



ИГУМЕН
НЕКТАРИЙ МОРОЗОВ

ЧТО
НАМ НУЖНО
ДЛЯ
СЧАСТЬЯ?

КАК
НЕ ПРОЖИТЬ
ЧУЖУЮ ЖИЗНЬ



МОСКВА

УДК 159.9:271.21
ББК 88+86.372
И28

Игумен Нектарий (Морозов).

И28 Что нам нужно для счастья? Как не прожить чужую жизнь / игумен Нектарий (Морозов). — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с.

ISBN 978-5-04-227196-0

Эта книга о том, что важно для каждого человека: как прожить свою жизнь не напрасно, как, подводя ее итоги, сказать себе: слава Богу, что она была именно такой. Ее автор, игумен Нектарий (Морозов), разбираясь в этой непростой теме, опирается на опыт 25-летнего служения в священном сане, но вместе с тем во многом и на опыт психологического консультирования и проведения коуч-сессий, поскольку, будучи священником Русской Православной Церкви, является также практикующим психологом и имеет квалификацию Master Coach ICI. В центре его внимания – тот путь, идя которым человек находит, начинает понимать самого себя. Раскрывает то лучшее, что в нем есть. И дает себе возможность жить жизнью полноценной и счастливой. Своей собственной, а не чьей-то чужой жизнью.

**УДК 159.9:271.21
ББК 88+86.372**

ISBN 978-5-04-227196-0

© Игумен Нектарий (Морозов),
текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 7 |
| ЖИЗНЬ — УНИКАЛЬНЫЙ ДАР. МОЖНО В ЭТО НЕ ВЕРИТЬ И С ЭТИМ НЕ СОГЛАШАТЬСЯ. НО ВЫГОДНЕЕ — СОГЛАСИТЬСЯ | 9 |
| НАПРАСНЫЙ И СЛУЧАЙНЫЙ ИЛИ ЖЕ ДРАГОЦЕННЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ? | 14 |
| ОТЧЕГО МНЕ ТАК ПЛОХО? ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ СЧАСТЛИВОЙ НЕ БЫВАЕТ | 20 |
| ПРОДУКТИВНА ЛИ ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ? СПАСИТЕЛЕН ЛИ СТРАХ? | 24 |
| ПСИХОЛОГИЯ ЖЕРТВЫ VS ПСИХОЛОГИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ: СЛОЖНЫЙ И ВАЖНЫЙ ВЫБОР | 29 |
| ОТВЕТСТВЕННОСТЬ: ТЯЖКАЯ НОША ИЛИ НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ? | 38 |
| СМЫСЛ КАК БАЗОВАЯ ПОТРЕБНОСТЬ | 47 |
| ЧЕГО Я ХОЧУ? ВОПРОС, БЕЗ ОТВЕТА НА КОТОРЫЙ СЧАСТЬЕ НЕВОЗМОЖНО | 57 |
| ХОТЕТЬ НЕ ВРЕДНО, НО ОЧЕНЬ... ТРУДНО? ПОЧЕМУ ТО, ЧТО ДЛЯ НАС, В ПРИНЦИПЕ, СТОЛЬ ЕСТЕСТВЕННО, НЕОЖИДАННО ОКАЗЫВАЕТСЯ ТАКИМ СЛОЖНЫМ | 63 |
| РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРИЧИНЫ БЛОКИРОВКИ | 67 |
| ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ, ЧУЖИЕ ЦЕННОСТИ, ЛОЖНЫЕ УСТАНОВКИ | 77 |

