебе нет силы.

Потому что ты себя не уважаешь!

Потому что ты не хозяин самому себе!

Ты не любишь себя!

Сколько раз твои губы говорили «да», а сердце говорило тебе «нет», сколько раз ты продолжал отношения, в то время как в глубине души знал, что должен прекратить их.

Проснись!

Ты покорился?

Ты сдался?

Ты думаешь, что ты слишком много разочаровывал себя?

Ты уже давно надел маску равнодушного? Или, хуже того, маску, которая всегда улыбается, чтобы скрыть огромную внутреннюю пустоту?

Так открой лицо!

И смейся!

Ты закрыл глаза?

Тебе уже все безразлично? Или, хуже того, ты живешь только ради образа себя, который ты создаешь, ради внешности? Или ты с головой окунулся в работу, в безумную и нескончаемую гиперактивность, прекрасно зная, что все это служит для того, чтобы скрыть твою внутреннюю пустоту?

Ну так вот, знаешь, что я тебе скажу? Тебе пора проснуться.

Пора вытащить наружу всю твою боль, твою фрустрацию, твой подавленный гнев и заставить их работать. Подавленный гнев, ты хорошо это знаешь, привел к тому, что ты покорился. Он может привести тебя — если еще не привел — к тому, что ты будешь наказывать себя, станешь слишком суровым с самим собой и с другими, будешь вредить себе также и физически: ранить себя, есть слишком много или слишком мало; он может привести тебя даже к самоубийству. Ты также не должен выплескивать этот гнев на других, потому что насилие — это именно выражение подавленного гнева.

Так как же быть?

Ты должен использовать его, чтобы держать подальше от себя — особенно от своего внутреннего мира — именно тех людей, которые ранят тебя, хотят тобой овладеть, хотят тебя контролировать, которые тебе завидуют, которые к тебе ревнуют. Одним словом: людей, которые не хотят позволить тебе жить радостно.

Тогда неподавленный гнев становится позитивной силой.

Силой, которая служит для того, чтобы помешать тебе попасть в ловушку отождествления себя с тем, что говорят о тебе другие люди.

Ты больше не должен позволять другим разрушать твою жизнь!

Проснись!

Выброси их из своего сердца!

Только когда ты снова будешь находиться *полностью* в своем сердце, ты сможешь жить, сможешь смеяться — именно сердцем — и сможешь прощать. Тогда прощение действительно становится освобождающим актом, а не актом страдания. Я прощаю, чтобы окончательно освободиться от власти другого. В такой перс-

пективе становится ясно, что тот, кто не умеет прощать, не умеет освобождаться от власти другого.

Естественно, все это должно осуществляться *сердцем*, а не умом.

Ты выздоровеешь, только когда в своем сердце останешься безразличным перед лицом того, кто причинил тебе зло. Пока ты его ненавидишь, ты все еще остаешься связанным с ним.

И не следует всегда рассматривать власть своей личности как негативную! И поэтому ты ею не пользуешься! Если ты используешь ее для служения, как инструмент, чтобы послужить человеку, выявить в тебе и в других добрые и нежные составляющие и защититься от психологически мертвых, внутренне пустых людей, — в добрый час!

Ты, мой постоянный читатель, знаешь: уже давно я повторяю, что знать психологические причины твоего страдания недостаточно для исцеления.

Ты также должен уметь покидать их, оставлять. Смеясь сердцем.

Чтобы иметь возможность творчески выступать именно против пессимизма, против негативных мыслей. Перестань жаловаться, это бесполезно. И ты это знаешь. Найди в своих страданиях новые возможности для жизни!

Проснись!

Поднимайся!

И начни ходить с прямой спиной, не сутулясь. Начни смотреть людям в глаза, не избегая их взгляда.

Делай это, смеясь сердцем.

Никогда не бывает слишком поздно.

РАБОТАТЬ НАД СВОЕЙ СЛАБОСТЬЮ

Желание всегда быть сильными, желание всегда быть совершенными вызывает депрессию, фрустрацию, неудовлетворенность.

Убивает волю к жизни.

Не позволяет жить в реальности.

Не позволяет жить собственным Я.

Но вызывает страх.

Страх ошибиться, потому что ошибка переживается как крах всего человека, а не как испытание, не как научение. Тот, кто стремится ко всемогуществу, кто всегда соревнуется, — перфекционист, идеалист, — совершая ошибки, чувствует себя побежденными, упрекает себя, терзает себя, наказывает себя, вместо того чтобы выйти из опыта ошибок более сильным.

Страх перед тем, что невозможно предвидеть, страх перед риском, страх перед страданием. Потому что мы ожидаем, что произойдет то, что мы предвидели, то, что мы запрограммировали в собственной голове. Мы не живем спонтанно, принимая реальность, жизнь, которые непредсказуемы.

Мы не принимаем *другого*.

Мы не принимаем *несчастий*.

Мы не принимаем *потерь*.

Мы не принимаем *хрупкости*.

Мы не принимаем *неуверенности*.

Мы не принимаем *неопределенности*.

Мы не принимаем того, что *неизвестно*.

Мы не принимаем *изменений, трансформации.*

Мы не согласны *терять.*

И, наконец, мы не оптимисты.

Потому что не обладаем адекватной и здоровой самооценкой.

В самом деле, мы хотим стать всемогущими, совершенными, потому что боимся увидеть собственное бессилие. Живя в Латинской Америке, я должен был научиться признавать свое бессилие и примиряться с ним. Я узнал, что прожитая жизнь ни прекрасна, ни уродлива, ни светла, ни темна.

Это веселая светотень.

А ты как относишься к своим ошибкам, промахам, упущениям? Ты принимаешь себя таким, какой ты есть, или терзаешь себя, наказываешь себя,ходишь в мрачное и парализующее состояние вины?

Для человека, который ощущает себя всемогущим, чувство вины разрушительно. Оно все больше обедняет его человеческую природу, обуславливает каждое ее проявление, доводит человека до ненависти к себе самому. Заставляет его, в конце концов, чувствовать себя ничтожеством и, следовательно, поставить на себе крест.

Люди, стремящиеся ко всемогуществу, часто впадают в депрессию, или же это безжалостные критики, которые отыскивают в других только их слабости, которые наслаждаются, нанося удары другим в их ошибках, промахах, упущениях и избегая таким образом того, чтобы видеть свои собственные. И все это потому, что они не прощают сами себя. Следовательно, при всех усилиях, им не удастся прощать и других.

Они чувствуют себя богами.

Им удастся только осуждать, потому что себя они уже осудили.

Человек же, принимающий собственное бессилие, не становится ни безропотно покорившимся, ни агрессивным. Он активен, открыт переменам, каковы бы они ни были, полон жизни, он настоящий оптимист со здоровой самооценкой. Потому что ему удастся *перевернуть ситуацию*. Потому что, именно принимая свое бессилие, он использует его, чтобы изменить себя.

Для такого человека ошибка становится важнейшим указанием, чрезвычайно полезным для того, чтобы еще глубже понять свою индивидуальность, свою уникальность. И, следовательно, такой человек становится гораздо более человечным и по отношению к другим, действительно принимает окружающих, способен уважать инаковость другого, которую он интуитивно ощущает как неустранимую, которая не должна подвергаться манипуляциям или контролю, в чем бы она ни заключалась.

Итак, адекватная самооценка означает, что *мы принимаем себя именно тогда, когда ошибаемся*. Я об этом уже писал и повторяю: ошибки, которые мы совершаем, должны помогать нам жить лучше, а не вынуждать нас жить хуже. Здоровый человек, когда он ошибается, знает, что это благоприятный момент, чтобы еще раз признать свои пределы. Со временем такое отношение приведет к тому, что человек будет ошибаться все меньше. Потому что он стал более человечным, а не более совершенным!

