

АРКАДИЙ ПАНЦ

# Беседы о счастье

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ  
О САМОМ ГЛАВНОМ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Содержание

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Предисловие .....                                                                     | 15        |
| <b>ЧАСТЬ 1. ПУТЬ.....</b>                                                             | <b>17</b> |
| Три главных вопроса нашей жизни.....                                                  | 19        |
| Познай себя и действуй: почему в Советском Союзе<br>не было психоанализа .....        | 22        |
| В чем суть психоанализа и почему он так популярен .....                               | 23        |
| Что такое сознание.....                                                               | 23        |
| Что такое подсознание и зачем оно человеку нужно .....                                | 24        |
| Дорога с двусторонним движением.....                                                  | 27        |
| Как у нас все начиналось: о гипнозе.....                                              | 28        |
| Как все начиналось: о когнитивно-бихевиоральной терапии..                             | 30        |
| Мой путь в психоанализ .....                                                          | 31        |
| Вытащи себя из болота сам.....                                                        | 33        |
| Работают ли советы? .....                                                             | 35        |
| Закат психофармакологии: нет таблетки<br>от плохого настроения.....                   | 35        |
| Можно ли «убить свое счастье» размышлениями о нем.....                                | 38        |
| Гадалки, эзотерики и прочий «дзен» в нашей жизни:<br>зачем люди к ним обращаются..... | 41        |
| Что такое сила личности .....                                                         | 43        |

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>ЧАСТЬ 2. СЧАСТЬЕ</b> .....                                                                   | 45 |
| Счастье — это когда тихо.....                                                                   | 47 |
| Бывает ли жизнь без счастья?.....                                                               | 49 |
| Если вам достался лимон, сделайте из него лимонад.....                                          | 50 |
| Будьте реалистами — это удобно.....                                                             | 53 |
| Любовь и деньги: в каком счастье мы нуждаемся<br>и чего нам чаще всего для него не хватает..... | 54 |
| Зачем нам любовь.....                                                                           | 57 |
| И в чем прелесть денег.....                                                                     | 57 |
| Почему к счастливым все тянутся, а хронически<br>несчастные всех раздражают.....                | 60 |
| «Разрешение на счастье».....                                                                    | 63 |
| Как сохранить и защитить себя.....                                                              | 65 |
| Что делать, когда важный для вас человек<br>не понимает вашего решения?.....                    | 67 |
| Дом твоей мечты: чем опасны желания из «прошлой» жизни ..                                       | 68 |
| Выйди конфету из обертки.....                                                                   | 70 |
| Зачем нам делать добро для других.....                                                          | 72 |
| «Лесные дети».....                                                                              | 73 |
| Нужно ли делать человеку добро, если он нас<br>об этом не просит?.....                          | 75 |
| «Зачем?» и «почему?»: два вопроса, которые<br>много проясняют.....                              | 76 |
| Кто виноват в том, что мне так плохо, — судьба,<br>мама с папой, шеф или я сам?.....            | 78 |
| Что делать, если мама с папой вас любили не так,<br>как вам того хотелось?.....                 | 81 |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Как перестать обижаться .....                                                                                                             | 83         |
| Простить и отпустить .....                                                                                                                | 84         |
| Слово к родителям .....                                                                                                                   | 86         |
| Бытовая зависть .....                                                                                                                     | 88         |
| Чему мы завидуем.....                                                                                                                     | 89         |
| Как использовать в своих интересах зависть<br>к чему-то материальному и реальному.....                                                    | 90         |
| Как с толком использовать свою зависть<br>к чужой радости.....                                                                            | 91         |
| Черная-черная глобальная зависть, или<br>Кто такая Мелани Кляйн.....                                                                      | 92         |
| Чем нас пугает чужая зависть.....                                                                                                         | 96         |
| Что такое мораль и как она обеспечивает<br>наше благополучие? Когда стоит наплевать<br>на чужое мнение, а когда с ним надо считаться..... | 99         |
| Что для нас важнее — мораль или нравственность .....                                                                                      | 101        |
| Бывают ли счастливыми аморальные<br>и безнравственные люди? .....                                                                         | 104        |
| Можно ли радоваться жизни, когда случается<br>так много неприятностей? .....                                                              | 105        |
| <b>ЧАСТЬ 3. МЫ ВСЕГДА ИЩЕМ ЛЮБОВЬ.....</b>                                                                                                | <b>109</b> |
| Любовь в мире встречается везде .....                                                                                                     | 111        |
| Любит ли вас ваш психоаналитик? .....                                                                                                     | 111        |
| От «зеркала» до «вечного возлюбленного» и обратно .....                                                                                   | 113        |
| «Я заставляю тебя стать таким, как я хочу!» .....                                                                                         | 119        |