| | |
|---|-----|
| ЧТО СО ВСЕМ ЭТИМ ДЕЛАТЬ? | 87 |
| РАЗОБРАТЬСЯ С УСТАНОВКАМИ И ПРОРВАТЬСЯ К ЖЕЛАНИЯМ | 101 |
| НЕ НАДО БОЯТЬСЯ ЖЕЛАНИЙ. СТРАШНА ЛИШЬ НЕИЗВЕСТНОСТЬ | 113 |
| ОТНОШЕНИЯ С САМЫМ ГЛАВНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ В НАШЕЙ ЖИЗНИ | 123 |
| СЧАСТЬЕ — ЖЕЛАННОЕ И НЕУЛОВИМОЕ | 141 |
| КОНСТРУКЦИЯ, ЗАЩИЩЕННАЯ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ | 148 |
| ИЗ ПУНКТА А В ПУНКТ Б, ИЛИ КАКИМ Я ДОЛЖЕН СТАТЬ, ЧТОБЫ МНЕ С СОБОЙ БЫЛО ХОРОШО | 159 |
| МЕХАНИЗМ ИЗМЕНЕНИЯ. ТАЙНА КОНКУРЕНТНОЙ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ | 165 |
| ЕСТЕСТВЕННАЯ НОРМА ЖИЗНИ | 180 |
| НЕПРОСТОЙ ВЫБОР: «ДОЛЖЕН» ИЛИ «ХОЧУ»? ГРЕШНО ЛИ «ЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ»? | 187 |
| ГЛАВНЫЙ — ИЛИ ЛУЧШИЙ РЕСУРС. И ЕСТЬ ЛИ КУДА ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ? | 209 |
| ПРИМЕЧАНИЯ | 214 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы, люди, проходим схожий, в сущности, путь. Мы рождаемся, живем, а потом наша земная жизнь завершается, подводя итог всему, что было здесь, и давая основу тому, что будет потом, в вечности.

Но вместе с тем — как же по-разному можно использовать это время, отпущенное нам для «самоопределения»! Насколько может отличаться его наполнение, до какой степени могут различаться результаты того, как мы распорядились им!

Проживая, мы пишем историю своей жизни и определяем, какой она будет. И я решусь утверждать, что далеко не всегда важно, окажется ли она особенно протяженной, особенно насыщенной, особенно яркой, особенно впечатляющей. Гораздо важнее другое — будет ли она счастливой.

Потребность быть счастливым — важнейшая и вместе с тем едва ли не самая пренебрегаемая. Человек подсознательно стремится к счастью, ищет его, разочаровывается, его не достигая, и... не понимает, отчего так тяжело у него на душе, почему все кажется напрасным — многое или же малое, в зависимости от того, что он имеет.

В этой книге я хотел бы поговорить с вами именно об этом — о том, как прожить счастливую жизнь, и шире — о жизни как таковой. И я искренне надеюсь, что многое из того, о чем пойдет разговор, даст возможность задуматься, осмотреться на своем пути, выбрать правильный поворот и главное — ту цель, реализация которой даст ощущение полноты и счастья.

Я постарался написать ее так, чтобы она была понятна и близка людям, которые нашли главное — веру в Того, Кто привел их в этот мир и дал им познать и полюбить Его через откровение Своей любви к ним. И вместе с тем моей задачей было сделать книгу понятной и полезной для тех, кто веры пока не обрел. И, может быть, чуть-чуть помочь им в этом обретении.

ЖИЗНЬ – УНИКАЛЬНЫЙ ДАР. МОЖНО В ЭТО НЕ ВЕРИТЬ И С ЭТИМ НЕ СОГЛАШАТЬСЯ. НО ВЫГОДНЕЕ – СОГЛАСИТЬСЯ

Читающих эту книгу, или же могущих ее прочесть, или вовсе не собирающихся этого делать объединяет одно. На самом деле это, конечно, объединяет всех людей, населяющих сегодня Землю: мы... живем. Но при этом мы воспринимаем жизнь совершенно неодинаково. Кто-то подходит к ней всерьез, искренне старается разобраться в ней, кто-то ощущает ее как череду головоломок и загадок, в которых он безнадежно путается. Кто-то видит в ней сменяющие друг друга и друг с другом соединяющиеся множественные проблемы, которым нет числа. Кто-то полагает, что вся она должна быть непрекращающимся весельем, праздником, феерией. А кто-то жалеет о том, что она у него, в принципе, есть, почитает ее за сущее наказание, если не за проклятие.

Ну а кто-то... Кто-то просто проживает ее, ничего особенного о ней не думая. И подобных людей большинство.

Что же это такое — жизнь? Процесс, протяженный во времени? Реальный факт, с которым нельзя не считаться? Всего лишь навсего ощущение? Или даже иллюзия? На этот счет существует множество взглядов, от вполне стандартных, и правда сводящих ее лишь к биологическим процессам, до пугающе оригинальных. Но мне кажется, что главное, что нужно о ней знать, — это то, что она есть. Наше наличие и наша способность ее проживать свидетельствуют об этом вполне красноречиво.