Напротив, тот, кто не признает допущенную ошибку своей, продолжит ошибаться всю жизнь. И даже если он будет думать обратное, он будет становиться все менее человечным, все более закры-

тым по отношению к себе и другим, неспособным не манипулировать или не контролировать других, именно потому что он давно привык так обращаться с самим собой и потому что он не считает других уникальными и неустраимо иными, не видя самого себя уникальным и отличающимся от любого другого человеческого существа.

В самом деле, человек, не принимающий собственного бессилия, даже если он не отдает себе в этом отчет, воспринимает человеческие существа (а значит, и себя самого) как вещи.

Поэтому он никогда не смеется.

Во всяком случае, сердцем.

Когда ты ощущаешь, что ты глубоко одинок и слаб и что так должно быть, тебе приходится в конце концов признать, что сила, которой ты обладаешь, исходит от Бога, а не от тебя. Если ты, как я, каждый день помнишь, что ты должен умереть, твоя слабость заставляет тебя поверить в силу Бога.

Ты наконец понимаешь, что не можешь все сделать сам.

Ты наконец понимаешь, что можешь быть слабым.

Потому что, если ты живешь, отказываясь признать, что ты слаб, ты будешь испытывать ужасный и мучительный страх. Ты будешь судорожно метаться, подталкиваемый тем, что я назвал манией всемогущества. Ты будешь всегда находиться в состоянии бессмысленности. Ты будешь всегда чувствовать себя вынужденным жить бесчеловечно и безжалостно.

СМЕХ СМЯГЧАЕТ УДАРЫ ЖИЗНИ

Если мы научимся смеяться, это поможет нам отойти на некоторое расстояние от самих себя.

Эта дистанция важна, потому что созданное таким образом пространство можно заполнить новыми способами мышления и моделями поведения, несущими на себе отпечаток все большего оптимизма, желания жить.

Смех разрушает привычку к пассивности, схематичность жизни, стремление ко всемогуществу.

Склонность к пессимизму.

К страданию.

В сущность, тот, кто не смеется, воспринимает жизнь слишком всерьез. Не признает ее истинную природу, которая непредсказуема, таинственна, непознаваема. Такой человек, по правде говоря, не знает жизни. В своей мании всемогущества он путает себя с жизнью. Этот человек слишком серьезен, негибок, потому что он ненавидит себя, не нравится себе, а главное, потому что таким образом пытается держать под контролем и скрывать составляющую, которая, как он чувствует, в нем очень сильна: уродливая составляющая, не жизнь!

На этом этапе моего существования я понял, что жизнь, напротив, легка, парадоксальна, неоднозначна.

Жизнь — над справедливостью.

Жизнь — игра.

Жизнь надо прожить такую, какова она есть.

Жизни не надо бояться.

Смеяться, развлекаться, радоваться, в любом случае веселиться сердцем, особенно среди трудностей, — это *революционно*. Это единственный действительно умный ход, который остается в этой игре человеческим существом.

Нужно уметь подшучивать над самим собой, а не над жизнью. Потому что жизнь в любом случае не позволит нам над ней насмеяться!

Только *смеясь над самим собой*, можно всерьез принять собственные пределы, ошибки, упущения.

Только тот, кто смеется над собой, не осуждает себя, не разрушает себя.

Только тот, кто смеется над собой, действительно может измениться.

Только тот, кто смеется над собой, не отождествляет себя со своей ошибкой и не устраняет ее, но использует, чтобы трансформировать себя.

Только тот, кто смеется над собой, переживает трудности и страдания как возможность реализовать свои мечты.

Только тот, кто смеется над собой, знает, что жизнь продолжается и в смерти.

Только тот, кто смеется над собой, знает, что всегда может начать сначала.

ОТСТРАНЯЙ ОТ СЕБЯ, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ПРИБАВЛЯТЬ К СЕБЕ!

Я понял, после стольких страданий и по прочтении стольких книг, что нам следует отстранять от себя, вместо того чтобы прибавлять к себе. Каждый из нас уже имеет внутри себя все, что нужно для жизни, для совершения собственного путешествия.

Ты больше не должен *делать*, ты должен *быть*.

Мы пытаемся понять, научиться техникам, благодаря которым нам бы лучше жилось, но это как секс, деньги, успех: компенсации неуважения к себе. Мы ищем снаружи то, что следует искать внутри.

Уже в том состоит тяжелый, героический труд, чтобы уничтожать надстройки, негативные привычки, образцы, с которыми мы себя отождествляли с детства, не отвечать на мощные стимулы, содержащиеся в телевизионных посланиях, исходящие от средств массовой информации. Итак, старайся включать телевизор как можно реже и сопоставляй каждое послание, которое приходит к тебе извне, также и от других людей, с *подлинно твоим* пониманием, с тем, что слышишь *ты*.

Мы уже столько слышали и увидели.

Нас продолжают бомбардировать словами, образами.

Но все они приходят к нам через средства массовой информации, значит, они не личные, не наши. Огромная проблема людей третьего тысячелетия — суметь отстранить от себя все то, чем их пичкают, что-

бы обнаружить и принять собственную истинную личность.

Мой Бог не спросит меня, успешно ли я подстроился под правила общества потребления, в котором жил, но: успешно ли я следовал тому, что Он вложил в меня, единственного и неповторимого, еще до моего рождения.

Пятая часть

ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ

ИЗБЕГАТЬ СРАВНЕНИЙ

До тех пор, пока мы не перестанем сравнивать себя с другими, мы не сможем чувствовать себя хорошо.

Не сможем быть оптимистами.

Не сможем быть действительно веселыми.

Не сможем смеяться сердцем.

Главное, не будем жить нашей индивидуальной жизнью.

Сила, импульс к жизни не будут исходить из нашего внутреннего мира, но возникнут как реакция, результат сравнения, из зависти или ревности к другим. Сопоставляя себя с другими, мы всегда, не зная об этом, будем находиться в подчиненном положении. В сущности, таким образом ты даешь власть другому! Власть, которой в действительности он не обладает, но которой наделяешь его ты, в своем сознании. Тот, у кого низкая самооценка, обречен жить сравнениями.

Чтобы выйти из этого положения, не нужно обесценивать другого. Чтобы придать себе ценность, не нужно чернить другого, говорить: то, что он демонстрирует — только видимость!

Например, вчера меня навестила калифорнийская подруга. Я чувствовал себя спокойным, веселым; только что я закончил очередную главу этой книги, отчего испытывал удовлетворение. Но в разговоре с этой женщиной мое настроение мало-помалу изменилось, так что вечером я чувствовал себя странно беспокойным, грустным, меланхоличным. Тогда я попросил подругу позво-

лить мне побыть одному и ушел в свою комнату, чтобы создать внутри себя тишину. Я начал просматривать прошедший день, как просматривают фильм при монтаже, не упуская ни одной подробности, и... я понял.

Я позволил повлиять на себя настроению другого человека.

Моя подруга приехала подавленная, упавшая духом, потому что ее оставил муж, и я, слушая ее боль, утратил хорошее настроение.

Я позволил захватить себя.

Я знаю, что это — работа, которой я должен уделить больше внимания, продолжая свое личное путешествие счастья: стать ответственным за то, что касается меня, а не за то, что касается других! Это, как мы уже видели, не значит стать безразличным к другим, но достичь настоящей и полной ответственности по отношению к себе.

Полюбить себя.

И нам нужно столько энергии, чтобы заниматься самими собой! Я все больше убеждаюсь в том, что, если бы мы больше занимались собой, работали над преодолением личных блокировок, чтобы позволить любви свободно циркулировать в различных компонентах нашей личности, уважая ее оригинальность, ее специфичность, мы бы справились со своим заданием и были бы действительно полезны другим.

