

Антидепрессант

№1 (1) март 2011



Мастер-класс счастья

Есть такой замечательный режиссер и актер – Антон Адашинский, руководитель театра «Дерево». Он как-то раз замечательно высказался по поводу счастья: что, мол, надо в один какой-то момент остановиться, наконец, и понять, что линия горизонта – это то, что у тебя начинается под ногами, а небо начинается от земли.

Это – правда. И там – вдали - линия горизонта, и линия, что у тебя под ногами – та же самая линия горизонта, только если смотреть на неё из другой точки. А небо действительно начинается от земли. Поэтому ты уже, в общем-то, в небе. И счастлив, если ты это понимаешь. Счастье – это не какое-то неимоверное достижение; счастье – это нехитрая способность оглядываться по сторонам.

Счастье – это, во-первых, результат твоих собственных усилий, во-вторых – это просто такое переживание (умеешь его чувствовать – хорошо, не умеешь – прости, пожалуйста, никакими средствами тебе не поможешь) и, в-третьих, это навык, привычка, умение замечать и ценить то хорошее, что всегда есть в жизни. Вообще же счастье – это привычка так себя чувствовать. Жмешь – в любых обстоятельствах сможешь чувствовать себя счастливым - хотя бы чуть-чуть, но по-настоящему. А не умеешь - что с со-

бой ни делай, как над собой не колдуй, какие блага неземные к ногам твоим не клади – тоска зеленая и «спасите-помогите».

Ведь как получается: нам хочется всего и сразу. Поэтому и счастье должно упасть откуда-нибудь – сразу готовое такое, с бантиком и поздравительной открыткой. В действительности счастье достигается постепенно, формированием этого пространства – психологического, социального, общественного – вокруг себя. Это даёт результат, а к результату нужно формировать отношение – отношение счастья. А потом надо проникнуться этим чувством и быть с ним. И если мы не научимся этому чувству то мы не почувствуем счастья даже тогда, когда нам, наконец, дадут всё то, о чём мы мечтали.

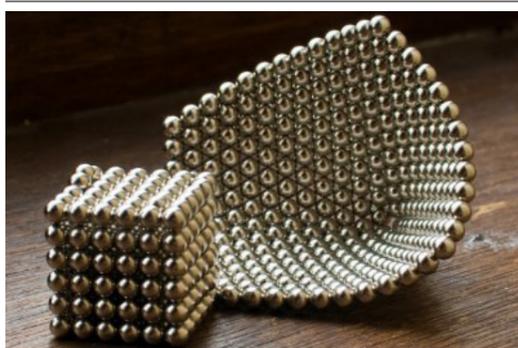
Счастье – это ощущение, переживание, состояние, иными словами – психологическая реакция. Если вы не умеете ощущать счастье, простое появление в вашем жизненном пространстве каких-то, пусть даже сногсшибательных внешних факторов, ничего не изменит и ничему не поможет. Если вы дальтоник и не можете видеть зелёный цвет, то сколько зелёных вещей вокруг вас ни раскладывай, вы их не увидите как зелёные. Дело не в зелёных вещах, дело в зрении. И со счастьем – так же: дело не в мире, который окружает человека, а в самом человеке. Поэтому надо сначала работать со «зрением», тренировать, так сказать, свой вос-

принимающий, реагирующий, чувствующий аппарат.

У нас почему-то считается, что счастье – это что-то такое необыкновенное, огромное, бесконечное, такое пронзительное – до щенячьего визга, до мозга костей, до мурашек по спине и конечностям. В действительности счастье – это в целом достаточно спокойное, умеренное по интенсивности переживание. УМЕРЕННОЕ! Нет тут никакого экстаза. И не надо путать экстаз и счастье – это ошибка. Экстаз не может быть долгим, а будет долгим – вы перегорите, как лампочка, через которую пустили избыточное напряжение, на которое она не рассчитана.

Счастье – это коридор мироощущения, в котором вы не испытываете выраженного дискомфорта, а комфорт, который вы испытываете, не превращает вас в жареную котлету. Вот навык к такому самоощущению и надо тренировать. Лишнее – отсекаем! Причем, всё лишнее – от передозы восторгов до перегретых нашей собственной неадекватностью трагедий и треволнений. Ё, что увеличивает наши переживания комфорта и удовольствия, напротив, следует оставить. В общем, формируем в себе, с одной стороны, привычку не испытывать негативных эмоций, а с другой – привычку испытывать позитивные эмоции.

Продолжение на стр.2



В детстве у нас были карманные электронные игрушки, помогающие убить время, сейчас им на смену пришли игры в мобильных телефонах. Однако все это ерунда по сравнению с девайсом Neocube, которому прочат большое будущее и называют высокотехнологичным пазлом всех времен и народов. С одной стороны это забавная игрушка, с которой не заскучаешь в пути, а с другой - девайс, успокаивающий нервы, ведь давно замечено, что перекачивая в ладони гладкие шарики, человек постепенно успокаивается и его эмоции приходят в норму.

<http://www.neocub.ru/>

Где справедливость?

стр. 5

Депрессия? Перезагрузись!

стр. 6

Ты уверен в своей независимости?

стр.7

«Мама говорит, что мне вообще тяжело будет по жизни...»

стр. 11

«Тебя не понимают? Не ощущаешь нужной поддержки со стороны близких? Задумайся, возможно, проблема в тебе?...»

стр.6