И то самое, что она есть, рождает совершенно закономерный вопрос. Или — должно родить вопрос: а что нам с ней, собственно, делать? Это ведь не какая-то малосущественная деталь — наше бытие; наверняка оно имеет какое-то значение и потому надо постараться правильно им воспользоваться.

Когда я смотрю на то, как относится к своей жизни множество (наверное, даже абсолютное большинство) людей, я сознаю, что они едва ли предпринимают попытку разобраться в вышеозначенном вопросе. Они словно ввалились, ворвались откуда-то в пространство жизни — подобно тому, как, толкнув случайно какую-то дверь, вваливается человек в полный других людей зал и теряется там среди них, не понимая, чем они заняты, для чего тут собрались. Он просто вовлекается в тот круговорот, в котором находятся они, становится его частью, пока не вываливается из него снова, опять же неожиданно для себя, в другую внезапно открывшуюся дверь. Рождение, жизнь и смерть. Так одно следует за другим, и очень часто человек даже не успевает

задуматься обо всем, что происходило и чему еще предстоит произойти с ним.

Есть и другой образ, который, как мне кажется, очень хорошо иллюстрирует взаимоотношения человека с жизнью и степень понимания ее сути. Будто в самый момент рождения его усаживают на лошадь — то несущуюся во весь опор, то крутящуюся на месте, то встающую на дыбы, то останавливающуюся, точно перед непреодолимым препятствием. И он не знает, какой смысл в этом родео и почему он должен принимать в нем участие, он просто занят одним делом: старается удержаться в седле, пока лошадь не принесет его наконец туда, где все закончится.

При этом очевидный факт: мы ничего не боимся так, как боимся неизвестности, как боимся того, что мы не понимаем, ничто не внушает нам большего страха. Удивительно ли, что поэтому страх перед жизнью, рожденный ее «загадочностью» и «непонятностью», столь велик, что является едва ли не главным основанием всех прочих страхов и даже уже вполне развившихся фобий?

Нельзя не согласиться, что в ней и правда есть что-то в высшей степени загадочное: она дается нам помимо нашей воли и плана. Отнимается — совсем не тогда и не так, как бы мы этого хотели. Да мы, как правило, и никак не хотим. И даже человек, который не задается этими важнейшими вопросами: «Кто мы? Откуда? Куда мы идем?», все равно не может не испытывать перед ее тайной благоговения.

Но тайна тайной, а все же повторюсь: не зная о жизни многого, мы точно знаем одно — сегодня

она у нас есть. И раз так, то мы можем воспользоваться ею, можем прожить ее так, как захотим. Можем постараться понять: а как именно мы желаем ею распорядиться, и – распорядиться. И это понимание однозначно снизит уровень нашего страха перед ней или же вовсе сведет его к нулю.

Однако то, как мы воспользуемся жизнью, во многом определяется тем, чем мы ее считаем – чем-то несущественным, малозначительным или же чем-то бесконечно важным, безмерно ценным.

Да, мы не просили о ней. Не ждали, что она у нас будет – нас ведь и не было, как же мы могли ждать. Это решение, принятое без нашего ведома и участия. Это дар. Дар, который каждый из нас получил не по запросу, а по какой-то причине, которую мы точно объяснить не сможем. И кто-то именно поэтому затрудняется называть жизнь даром, ссылаясь на то, что его мнением никто не интересовался – точно ли она ему нужна, не сделал ли бы он другого выбора, будь на то его воля, не предпочел ли бы он небытие.

И все же... Все же рассуждать о предпочтениях, о бытии и небытии может лишь тот, кто уже есть, кому такая возможность предоставлена, что делает подобное рассуждение бесполезным и в высшей степени абсурдным. Не говорю уже о том, что оно звучит как самая страшная, самая черная неблагодарность.

Опять хочу акцентировать на этом ваше внимание: наша жизнь в значительной степени будет определяться тем, что мы думаем о ней, как мы

к ней относимся. И совершенно однозначно — если мы воспринимаем ее как дар, то вместе с этим мы будем воспринимать ее и как шанс.

А шанс — это то, что мы способны реализовать. Так, как мы этого захотим и так, как сможем. И в зависимости от этого мы будем счастливы или же, напротив, глубоко и всесторонне несчастны. Нам будет очень хорошо или же нестерпимо плохо. Или нашим уделом станет что-то посередине между двумя этими состояниями и вряд ли это нас полностью удовлетворит.