Трудность — хотя никто об этом не говорит — состоит в том, чтобы суметь поставить пределы своему Эго, не относить все к самому себе. Взять на себя собственную ответственность и не загружать себя ответственностью других людей. Почти всегда принятие на себя чужой ответственности скрывает огромный страх по отношению к самому себе.

Страх узнать себя.

Легче помогать другим, чем себе.

Мы не должны любить самих себя так, как мы любим других, но, как говорит Иисус Христос, поступать наоборот: «Люби других так, как ты любишь самого себя». Эти слова полезны в первую очередь тому из нас, кого ранили сплетня, клевета, злоба других. Он не достаточно любит самого себя.

Мы не должны совершать ошибку, подменяя наше сердце сердцем другого. В этом случае мы так и не будем жить от первого лица. Мы просто предадим ту настоящую цель, ради которой мы родились.

Кроме того, если мы поступаем так, у нас никогда не будет ни малейшего уважения к себе. Мы будем ориентироваться не на себя, не на свою уникальность, а на настроение других людей. Мы будем жить, как многие, стремясь к согласию с другими, к их одобрению. Мы будем жить в страхе перед их порицанием, перед их критикой.

Мы неизбежно станем беззащитными жертвами злых людей.

Наш Бог говорит, что создал нас не рабами, а личностями!

Вот именно, фигура раба хорошо описывает тот образ жизни, который мы часто ведем.

Отдаем себя на произвол других.

Во власть других.

Зависим от них.

От их желаний.

А Бог, напротив, делает нас свободными.

Бог, напротив, ценит нас именно за то, чем, как Он знает, мы являемся.

Мы позволяем другим ранить нас в той мере, в какой забываем, что мы — дети Бога, а не людей. Ни один че-

ловек не может отнять у нас ценность и свободу, которыми обладает каждый из нас! Если кто-то их отнимает, то потому, что мы ему это позволяем.

Итак, по-моему, проблема самооценки — это помимо всего прочего и прежде всего проблема духовная. В самом деле, если мы предаем себя в руки Божии, это полностью освобождает нас от зависимости от других людей и их мнений.

И наше самоуважение больше не сможет быть подорвано извне.

Тот, у кого радостное сердце, не впадает в ярость при виде зла, а стремится делать добро.

Борьба со злом забирает много энергии. И вообще, ты беседовал искренне с самим собой? Не думаешь ли ты, что за этой яростью есть что-то другое? Проблемы, комплексы, твои темные стороны, которые ты не хочешь видеть, которые ты еще не в состоянии признать?

Я думаю, что это наша больная часть заставляет нас сосредоточиваться на плохом в других людях. Напротив, добро тянется к добру. Итак, предпочтительнее не терять силы, сражаясь со злом, а употребить их на делание *конкретного* добра.

Когда ты чувствуешь, что твой ум по-прежнему сосредоточен на злобе другого, продолжает разрабатывать защиту, контратаки, стратегию, тактику, останови его и обрати на себя, на свою практическую жизнь и все больше укрепляй, развивай свою деятельность, свои мысли, осуществляя дела служения, помощи, солидарности, *любви*.

Живи не *против* чего-то или кого-то, но *для* чего-то или кого-то.

СКАЖИ МНЕ, КАКОЙ ТЫ ДАЕШЬ ОТВЕТ...

Отношения с другими стали все более сложными, конфликтными. К счастью, не всегда эта проблематичность отношений заканчивается ссорой, также и потому (я всегда был в этом убежден), что различия во мнениях между людьми, которые друг друга уважают, — это богатство, а не бедность.

Многие, особенно те, кто считает себя «благопристойными», уверены в обратном. В своих отношениях с партнером, с детьми, с другими людьми они от души стараются затушить любой конфликт, сгладить всякое различие. Благодаря этому они считают себя порядочными, хорошими людьми.

Похоже, что наконец, некоторое время назад, что-то стало меняться. Люди начинают понимать (я писал об этом более десяти лет назад), что разногласия и конфликты, если ими «управляет» сердце, просто необходимы для действительно хороших отношений.

Это моменты обоюдного роста.

Тот, кто стремится любой ценой избежать межличностных конфликтов, в действительности испытывает страх. Он боится себя, боится, что выйдет на поверхность его истинная природа, которую он обычно ощущает как злую и агрессивную. Которой, как он знает, ему не удастся управлять, которую ему не удастся контролировать в конфликте.

Очевидно, что это неуверенный человек.

Он не любит себя.

Он весь — только видимость, образ.

Между тем, конфликты, если управлять ими не злобно, а с радостным сердцем, позволяют глубже узнать самих себя, помогают измениться, обновиться.

Также и в этом случае почти никогда не бывает негативной ситуация сама по себе, но мы можем извлечь из нее боль и страдание, потому что определенным образом ее переживаем и определенным образом реагируем на человека или людей, в ней участвующих.

Зло не в вещах, а в нас.

Когда ты вовлечен в спор, не реагируй, но выбери. В конкретной ситуации помни, что у тебя всегда есть широкий спектр возможных ответов. Не используй только те, к которым ты давно привык, если замечаешь, что они оказываются вредными или негативными.

Невозможно квалифицировать ответ как вредный или негативный, не зная контекста, в котором он звучит, но, чтобы помочь тебе, я попробую назвать два или три типа безусловно негативных ответов. И под ответом я понимаю не только слова, но и поведение, манеру держаться, то есть невербальные средства.

Агрессивный ответ. — Это стиль поведения, манера держаться, свойственные человеку, который не считается с другим, с его ожиданиями, его требованиями. Цель — критика, а не помощь. Тот, кто прибегает к агрессивному ответу, склонен к доминированию над другим. Перебивает и не выносит, когда перебивают его, высмеивает и не выносит насмешек над собой.

Обычно за агрессивностью прячется существенная нехватка веры в себя. Люди, склонные давать агрессивный ответ, в сущности, не уважают себя, не ценят себя, и, вероятно, в детском и подростковом возрасте они, в свою очередь, подвергались агрессии. Без сомнения, их не принимали и не ценили.

Они не умеют смеяться сердцем.

Агрессивный ответ делает разногласия и конфликты болезненными, драматичными, не позитивными, не способствующими росту ни того, кто к этому ответу прибегает, ни того, к кому он обращен.

Лживый манипулятивный ответ. — Это комплекс подходов, способов поведения, при котором человек по видимости учитывает чужое мнение, чужое желание, демонстрирует уважение к другому, но в действительности незаметно ведет дискуссию и строит межличностные отношения таким образом, чтобы реализовать собственный интерес, собственную волю.

Тот, кто прибегает к этому типу ответа, всегда лжив и использует хитрость скорее чем угрозу, которая характерна, напротив, для первого типа ответа. Такой человек всегда выглядит любезным, надежным, деликатным, заботливым, но на самом деле хочет унижать, доминировать, контролировать других. В межличностных отношениях он, не имеющий веры в себя, обретает ее именно благодаря тому, что заставляет других делать то, чего хочет он.

Разумеется, он не умеет смеяться сердцем.

Лживый манипулятивный ответ делает разногласия и конфликты фальшивыми, лицемерными, пустыми, лишенными точек настоящего, подлинного соприкосно-

вения, а значит, не позитивными и не способствующими росту ни одной из сторон.

Слабый ответ. — Это ответ, не предусматривающий защиты собственных прав. Тот, кто прибегает к этому типу ответа, ставит потребности других выше всего, не заботясь о собственных. Он не умеет говорить нет. Он всегда стремится угодить другому. Он полностью зависит от чужого мнения.

Очевидно, что люди, которые используют этот тип ответа, не имеют веры в себя. Их личность была раздавлена, или же в детском или подростковом возрасте их заставили чувствовать себя глубоко виноватыми.

К сожалению, они не умеют смеяться сердцем.