|                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Чем мужчина отличается от женщины: Лондон и Париж.....                                                                      | 122 |
| Он — Лондон.....                                                                                                            | 123 |
| Она — Париж.....                                                                                                            | 125 |
| Из чего складывается любовь между мужчиной<br>и женщиной.....                                                               | 128 |
| Привязанность — «страшная сила».....                                                                                        | 130 |
| Почему некоторые люди избегают привязанности.....                                                                           | 132 |
| «А если любви в твоей жизни нет и ее уже больше<br>даже и не хочется, значит, это сексуальный инстинкт<br>закончился?»..... | 134 |
| Что же делать, когда не хочется секса.....                                                                                  | 135 |
| Любовь и внешность.....                                                                                                     | 137 |
| О том, что ищет в любимой женщине мужчина.....                                                                              | 137 |
| Резюме.....                                                                                                                 | 140 |
| Что ищет в мужчине женщина.....                                                                                             | 141 |
| Резюме.....                                                                                                                 | 142 |
| О женской сексуальной избирательности.....                                                                                  | 142 |
| «А что делать, если вокруг меня все мужчины<br>не значительны, не образованны и ниже меня<br>по интеллекту?».....           | 145 |
| Как жить с необразованным мужем.....                                                                                        | 146 |
| ...Было бы с кем поговорить.....                                                                                            | 149 |
| Какие типичные ошибки допускают женщины при выборе<br>мужчины.....                                                          | 150 |
| Типичная ошибка выбора, которую допускают мужчины.....                                                                      | 151 |
| Комментарий специально для женщин.....                                                                                      | 153 |
| Седина в бороду — бес в ребро?».....                                                                                        | 153 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Универсальный рецепт счастливых сексуальных отношений.....  | 154 |
| Чем все время подстраиваться, лучше сразу выбрать нужное .. | 154 |
| Самая сложная часть семейной жизни:                         |     |
| как удержать себя в рамках любви и брака .....              | 155 |
| Миф о низкой сексуальной активности мужчин .....            | 157 |
| «Она меня не хочет!».....                                   | 159 |
| Почему женщина не хочет секса с партнером.....              | 160 |
| Почему все дают советы женщинам о том,                      |     |
| как найти мужчину, но никто не дает совет мужчине,          |     |
| как найти женщину .....                                     | 161 |
| На что следует обратить внимание мужчине.....               | 163 |
| Мини-набор стандартных приемов мужского флирта .....        | 163 |
| Почему любовь порой не приносит нам никакого счастья ...    | 164 |
| Что делать, если вы подозреваете, что попали                |     |
| в эту категорию «сверхчувствительных                        |     |
| и раздражительных».....                                     | 166 |
| Как поступить, если вам попался объект любви                |     |
| с таким неуживчиво-ранимым нравом, что проще                |     |
| застрелиться, чем ему или ей угодить .....                  | 167 |
| Глава специально для женщин: о безумных поступках,          |     |
| которые мужчина совершает ради любви к вам .....            | 167 |
| Когда «безумство» оправданно.....                           | 168 |
| А когда «безумство» бессмысленно.....                       | 169 |
| Почему мужчина совершает «прекрасные безумства» .....       | 170 |
| Зачем женщине нужны его «безумства ради любви» .....        | 171 |
| Глава специально для мужчин. Короткая, но очень важная:     |     |
| «Бойтесь женщин, которые всем пожертвовали ради вас!» ..... | 173 |

|                                                                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Больше, чем просто секс: страсти, которые нас разрушают ...                                                                                          | 175 |
| Кто склонен впадать в убийственный секс .....                                                                                                        | 176 |
| Почему истории «всепоглощающей страсти»<br>плохо заканчиваются .....                                                                                 | 178 |
| «Ты должен дать мне счастье»: история<br>беспредельного желания .....                                                                                | 179 |
| История о том, как человек попытался вынырнуть<br>из пучины страсти, почти сумел это сделать,<br>а потом решил вернуться, и к чему это привело ..... | 181 |
| История о «сексе без границ» с единственно<br>возможным хеппи-эндом .....                                                                            | 183 |
| Зов смерти как проявление инстинкта .....                                                                                                            | 184 |
| История о сознательном самоубийстве любовников .....                                                                                                 | 185 |
| Отдать за ночь любви можно только никчемную жизнь ..                                                                                                 | 186 |
| Только не впутывайте сюда поэтов! Чем страстная<br>любовь отличается от «безумной страсти» .....                                                     | 187 |
| Неравный брак .....                                                                                                                                  | 188 |
| Задумчиво. Интерлюдия .....                                                                                                                          | 189 |