НАПРАСНЫЙ И СЛУЧАЙНЫЙ ИЛИ ЖЕ ДРАГОЦЕННЫЙ И НЕПОВТОРИМЫЙ?

Я, например, всецело убежден, что жизнь точно является даром. И нечаянность его, несогласованность с моей волей и моими желаниями для меня, скорее, является доводом «за», а ни в коем случае не доводом «против». Ведь настоящий подарок всегда не по просьбе, идеальный подарок – сюрприз. И в этом смысле жизнь правда не только дар, но и сюрприз. В лучшем, на мой взгляд, смысле этого слова.

Ты есть, и для тебя есть целый мир, огромный, необъятный, прекрасный. Целая Вселенная. Она есть и так. И все же ее не было бы для тебя, не будь тебя...

Но при очевидной объективности понимания жизни как дара многое, если не все, зависит от того, какую позицию занимает по отношению к этому дару конкретный, отдельно взятый человек, считает он его благословением или же проклятием. Потому что именно позиция, точка зрения и дает возможность увидеть в жизни ту или иную ее сторону, воспользоваться этой драгоценной возможностью

так или иначе прожить жизнь полноценную, счастливую, радостную — или же стать глубоко несчастным человеком.

Кажется, все, не только любители русской классической поэзии, помнят из школьной программы наполненное болью и недоумением стихотворение Пушкина:

Дар напрасный, дар случайный,
Жизнь, зачем ты мне дана?
Иль зачем судьбою тайной
Ты на казнь осуждена?

Кто меня враждебной властью
Из ничтожества воззвал,
Душу мне наполнил страстью,
Ум сомненьем взволновал?..

Цели нет передо мною:
Сердце пусто, празден ум,
И томит меня тоскою
Однозвучный жизни шум*.

И так «удачно» дополняющие его строки Лермонтова:

И жизнь, как посмотришь с холодным вниманьем вокруг, —
Такая пустая и глупая шутка**...

Имеет право на существование такое отношение к жизни? Конечно, имеет, как и любое другое. Спорить с этим — значит отрицать сам принцип человеческой свободы, то, что делает человека чело-

* Пушкин А. С. «Дар напрасный, дар случайный». Стихотворение, датированное 26 мая 1828 года, то есть днем его 29-летия.

** Лермонтов М. Ю. «И скучно и грустно», стихотворение.

веком. Да, у человека есть это странное и страшное право: упрекать Того, Кто дал ему жизнь, в том, что такое решение было принято. И даже отвергать этот дар всеми доступными способами: как предпочитая жизни «проживание» или даже прожигание отпущенного на земле времени, так и просто отказываясь от нее, прерывая ее самостоятельно, самовольно.

Но вопрос тут, конечно, не в праве как таковом, а в том, стоит ли его реализовывать подобным образом — вместо того, чтобы всмотреться, вдуматься и понять: а не может ли жизнь стать такой, что ты будешь по-настоящему рад каждому ее дню и по-настоящему за него благодарен? Я уверен, что может. И моя уверенность основывается ни в коем случае не на моем лишь личном опыте, но на опыте множества людей, обстоятельства которых трудно было бы назвать благополучными и которые вместе с тем обретали понимание и чувство жизни как счастья, будь то Ник Вуйчич¹ или Алан Маршалл², Виктор Франкл³ или Эдит Эгер⁴, или многие, многие другие, чей пример «прорыва» к радости через самую плотную завесу скорби, болезни, беды или даже окружающей их боли и смерти не может не вдохновлять и не влечь к его изучению.

Безусловно, многое влияет на наше восприятие жизни. И, вне всякого сомнения, это наше детство, то, как относились к нам самим и собственно к нашей жизни родители. Передалось ли нам от них сознание того, что наше появление на свет — значимое, торжественное и радостное событие, или же, нао-

борот, их поведение по отношению к нам заставляло нас сильно в этом сомневаться и заставляет до сих пор. Или же они, можно сказать, прямо-таки вселили в нас уверенность в том, что наше бытие — случайность, причем досадная, ничем не оправданная...