Их ответ не способствует ни их росту, ни позитивному переживанию конфликтов и разногласий. Такие люди пассивно подчиняются воле другого человека, который обычно не преминет использовать два первых типа ответа.

Как ты, должно быть, заметил, ни один из этих ответов не исходит от людей, умеющих смеяться сердцем.

Но существует *позитивный ответ*, даваемый теми, у кого радостное сердце.

Это прямой ответ.

Это ответ, которым человек выражает то, что он чувствует, ясно и определенно. Не нападая на другого и не мошенничая.

Это честный, открытый ответ, в котором человек действительно учитывает интересы другого, но и свои тоже. Не прибегает ни к уловкам, ни ко лжи.

Люди, которые используют этот тип ответа, верят в себя. Они несут ответственность за то, что

чувствуют, за собственные аффекты, за собственные эмоции.

Они переживают конфликты и разногласия без волнения и тревоги.

Более того.

Переживают их позитивно, именно так, чтобы конфликты и разногласия способствовали росту.

Переживают их, смеясь сердцем.

С такими людьми приятно вступать в общение.

Они всегда учатся.

Они растут.

СЕРДЕЧНЫЙ СМЕХ ЗАДАЕТ ПРАВИЛЬНЫЙ МАСШТАБ

По отношению к самому себе.

Если ты не научишься смеяться сердцем, ты легко можешь впасть в самообман. Гораздо легче, чем ты думаешь.

Из тех людей, которых я встречал, очень немногие имеют адекватное, реалистичное представление о себе. Зато я вижу много тщеславных людей, гордящихся собой только из-за того, что они достигли внешних успехов, денег, известности, сделали карьеру.

Сколько людей наглых, претенциозных!

Если бы они только знали, что у них ничего нет!

Если бы они только заметили, что они не живут, не находятся в путешествии!

Это люди, которые не принимают, не признают, что у них есть слабости, несовершенства, неприятности. Как только они чувствуют беспокойство, дискомфорт, они нападают, пытаются уничтожить того, кто вызывает в них эти настроения. Они не имеют мужества остановиться и войти внутрь ситуации или прямо противостоять человеку, который вызывает у них ненависть, ревность, зависть.

Они не пытаются понять, почему в них срабатывают определенные механизмы.

Они только реагируют.

Потому что — теперь мы это знаем — они не признают, что боятся самих себя.

Не признавая, что испытывают страх, они его отрицают.

Отрицая его, не переживают его, не проходят через него.

Затем, со временем, привыкнув таким образом испытывать страх перед страхом, они действительно начинают считать себя совершенными и думать, что никого не боятся. Они планируют каждый сектор своей жизни, от профессионального до аффективного, но не проживают их аутентично, открыто, без защит; с момента, когда открывают глаза, просыпаясь утром, до вечера, когда закрывают их, засыпая, они выстраивают тактику и стратегию, чтобы спутать карты, чтобы запутать окружающих, с единственной целью: всегда поддерживать неповрежденным образ совершенства — так они видят самих себя, а главное, так их должны видеть другие.

Это больные люди.

Но слишком высокое — по сравнению с тем, каковы они на самом деле — мнение о себе представляет собой одну сторону медали: они в действительности не знают себя. Вторая сторона — слишком низкая самооценка.

По отношению к другим.

Сердечный смех позволяет тебе увидеть других такими, каковы они на самом деле.

В последнее время, слушая кого-либо, я думаю, что он представляет собой противоположность того, что говорит. И часто, к сожалению, я оказываюсь прав. Это

значит, что есть много людей, не осознающих, кто они на самом деле.

Почему?

Потому что они боятся.

Самих себя.

Возьмем, к примеру, человека, который для самовыражения использует насилие. Он это действительно осознает? Не знаю. Безусловно, он хочет сказать что-то другое. Он хочет выразить собственный страх. Вероятно, в детстве его били, и, став взрослым, он прибегает к насилию, из страха, что его будут бить, высмеивать или мало принимать во внимание.

Скажу в этой связи: я знал людей с такой низкой самооценкой, что они чувствовали, что их принимают во внимание, уважают, слушают, только когда они становились агрессивными.

Как видишь, слабый, выражая себя, становится своей противоположностью: агрессивным. Представь себе моралиста. Он всегда готов осудить того, кто реализует свою сексуальность. Он осуждает именно потому, что боится своей собственной сексуальности. Подумай о педофилах, насильниках. Они ведут себя так потому, что не умеют вступать в исполненные радости сексуальные отношения со взрослыми, свободными людьми с их согласия.

А сегодня мы становимся свидетелями ужасной игры. Кто-то выдвигает обвинения в насилии над невинными, чтобы скрыть собственные преступления. Подобным образом те, у кого грязное сердце, указывают пальцем на других.

Так тот, кому не удастся реализовать свои идеалы, кто чувствует себя побежденным, начинает плохо обращаться с самим собой.

Наказывает себя.

Бежит от любой радости, любого здорового удовольствия.

Он безжалостен с самим собой и с другими.

Кто знает, сколько людей, осознав, какова их глубинная сущность, пришли бы в ужас от самих себя? Вот почему они никогда не смеются сердцем. Они никогда не смотрели в лицо своим страхам, своим призракам. Они построили себе личность целиком на делании зла другим, потому что боятся увидеть, что они сами из себя представляют.

СЕРДЕЧНЫЙ СМЕХ ПОМОГАЕТ ПРЕОДО- ЛЕТЬ СТРАХ

Кто знает, возможно, именно ты, мой читатель, уже давно носишь в себе непреодоленные страхи, чувство стыда, робости, неадекватности. Возможно, ты годами подвергался психотерапии и не разрешил ни одной проблемы. В сущности, какая тебе польза в том, что ты узнал все о своем детстве, о вероятных причинах, породивших твои страхи, твои трудности, если тебе все равно не удастся от них избавиться?

Другие авторы посоветуют тебе довериться другим людям.

Может быть, это поможет.

Но что если твой страх касается именно других людей?

Если ты их боишься, если тебе не удастся смотреть им прямо в лицо?

Если именно из-за этого страха ты не выходишь на улицу, сидишь дома взаперти, уже давно живешь в стыде и чувствуешь себя не в своей тарелке?

Вероятно, ты боишься, что другие будут судить и унижать тебя, потому что так с тобой обращались в детском и подростковом возрасте. Возможно, тебе не удастся освободиться от твоего детского Я, которое подвергалось суровым суждениям, циничной и безжалостной критике со стороны отца или матери. Но теперь ты знаешь, что, если они с тобой так обращались, это была их проблема, а не твоя!

Теперь, прочитав эту книгу, ты больше не можешь продолжать брать на себя вину, которой у тебя нет. Ты уже прочитал о том, что должен перестать отождествлять себя с тем злом, которое причинили тебе другие.

И твоя самооценка повысится.

Не бойся, если поначалу тебе кажется, что другие замечают твою робость, твою неловкую и неуверенную манеру поведения. Не бойся и учись смеяться. Смеяться сердцем над собой, как я тебе постоянно советую в этой книге.

Не убегай больше, не уклоняйся от контактов с другими, выходи наружу, иди в мир. Например, не бойся больше противоположного пола, даже если думаешь, что до сих пор у тебя был негативный опыт в этом отношении. Не находишь ли ты, что, возможно, ты не была готова, не преодолела еще свои страхи сама, смеясь сердцем, как я тебе советую?

Я убежден, что мы не должны искать идеального мужчину или идеальную женщину, когда хотим создать семью, но это нам самим следует возрастать в доброте и сознательности... И тогда тебе будет трудно негативно пережить опыт супружества, каким бы он ни был, потому что теперь ты владеешь величайшим секретом жизни: ты умеешь превращать негативное в позитивное.

Ты умеешь сохранять сердце радостным, что бы ни случилось.