#### ЧАСТЬ 4. ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ. ДЕТИ. РАБОТА.

##### ТВОРЧЕСТВО. ИЛИ ЧТО НАМ МЕШАЕТ

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| ИДТИ ВПЕРЕД .....                                                         | 191 |
| Может ли ребенок сделать родителей счастливыми? .....                     | 193 |
| Может ли человек жить одной работой и при этом<br>радоваться жизни? ..... | 195 |
| В чем разница между совершенным мужским<br>и женским счастьем .....       | 195 |
| В чем тут подвох? .....                                                   | 197 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Откуда берутся трудоголики и почему мужчин          |     |
| среди них намного больше, чем женщин.....           | 199 |
| «А вам приятно брать деньги?».....                  | 200 |
| Чем плоха бедность.....                             | 201 |
| Просьба не путать с бедностью! О жизненной позиции: |     |
| «Мне надо не то, что всем остальным».....           | 202 |
| Сколько денег надо для благополучной жизни?».....   | 204 |
| Причины, по которым человек живет бедно.....        | 206 |
| Бедность реальная.....                              | 207 |
| Как справиться с реальной бедностью.....            | 209 |
| Бедность мнимая.....                                | 210 |
| Как справиться с мнимой бедностью.....              | 212 |
| А вдруг я гений? В чем разница между творчеством    |     |
| и ремеслом.....                                     | 212 |
| Разрыв шаблона.....                                 | 213 |
| Почему творчество делает нас счастливыми.....       | 215 |
| Как реализовать свою страсть к творчеству.....      | 215 |
| А если мое занятие никому не нужно?».....           | 217 |
| Два мифа о богатстве.....                           | 217 |
| Богатство портит: люди становятся жадными           |     |
| и эгоистичными.....                                 | 217 |
| Богатые думают только о деньгах, а бедные —         |     |
| о духовном.....                                     | 218 |
| Духовность — что это?».....                         | 218 |
| Путь вверх.....                                     | 219 |
| О «бегстве» от духовности.....                      | 221 |
| Зачем нам нужна духовность.....                     | 222 |

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Повторение одной и той же ошибки .....       | 223 |
| Синдром «очень больших динамиков», или       |     |
| Когда мы не видим реальности .....           | 224 |
| Почему подгонять действительность            |     |
| под свои ожидания — вредно .....             | 225 |
| Неспособность видеть других людей .....      | 226 |
| Жизнь как жизнь. Правда целебна. Выход есть. |     |
| Счастье возможно .....                       | 228 |
| Послесловие .....                            | 231 |
| В память об Аркадии Панце .....              | 231 |
| Об Аркадии Панце и его книге .....           | 234 |

# Предисловие

Мой муж, Аркадий Панц, взялся за эту книгу весной 2013 года, так как очень хотел поделиться с читателями теми наблюдениями, мыслями и чувствами, которые у него возникли за время работы психиатром, психотерапевтом и психоаналитиком.

Аркадий родился и вырос в Риге. Его мать была родом из Кулдиги, отец — из Латгалии. Каждый день в своем рижском кабинете он принимал пациентов, которые приходили к нему на прием пять дней в неделю, с девяти утра и до позднего вечера, в течение тридцати с лишним лет. Среди них были рижане, жители самых дальних уголков страны и те, кто приезжал из-за рубежа. Он работал на трех языках (латышском, русском и английском), знал людей со всех сторон — и с «парадной» стороны, и с изнанки. И часто повторял: «Только то, что ты знаешь, ты по-настоящему любишь». Да, это относится именно к тому, о чем вы подумали, — речь идет о его любви к людям.

Аркадий ушел из жизни в ноябре 2013 года. Я подготовила книгу к изданию. Все мысли автора оставила в таком виде, в каком они были записаны, без изменений.