Мой собеседник признается:

— Самый грустный для меня день в году — мой день рождения. Я не знаю, чему мне в этот день радоваться, что праздновать? Обычно я стараюсь провести его так, чтобы и не заметить толком, что он наступил. Но, знаете, недавно мои близкие «взбунтовались»: решили устроить мне сюрприз, организовали самое настоящее торжество. А я... Я так рассердился, что перессорился с ними всеми. У меня было такое чувство, будто они надо мной издеваются. Я понимал в глубине души, что это абсурд, но ничего не смог с собой поделаться. Я их сильно обидел.

Этот случай не уникален. Людей, которые совсем не радуются своему дню рождения и не понимают, в чем вообще заключается смысл его празднования, я встречаю немало. У каждого из них есть своя история — детская, семейная, — очень точно и подробно объясняющая причины этого.

И все же... Все же могу однозначно сказать, что с того момента, как человек осознает, в чем причина подобного его отношения к факту своего бытия, он может это отношение изменить — если захочет. Это в его силах, в его власти. Ведь таким — нерадостным, досадливым — могло быть отношение

к его рождению и жизни со стороны окружающих, оно могло до определенного времени обуславливать отношение его собственное, но впоследствии он вполне способен (и даже должен) спросить себя: а почему МОЕ отношение к себе обязательно должно определяться тем, что думали, говорили, делали ОНИ? Не будет ли гораздо лучше для меня, если я решусь выработать собственный взгляд на свою жизнь – куда более светлый, оптимистичный, благодарный и радостный?

Это вопросы, которыми стоит задаться. И пойти на «эксперимент», связанный с подобным изменением, однозначно не будет ошибкой: он не предполагает риска что-либо потерять, но дает шанс обрести многое. По большому счету, себя самого.

И это именно та причина, по которой мне хочется обратить ваше внимание на то, что каковы бы ни были условия, обстоятельства, отношение к нам окружающих, в том числе и самых близких по крови, положению и каким-то иным факторам людей, не это в конечном итоге определяет, чем будет для нас наша жизнь – тем самым проклятием или благословением. Даром напрасным и случайным или же даром бесценным. Не кто-то, но только я – для себя, и только вы – для себя – можем определить, чем она будет: первым или вторым.

И лично я точно хочу, чтобы моя жизнь была даром. Поэтому для меня она – дар. За такое отношение к ней я готов бороться со всем, что будет этому пониманию противостоять – как вовне, так и в себе самом.

Я очень ясно осознаю, как много я выиграю в этой борьбе и как она потому для меня важна. И мне бы очень хотелось передать это осознание максимальному количеству людей: ведь когда ты сам испытываешь от чего-либо радость, то есть замечательный способ умножить ее — разделив с другими.

У меня нет сомнений в том, откуда у меня жизнь, по Чьему решению и Чьему премудрому плану я есть в этом мире и буду в мире ином, о котором знаю пока так мало. И я не могу не благодарить за то, что воспринимаю как возможность, шанс и дар Того, от Кого всё и все.

Я делаю это не по долгу, не по обязанности, а потому что это совершенно естественно и логично. И вот чудо: чем больше благодарю, тем больше ощущаю ценность того, что имею. Видя причину всего в Нем, неожиданно постигаю ценность себя.

То, о чем я говорю, — не теория, а опыт. И его универсальность заключается в том, что приобрести к нему может любой, стоит только захотеть. А захотеть стоит.

ОТЧЕГО МНЕ ТАК ПЛОХО? ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ СЧАСТЛИВОЙ НЕ БЫВАЕТ

Всему, что сказано выше, как кажется, противоречит окружающая нас реальность: если это так просто — «измени свое отношение к жизни, и изменится она», — то почему в этом мире колоссальное количество недовольных жизнью людей? Причем подчеркну: не материальным положением, не условиями, не политикой, не экологической ситуацией, не состоянием дорог, не начальством на работе, а именно своей жизнью?

Различные зависимости или мысли о суициде — что это, как не попытка убежать от самих себя, изменить свое состояние на принципиально иное, пусть даже самым диким, самым опасным, даже — самоубийственным в полном смысле этого слова способом? И преизбыток названного выше в современном обществе — лишь некий внешний индикатор общей, далеко не благополучной ситуации. Объем продаж антидепрессантов и количество людей, страдающих депрессией, причем связанной именно с отношением к себе и окружающему миру, также лишь дополняют общую картину. Это