Теперь уже ничто не может испугать тебя.

Теперь ты больше не можешь стыдиться себя.

Ты больше не будешь вести себя раболепно, пассивно, покорно.

А главное, ты уже не будешь таким тревожным человеком, у которого не получается смеяться серд-

цем. Ты больше не будешь маскировать свои страхи, играя роли, превращая жизнь в театр.

Жизнь должна быть прожита.

Нужно войти в нее и выйти из нее.

Через нее нужно пройти.

Нужно запачкать руки.

Воплотиться.

Кто знает, как часто, особенно выходя из дома, ты надеваешь маску, играешь роль. Как будто воплощение идеальной фигуры, которой ты хотел бы быть, которая вкладывает в твои уста правильные слова, побуждает тебя носить модную в данный момент одежду, воспроизводить манеры и жесты, точно соответствующие очертаниям теоретического образа, созданного в твоем уме, может заставить тебя забыть страх и тревогу, которые тебя мучают, как будто все это может дать тебе иллюзию забвения самого себя! Забвения ответственности за то, чтобы прожить *полностью* твою жизнь, твой образ бытия, единственные и неповторимые.

Возможно, благодаря этому психологическому защитному механизму ты сможешь меньше бояться в течение нескольких часов, но какая потеря!

Ты выбросил на помойку свою жизнь!

Ты не жил от первого лица, не жил подлинно.

Так, как требует факт нашего прихода на эту землю и как желал бы наш Создатель. Ты утратил наслаждение межличностных отношений, таких таинственных, непредсказуемых, непрограммируемых, богатых оттенками, сложных, рискованных.

Ты не сможешь по-настоящему узнать свою и чужую человеческую природу.

Ты не сможешь смеяться сердцем.

Ты помешал себе жить.

В сущности, ты будешь жить только для того, чтобы уменьшить страх, который тебя мучит, или избежать его: на самом деле это он властвует над тобой, а не жизнь, как это должно было бы быть. Таким образом ты будешь систематически избегать ситуаций риска, страдания, будешь вести как можно более упорядоченное, предсказуемое существование, будешь искать подругу или друга надежного, внушающего доверие, который бы вел себя по-матерински или по-братски, так, чтобы его присутствие уменьшало твое беспокойство, твою тревогу, твой страх.

Окажется, что ты женился, в сущности, на транквилизаторе.

И все твои решения, от аффективных до профессиональных, будут отмечены стремлением сократить риск и страх, вместо того чтобы пережить их. Ты станешь великим экспертом в том, чтобы убежать от проблем, вместо того чтобы противостоять им.

До чего трудно так жить!

Я пытаюсь представить себе твой день. Как должно быть трудно для тебя проснуться, одеться, пойти на службу или вообще взяться за работу, прилагая все усилия, чтобы не замечать сигналов, которые тебе постоянно посылает страх, находящийся внутри тебя. Кто знает, сколько уже лет это продолжается! Сила покорности кажется необъятной в людях, подчиненных страху. Они могут целую жизнь уклоняться от смены работы, переездов, продвижения по службе, новых знакомств, избегать брака, путешествий, рождения детей..., выискивая бесчисленные правдоподобные алиби, разумные оправдания, лишь бы каким-то образом защитить собственный страх перед жизнью.

Кто знает, чего ты только ни делал — или, лучше сказать, чего ты *не сделал*, — чтобы не чувствовать себя неудачником, чтобы не чувствовать, что на тебя нападают, тебя унижают, над тобой смеются, чтобы не чувствовать стыд.

И все это потому, что у тебя низкая самооценка!

Возможно, ты нашел прибежище в алкоголе, в курении, в еде, в наркотиках, в депрессии, в самоизоляции, в мыслях о самоубийстве, только бы не встретиться лицом к лицу со своими страхами, принявшись смеяться сердцем.

Теперь ты понял, что я имею в виду, когда говорю «смеяться сердцем»: я советую тебе не убежать.

Особенно от страха.

Поразмышляй.

И подружись с ним.

Страх, также как и страдание, может открыть тебе слабые, темные, самые загадочные стороны твоей личности, с которыми ты иначе, в спокойных, ровных ситуациях, без потрясений, так и не смог бы познакомиться. Кроме того, теперь ты знаешь, что, если ты не примешь свой страх, будешь подавлять его, он станет твоим господином.

Но ты признай его!

И будь непоколебим.

Помнишь, как я рассматриваю идеальное для нас экзистенциальное положение? Быть непоколебимыми, но открытыми на триста шестьдесят градусов! Если ты будешь убежать от страха, он будет возвращать внутри тебя тревожные мысли.

Будь тверд и переживи страх.

Не забывай, что в этом тебе помогает умение смеяться сердцем. Оставайся в состоянии страха в течение того времени, которое необходимо, чтобы

понять болезненные ощущения, которые он тебе посылает, потому что, расшифровывая их, ты лучше, глубже узнаешь себя, и, всякий раз как тебе удастся осуществить это намерение, ты будешь чувствовать себя увереннее. Твоя самооценка повысится, и страх постепенно (на это уйдет столько времени, сколько необходимо, чтобы ты открыл для себя себя самого) исчезнет!

И не попадайся в ловушку: не думай о том, что случится. О том, что может произойти. Напротив, сосредоточься на том, что ты *реально конкретно* делаешь именно в данный момент.

И старайся продолжать действовать, несмотря на страх, который ты испытываешь. Не бойся страха! Сразу осади его, действуя и сохраняя сердце радостным. Если ты завершишь на практике, в реальности то, что ты запланировал, несмотря на тревожные мысли, которые внушает тебе страх, ты победил. Ты наконец понял, что, если страх пережить, он исчезнет.

Ты заметишь, что, если ты встретишь страх лицом к лицу, ты не сойдешь с ума, не умрешь, не сломаешься. Чем крепче ты будешь удерживаться в настоящем моменте, который ты переживаешь, тем сильнее ты станешь. Ты поймешь раз и навсегда, что есть большая разница между тем, что мы думаем, и тем, что мы делаем.

Так делай!

Переходи к действию!

Чем чаще ты будешь добровольно идти навстречу пугающим тебя ситуациям, тем вернее они станут твоими союзницами. Ты к ним привыкнешь.

Ты станешь настоящей личностью.

Целостной.

Не раздробленной.

Ты научишься превращать свои страхи, свои трудности в возможности для роста. Когда ты чувствуешь себя раздавленным тоской, осознай свои мысли: ты заметишь, что они негативные. И тогда ты не будешь убежать от них, не будешь спорить с ними, но постарайся понять их, узнать, что они хотят тебе сказать, и перейдешь к действию — займешься хотя бы мелкими повседневными делами — или превратишь свои мысли из негативных в позитивные.

Например, помнишь, как ты начал водить машину? Страх перед улицей, ощущение, что тебе не удастся координировать разные движения, запускать правильные команды... А сейчас — готов спорить — ты водишь машину автоматически. Это вопрос тренировки. Таким же образом ты должен постепенно вырабатывать привычку оставаться в ситуации, вызывающей у тебя страх, чтобы победить ее. Если ты будешь из нее убегать, ты никогда не сможешь привыкнуть! Кто знает, скольких ситуаций ты избегал из-за страха! И бегство стало для тебя привычной моделью поведения.

Итак, начни составлять список ситуаций, которые тебя напугали и из которых ты убежал: совершить путешествие, которое ты давно откладываешь, сделать трудный телефонный звонок, сесть на диету... — и прими решение войти в эти ситуации! Ты можешь начать с тех, которые ощущаешь как наименее трудные для тебя. И можешь двигаться маленькими шажками, делать паузы для отдыха, но, прошу тебя, продолжай до тех пор, пока не достигнешь цели, которую себе поставил.