В апреле 2015 года книга *Sarunas par laimi* вышла на латышском языке. А сейчас я рада представить вам ее русское издание.

*Галина Панц*

Часть 1

# ПУТЬ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

## Три главных вопроса нашей жизни

Когда ко мне на прием в первый раз приходит пациент, наша беседа часто начинается с моего вопроса: **«Вы счастливы?»** Моя цель — дать пациенту ощущение того, что счастье возможно, страдание необязательно, а неприятности преходящи. Для меня важно увидеть реакцию человека на мой вопрос и по ней оценить его настроение и состояние.

Реакция бывает разной. Иногда человек смотрит на меня с иронией. В глазах у него ясно читается мысль: «Как же, дождался бы ты моего визита, если бы я был счастлив!» Ее сменяет вторая: «Раз доктор об этом спрашивает, значит, это важно — быть счастливым». И наконец формируется третья: «Выходит, это не только важно, но и возможно?» Человек погружается в себя и задумчиво отвечает: «Нет, счастливым я себя не чувствую». И тогда я предлагаю: «Давайте будем над этим работать — над вашим счастьем». Я знаю, пациент с таким настроением быстро пойдет вперед.

Иногда человек говорит: «Обычно я счастлив, но сейчас — нет...» И мы начинаем искать, что же ему мешает. Кто-то утверждает, что счастья не бывает, чем выдает свою депрессивность, но признает, насколько существование счастья могло бы украсить его жизнь. А кто-то отрицает всякую возможность стать счастливым. И отчаянно провоцирует меня на спор, чтобы я доказывал ему обратное.

Иногда мне гордо заявляют, что «встречаются в мире вещи поважнее счастья». Не спорю: встречаются. Но когда в число этих вещей входит «поиск смысла жизни и предназначения», то сразу ясно: этот человек очень быстро убегает от чего-то важного и что-то значительное в себе не признает. Второй вопрос, который помогает разобраться, где у вас все просто супер, а где могло бы сложиться получше, звучит так: **«Почему вы находитесь там, где вы есть?»** На этой работе, в этой квартире, в этой семье, в этой ситуации? В этом городе и в этой стране? В этой должности, на этом этапе развития? Вам здесь нравится? Или нет? Если нет, то что мешает изменить ситуацию, купить новую квартиру, переехать в другую страну? Иногда ответ на этот вопрос позволяет узнать нечто удивительное. Оказывается, мужчина годами сидит за компьютером на жестком угловатом стуле, потому что мягкий стул с подлокотниками, выбранный любимой подругой, — «это буржуазно». Ему нужно ценой собственного неудобства доказать подруге, что она со своей страстью к комфорту особа «неправильная» и «приземленная», а он духовный и весь в полете. И на почву здравого смысла человека возвращает простая мысль: «Пусть подруга приземленная, но я-то зачем мучаюсь, мог же попросту подушку на сиденье положить!» Наступает озарение: от каких важных для себя вещей он отказался только ради того, чтобы доказать любимой женщине свое превосходство. Наверное,

пора быть менее возвышенным и совершенным, но спать и сидеть на мягком, надевать теплое и есть вкусное, тогда и ссор с подругой жизни будет меньше.

Третий полезный вопрос: **«Нравится ли вам то, что вы делаете каждый день?»** — очень коварный. Он включает в себя многое — от работы до секса, от мытья посуды до игры в футбол, от просмотра телепередач до чтения книг — и показывает нам то, как мы взаимодействуем с людьми и окружающим миром и что в этом взаимодействии для нас приятно и полезно, а что вредно. Нам может нравиться процесс и (или) результат наших действий. В идеале — хорошо радоваться и тому и другому: работа интересная, да еще и зарплата высокая. Но бывает, процесс так увлекателен, что бог с ним, с результатом! Например, ради заманчивого и захватывающего дела можно и пояс потуже затянуть, и с низким окладом смириться. Или наоборот, заниматься логистикой скучно, но зарплата высокая, так что потерпим. Все три варианта по-своему привлекательны. И с ними можно жить. А бывает плохо все: и процесс, и результат. И тогда приходится принимать меры.

Эти вопросы вам может задавать психотерапевт. А можно выкроить минут двадцать — тридцать и раз в месяц проводить осознанный «мониторинг» своей жизни, чтобы понять, как вы с нею справляетесь и что в ней хорошего.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