Воспринимай эти мои советы как настоящие упражнения, как этапы терапевтического маршрута. Каждый раз, приближаясь к цели, ты будешь чувствовать внутри себя такую гордость! И твоя само-

оценка будет постоянно повышаться. Ты наконец сможешь жить полной и свободной жизнью.

Подлинной жизнью.

Она покажется тебе прекрасной, и ты будешь смеяться от всего сердца.

Твой образ мыслей изменился.

Теперь ты даже отправишься на поиски мест, населенных твоими призраками, и поживешь там какое-то время. Чем дольше ты там останешься, тем больше вырастет и углубится твоя вера в себя.

СЕРДЕЧНЫЙ СМЕХ УБИВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ

Знаешь, почему ты несчастлив?

Почему у тебя не получается смеяться сердцем?

Возможно, потому, что ты живешь зависимостями.

Там, где есть зависимость, нет счастья, нет настоящей радости. Ты продолжаешь ориентироваться на окружающих тебя людей и окружающие тебя вещи — на то, что вне тебя. Так поступая, ты сам посадил себя в тюрьму, решетки которой — это именно отношения зависимости, которые из-за страха, из-за низкой самооценки ты постепенно построил; ты думаешь, что без них ты не можешь жить.

Они дают тебе иллюзию уверенности, защищенности.

Однако теперь ты знаешь, что настоящая уверенность должна исходить изнутри тебя. Знаешь, что почувствуешь себя действительно защищенным, когда ты сам сумеешь защитить себя. В глубине души ты уверен, что не заслуживаешь счастливой жизни. Но теперь ты знаешь, что научился думать так из-за неправильного, негативного воспитания, из-за низкой самооценки. Потому что в этой книге не раз говорилось о том, что в каждый момент времени внутри тебя есть все, абсолютно все элементы, необходимые для того, чтобы быть счастливым!

Если ты еще не умеешь смеяться сердцем, это потому, что ты не хочешь покинуть свой несчастливый мир: тебе кажется, что он дает уверенность и

надежность. И, кроме того, многие или почти все поступают так же.

Тебе покажется невероятным, но все как раз наоборот! Если бы тебе удалось расстаться со своими зависимостями — которые дают тебе столько уверенности, но при этом иллюзорны, приходят и уходят, и достаточно непредвиденного случая, чтобы они исчезли, — ты смог бы стать действительно счастливым.

Ты смог бы по-настоящему почтить тот факт, что ты — *личность*.

И это надолго.

Дело в том, что ты чувствуешь себя несчастным всякий раз, когда тебе не удается услужить своим зависимостям, удовлетворить свои потребности. Так вот, зависимости и потребности стали настоящими хозяевами твоей жизни. Ты чувствуешь себя живым, счастливым, только когда они присутствуют. И когда мир, люди, вещи, ведут себя не так, как велишь им ты, когда они уклоняются от твоего контроля, не удовлетворяют твоих потребностей, не подпитывают твоих зависимостей, ты впадаешь в депрессию или становишься параноиком.

Однако в глубине души ты догадываешься, что вещи, прекрасные и уродливые, люди, добрые и злые, продолжают идти своей дорогой. В этой книге, как и в других, я постоянно предостерегаю тебя от попыток изменить вещи или людей; я также посоветовал тебе не тратить силы на борьбу *против* чего-то или кого-то, но изменить *твой* образ мыслей, использовать всю энергию, которая у тебя есть, для твоего собственного роста.

Итак, перестань быть рабом своих потребностей и своих зависимостей! А для этого не применяй по отно-

шению к себе подавления или наказания. Может быть, это помогло бы заставить замолчать твои потребности и твои зависимости, но не изменило бы тебя.

Главное — измениться как личность.

В действительности ты сам решаешь, быть ли тебе счастливым или несчастным.

А чтобы принять такое решение, ты должен осознать свои эмоции.

Свои мысли.

Смеясь сердцем.

Достигнув такого осознания, ты поймешь, что по определению не можешь ожидать счастья от несчастливых мыслей, свободы от мыслей, внушенных зависимостью, мужества от мыслей, внушенных страхом.

ОТКРОЙСЯ!

Благодаря этой книге ты понял, что многие люди скорее предпочитают оставаться несчастными, страдающими, пребывать в депрессии, чем искать счастья, сердечной радости. Скорее предпочитают думать, что только мир, система, общество несут ответственность за их несчастье, чем обнаружить, что это их свободный выбор. Они бессознательно верят, что им больнее будет расстаться со своим несчастьем, чем лелеять его.

Я уже сказал, что это, на самом деле, люди агрессивные, подверженные мании всемогущества, слабые. Что они не доверяют самим себе. Отсутствие признания и любви причиняет им глубокую душевную боль.

Но ты-то знаешь сейчас, когда эта книга почти подошла к концу, что ты должен доверять самому себе, что ты обладаешь невероятными возможностями восстановления, что тебя всегда любил и признавал Бог, что твой удел — глубокая радость, что бы с тобой ни происходило.

И вообще, если ты был несчастен или если ты несчастен сейчас, почему бы тебе не попробовать наконец жить счастливо, смеяться сердцем?

Попробуй новую жизнь!

Отдайся счастью, радости, творчеству.

Ты этого заслуживаешь!

Ты, наверное, уже понял, что мы находимся на этой земле, чтобы создавать и сохранять фон счастья, радости среди трудностей, с которыми сталкиваемся, среди страданий, которые испытываем.

Будь творческим человеком!

Оставь жалкие привычки, покорность, депрессию, жизнь неудачника, побежденного и... иди!

Не впадай в панику раньше времени, доверяй себе, не бойся, и, когда наступит момент, ты естественно, автоматически поведешь себя так, как чувствуешь. Доверься огромному творческому потенциалу, которым обладает каждое человеческое существо.

Находи альтернативные пути!

Опрокидывай ситуации!

Трансформируй их!

Не загоняй себя в привычные ментальные схемы!

Почувствуй себя сильным!

Теперь ты знаешь, что именно реальность делает тебя сильным, а не бегство от нее.

Будь любопытна!

Всегда осваивай новые вещи.

Не наказывай себя!

Почувствуй себя расслабленной и освободи свои мысли.

Свой ум, свое сердце.

Откройся!

СМЕЯТЬСЯ СЕРДЦЕМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ

Если ты не научишься смеяться сердцем, жизнь для тебя будет постепенно угасать, терять подлинность, свежесть, новизну. Из-за страха и низкой самооценки ты усвоил привычки, которые стремятся удовлетворить твою потребность в уверенности, потому что ты человек неуверенный, в защищенности, потому что ты не умеешь защищаться, и эти привычки определяют теперь то, как ты видишь мир и людей.

Ты не считаешь, что твой кругозор ограничен?

Например, если ты ищешь защиты, потому что неспособен предоставить ее себе сам, ты будешь замечать среди людей, которые тебе встречаются, только тех, кто, как ты интуитивно чувствуешь, склонен выступать в роли защитника; тем самым ты упускаешь возможность познакомиться с другими. И так во всем: в профессиональной деятельности, в дружбе, в домашней жизни — ты больше не сможешь быть творческим человеком, не сможешь находить новые интересы.

Расширять сознание.

Отдаваться бесконечному течению жизни с ее многогранностью и сложностью.

Может быть, твой ум и твое сердце стали такими закрытыми вот почему: ты слушал тех людей, которые, пользуясь твоим желанием завоевать их или страхом потерять, побудили тебя сделаться не таким человеком, каким тебе было предназначено быть. Без сомнения,

таким образом ты завоевал симпатию, благоволение, интерес того, кто скрыто попросил тебя измениться. Возможно, ты также добился успеха, денег, нашел жену... но как же *ты*?

Как же твоя истинная природа?

Если ты хочешь жить счастливо и смеяться сердцем, ты должен вернуться к своей истинной природе и очиститься от зависимостей, от потребностей твоего ложного Я.

И ты должен сделать это смеясь.

Если ты делаешь это, наказывая себя, у тебя ничего не получится.

Делай это мягко, оставаясь открытым, любопытным, заинтересованным в понимании своих реакций, своих настроений, своих ощущений и, в особенности, как ты знаешь, своих страхов, своих страданий, своих зависимостей, и... ты изменишься.

Не бойся насмешки, отвержения, унижения, если ты хочешь в конце концов снова стать самим собой!

В прошлом ты уже совершил ошибку, послушав своих врагов.

Ты уже совершил ошибку, упустив столько времени.

Другие могут сделать из тебя то, что ты позволишь им сделать.

Я уже говорил это: сталкиваясь с завистью, ревностью, клеветой, злобой некоторых ничтожных людей, я смеюсь.

Это не мои, а их проблемы.

Это они впускают в свой ум, в свое сердце такие негативные мысли и воплощают их. Тем хуже для них. За последствия они заплатят или уже платят. По логике вещей. Без моего вмешательства.

Что же касается неизбежных несчастий, которые приготовила для меня жизнь, — таких, как смерть дорогих людей (бабушка, отец) или опухоль, частичный паралич, — мне остается только плакать.

Плакать в полную силу.

Так, чтобы боль, выплавав все свои слезы, ушла удовлетворенная, опустошенная, не находя больше причин оставаться.

Тогда я могу снова наполнить себя радостью жизни.

Как я могу не смеяться?

Я жив.

Я еще могу видеть солнце, луну, звезды...

Я еще могу писать!

А главное, я знаю и чувствую, что я — особенный человек.

Как и каждый — особенный человек для себя.

Всякий раз, когда тебе плохо, составь список настоящих, реальных вещей, которые у тебя есть, и ты поймешь, что грусть и пессимизм, которые ты переживаешь, бесполезны.

Из-за одного того, что ты существуешь, ты должен чувствовать себя счастливым!

Каждый час, каждая минута — особенные дары Божии. Следовательно, хотя ты знаешь, что жизнь часто несправедлива, ты не должен жалеть самого себя. Положи конец негативности твоих мыслей, твоих действий.

Есть образ жизни получше.

Смеяться, смеяться, смеяться сердцем.

Человеческое существо — единственное животное, которое обладает способностью смеяться, которое умеет смеяться сердцем. А раз так — задействуй эту спо-

способность! Пользы от нее больше, чем от килограммов лекарств и от тысячи докторов.

Неважно, что думают о тебе другие, важно, что думаешь о себе *ты!*

Ты — особенный человек.

Как только проснешься утром, подумай о том, что Бог дал тебе еще один день, еще одну возможность измениться, продолжить трудиться над своим ростом.

Итак, не теряй времени.

Часы, которые проходят, больше не вернутся.

Не трать их зря.

Действуй!

Даже если сегодня тебе, возможно, придется встретиться с неприятным человеком, даже если тебе хотелось бы запереться дома и погрузиться в одиночество, даже если ты испытываешь уныние. Подумай о тех, кого больше нет, кто больше ничего не может делать, о мертвых. Как бы им хотелось занять твое место несмотря на твои проблемы, твои трудности, твои страдания!

Надеюсь, эта книга научила тебя тому, что *никто не может ранить тебя*, если ты этого не позволишь. Не допускай, чтобы твой день испортили критика, упреки, злые языки. Делай как я: не обращай внимания. Не опускайся на их уровень. Продолжай идти своей дорогой, не реагируя на этот ослиный рев.

Очевидно, что тот, кому не удастся быть кем-то в своем внутреннем мире, кому не удастся почувствовать себя особенным человеком, будет делать все возможное, чтобы привести других в такую же ситуацию несчастья. Тот, чье сердце не умеет ра-

доваться, хотел бы, чтобы все были несчастны, как он, чтобы все были неспособны смеяться.

Жизнь, в сущности, не так уж трудна.

Это зависит от тебя.

Если ты научишься — а я в это верю — смеяться сердцем во всех ситуациях, особенно в самых негативных, безвыходных, тебе всегда будет удаваться победить. Ты будешь превращать потери в преимущества, поражения в победы. Ты наконец поймешь, что нас большему учат неудачи, черные полосы жизни, чем успехи и светлые полосы.

Я стараюсь жить в простоте и мудрости. При таком подходе жизнь становится развлечением. Цени каждую вещь, особенно самую маленькую, самую безымянную. Любое дело, даже самое скромное, делай хорошо — с радостью, со страстью, а не по обязанности или не затем, чтобы другие тебя видели и тебе аплодировали.

Помни, что счастье находится внутри тебя.

Возможно, раньше ты не знал хорошенько, что такое счастье; ты думал, что оно связано с деньгами, властью, успехом. Теперь же ты знаешь, что они только препятствуют достижению счастья. Теперь ты знаешь, что для его обретения нужно очень мало: *оно внутри твоего образа мыслей.*

Ты не можешь купить счастье.

И ты не сможешь больше искать его повсюду, вне тебя, потому что знаешь, что там ты его никогда не найдешь.

Потому что оно в твоём сердце, *когда твоё сердце смеется.*

А достигнув счастья, ты уже не сможешь хранить его только для себя, но почувствуешь, что должен им делиться. Отдавать его, распространять его, не ожидая

ничего взамен, не надеясь получить совсем ничего! Потому что, если ты будешь делиться счастьем, чтобы получить что-то взамен, оно снова исчезнет. И не думай, что мир — неподходящее место, чтобы быть счастливыми и смеяться сердцем.

Напротив, это то самое место!

Подходящий момент, чтобы быть счастливыми, — сейчас!

КТО-ТО, КТО БОЛЬШЕ ТЕБЯ

Верующий не может быть пессимистом.

Не принимай озадаченный вид, прочитав этот заголовок. Это правда! Быть детьми Божиими означает больше никогда не бояться. Не потому что мы всегда сильны, не потому что у нас больше нет проблем, не потому что нам удастся всем управлять и все контролировать. Но потому, что мы придаем высокий смысл нашей слабости.

Наши слабости — это наши силы.

Отсюда исходит наша самооценка.

Знаешь, почему многие люди пессимистичны или всегда грустны, всегда в депрессии? Потому что в этих состояниях они остаются самонадеянными. Они не принимают собственную слабость.

Люди, которые уважают себя, потому что не чувствуют себя слабыми, потому что демонстрируют свои сильные стороны, на самом деле, неудачники, не протагонисты жизни, так что, едва соприкоснувшись, по любой причине (сын-наркоман, любовная неудача, тяжелая болезнь, экономические проблемы, шаг назад в карьере), со своей слабостью, с поражением, они неизбежно терпят крах.

Мы, давно привыкшие сосуществовать с нашей слабостью, с нашей бедностью, смиренно извлекаем силу из поражений. В своей жизни я из всех неудач и страданий, из всех ситуаций, когда на меня нападали, со сми-

рением выходил более сильным, чем раньше. Так что я даже посвятил книгу (*Быть другом или иметь друзей?*) моим врагам.

Им я обязан своим постоянным духовным ростом.

Соединить фрагменты самого себя.

Часто в моей жизни я замечал, что я — раздробленный человек. Я знаю, что большая часть мне подобных живет в этом положении. Со временем я также понял, почему мы живем расколотыми. Потому что не принимаем себя целиком. В особенности потому что чувствуем себя виноватыми. Однако с тех пор, как я отправился в духовное путешествие, оказалось, что уже не имеет смысла мучить себя чувством вины.

Бог примиряет нас также и с нашим прошлым.

Каким бы оно ни было.

Когда я говорю, что мы, верующие, смеемся, я имею в виду, что, зная свои слабости и приняв их, потому что с приходом Иисуса они прощены, мы всегда можем начать сначала.

Прощение всегда позволяет нам начать заново.

Вместо того чтобы беречь раны, вместо того чтобы ожесточаться из-за своих несчастий, стараемся придать силу нашей хрупкости, нашему слабому Я. Мы должны переосмыслить понятие вины и объяснить его как замешательство, как неспособность сказать нет, как неспособность любить себя.

Чтобы снова обрести самоуважение, мы должны усилить то позитивное, что находим в себе, вместо того чтобы мучить себя тем негативным, которое в нас есть.

Тот, кто умеет смеяться сердцем, верит, что мир хорош.

Думаю, никто не может сказать, что умеет смеяться сердцем, если не считает в глубине души, что окружающий мир существенно хорош. Ходить на мессу, соблюдать законы, не делать зла недостаточно для того, чтобы обрести радостное сердце.

Если ты на самом деле думаешь, что мир враждебен по отношению к тебе, ты никогда не сможешь действительно расстаться с горечью, которая накопилась в твоём сердце, никогда не будешь действительно свободным, а главное, ты посвятишь свою жизнь, — возможно, даже не замечая этого — защите от врагов и нападениям на них, стараниям держать под контролем то, в чем ты нуждаешься, без чего, как ты считаешь, ты не сможешь жить.

Если ты будешь по-прежнему оставаться внутри своей маленькой личной истории, ты никогда не научишься смеяться сердцем. Только если ты решишь видеть мир как волшебное место, где ты можешь и должен искать и находить указания для продолжения твоего путешествия роста, только если ты убедишься, что принадлежишь чему-то и Кому-то, что и Кто больше тебя, только тогда ты сможешь смеяться сердцем, твоё сердце сможет быть всегда радостным.

Ты почувствуешь, что принадлежишь большей истории.

Ты уже не будешь проклинать судьбу-обманщицу, злой рок и тот факт, что ты родился. Но ты будешь видеть в себе «героя»: все, что делает герой, будь то даже самая скромная, самая безымянная вещь, приобретает высокую, священную коннотацию, потому что он заво-

евал себе способность превращать ошибки в испытания и уроки, страдания в указания.

Вера помогает.

Вера в то, что мы — дети Божии, а не человеческие, делает нас *независимыми* от суждения других.

Вера в то, что мы — дети Божии, а не человеческие, *позволяет мне не бояться никаких угроз*: ни извне, ни изнутри меня самого.

Вера в то, что мы — дети Божии, а не человеческие, помогает людям, лишенным самоуважения, *открыть собственную ценность*.

Вера в то, что мы — дети Божии, а не человеческие, *уничтожает страх и тревогу*.

Вера в то, что мы — дети Божии, а не человеческие, *позволяет нам больше не чувствовать себя одинокими и бесполезными*.

Вера в то, что мы — дети Божии, а не человеческие, дает нам возможность *не быть обусловленными нашим прошлым*.

Вера в то, что мы — дети Божии, а не человеческие, *освещает* мрак и беспорядок моего существования.

Вера в то, что мы — дети Божии, а не человеческие, делает так, чтобы *в моем теле* всегда был Бог.

Вера в то, что мы — дети Божии, а не человеческие, *позволяет стать ценным* независимо от собственных родителей, от их одобрения или от данного ими воспитания.

Вера в то, что мы — дети Божии, а не человеческие, *избавляет* от привычек, зависимостей.

Вера в то, что мы — дети Божии, а не человеческие, *дает нам мужество* испытывать собственные чувства.

Место настоящего самоуважения.

Это зона, находящаяся внутри нас, в которую другие человеческие существа не могут войти.

Это место, где живет Бог.

Я убежден, что это пространство существует в каждом из нас. Проблема в том, что большинство людей не знают, что обладают им. Чтобы попасть в это место, нужно пройти через медитацию и молитву.

Это тихое место.

Неприкосновенное.

Неуязвимое.

Таинственное.

В этом месте каждый точно знает, кто он.

В этом месте мы не подвержены влиянию ни других людей, ни своему собственному.

В это пространство не могут войти боль, отвержение, страдание, критика.

В этом месте ни у кого нет власти.

Живет Бог.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Привет

Кажется, я никогда не писал заключения к своим книгам и во всяком случае не думаю, чтобы я когда-нибудь приветствовал своих читателей. Но эта книга немного нетипичная по сравнению с другими. На этот раз я хочу так поступить. Не знаю почему. Может быть, потому, что я начал эту книгу с горячим сердцем и так же хочу ее завершить.

Закончились четыре месяца полного уединения, сурового отшельничества. Как закончилось и жаркое, прекрасное итальянское лето. Теперь солнце ненадолго появляется в небе и светит слабо. Но достаточно, чтобы озарять рассеянным светом чудесные осенние цвета окружающих лесов.

Мне пора возвращаться.

Возвращаться к проживанию межличностных отношений с обновленной энергией, страстью, интересом, благодаря тому, что я был месяцами погружен в пустоту, созданную внутри меня.

Пора уезжать.

Возможно, меня ждет другая страна, другое место, — вероятно, снова в Латинской Америке. Но я как всегда возьму с собой тебя, читательница, тебя, читатель. И, если Бог позволит, снова напишу тебе, поделюсь с тобой моими размышлениями, моим жизненным опытом. Как я делаю уже около пятнадцати лет, с тех пор как была опубликована моя первая книга.

Надеюсь, что я помог тебе помочь себе.

Не бойся.

Не думай, что написанное в этой книге трудно осуществить. Все возможно. Человеческое существ-

во, преодолев первые трудности: лень, апатию, скуку, цинизм, нежелание прилагать усилия, — затем входит во вкус того, что делает, и не отказывается от этого. Особенно если это ему полезно.

Это только вопрос настойчивости — пока не сформируется привычка.

Привычка смеяться сердцем.

Привычка сохранять душевную ясность, что бы ни случилось.

Попробуй смеяться сердцем.

Тренируйся каждый день.

Дисциплинированно.

Особенно когда унываешь.

И у тебя будет радостное сердце.

Я буду думать о тебе.

Я буду молиться за тебя, как и ты, я думаю, будешь молиться за меня.

Я убежден, что на следующий год ты уже научишься смеяться сердцем. И расскажешь об этом другим, чтобы ряды искателей смысла, таких, как ты и я, продолжали расти. Мы хотим изменить не мир, а самих себя. Если мы это сделаем, мир изменится.

Благодарю тебя за то, что ты прочитал мою книгу, выслушал и принял меня.

Благодарю тебя за то, что ты позволяешь мне писать тебе и не остаешься равнодушным.

Сейчас электроника предоставляет в наше распоряжение новые средства общения. Если хочешь получше узнать автора страниц, которые ты только что прочитал, можешь в Интернете посетить сайт, на котором живут по соседству духовность и остроумие:

<http://www.freeweb.org/letteratura/Albisetti>

Знаешь что? Может быть, ты это заметил. Жизнь на другом континенте, постоянные долгие путешествия... Не знаю. Но, прежде чем я начал писать эту книгу, меня давила изнутри какая-то грусть, тяжесть... Ладно. По мере того, как я работал, сами слова, которые я записывал, помогали мне, так что теперь я могу сказать, что я действительно счастлив.

Теперь я смеюсь именно сердцем.

Фантастика!

Я надеюсь, что эта книга произведет такое же действие и внутри тебя.

Не принимай себя слишком всерьез.

И смейся!

До скорой встречи.

До следующей книги.



Травмы помогают осуществлять мечты. Боль уйдет, если ты переживешь ее до конца — у нее просто больше не будет причин оставаться. Научи свое сердце смеяться даже среди страданий — их смысл не всегда очевиден, и все-таки самое подходящее место для радости — именно здесь и сейчас.