

КНИГИ  
ДЛЯ СЧАСТЬЯ

Ника Васкес

# Солоеофия

НАУКА О ЛЮБВИ К СЕБЕ



Издательство АСТ  
МОСКВА

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ. СЧАСТЬЕ ДЖАЗОВОГО	
СОЛИСТА .....	5
1. ТОНКОЕ ИСКУССТВО ОДИНОЧЕСТВА .....	13
Что такое солософия? .....	14
Либо ты солософ, либо ты судья .....	19
Страх не всегда хороший советчик .....	22
Упражнение: белое, черное и прочие цвета палитры .....	23
Примеры здравого реагирования на страх .....	28
Быть одному — не значит чувствовать себя одиноко .....	30
Режим автоподключения активирован .....	33
Упражнение: а ты кто такой? .....	35
Что значит «быть одному» .....	36
Чарльз буковски и одиночество .....	38
Рецепт паскаля .....	42
Блез паскаль и смысл жизни .....	43
Упражнение: что делает вас счастливым? .....	45
Когда окружение не принимает твоё уединение .....	47
Изменения, происходящие от одиночества .....	50
Изоляция и новое восприятие вещей .....	53



2. ЛЮБОВЬ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО	
ПРО ДВОИХ.....	55
Этот «кто-то», которого ты ищешь, — ты .....	56
Существует ли активный поиск партнера?.....	59
Если вы ищете человека, который изменит вашу жизнь, взгляните в зеркало.....	63
Упражнение: в гостях в собственном музее .....	64
Как изменить свой внешний вид и научиться любить себя .....	67
Не разводите с собой .....	70
Один плюс один равно три.....	71
Риск забросить себя и отдаться любимому человеку .....	73
Упражнение: вы забыли о себе? .....	76
Между независимостью и отношениями .....	79
Впервые не в отношениях .....	83
Что обо мне говорит факт отсутствия партнера? ...	84
Упражнение: узнайте, что делает вас особенным ...	86
Отсутствие партнера из-за требовательности.....	88
Давайте примем одиночество других.....	91
Газлайтинг или как сбить кого-то с пути.....	93
Парный переход .....	96
Идеальная реакция на разрыв .....	97
Упражнение: ваше отношение к проблемам.....	100
Время между отношениями .....	103
Переживание расставания по джоан гаррига .....	108
Выбор не вступать в следующие отношения.....	110
Одиночество как выбор в старости .....	114
Назойливый любовник по имени одиночество.....	115
Продолжайте расти, независимо от того, сколько вам лет.....	118



Потребности, о которых нельзя забывать в пожилом возрасте .....	120
Нет вины и незавершенных дел.....	123
Упражнение: что, если бы все закончилось через неделю? .....	127
<b>3. ЖИВИТЕ ПЯТЬЮ ЧУВСТВАМИ .....</b>	<b>127</b>
Альберт эллис и мысли, что заставляют нас страдать .....	133
Вкус: «стол на одного, пожалуйста».....	137
Прием пищи в одиночестве дает вам свободу .....	138
Разрушая городские легенды .....	140
Mindful eating, или осознанное питание.....	143
Упражнение: последний ужин .....	144
Осязание: бурлящие эмоции.....	147
Мы все немного фома неверующий.....	148
Голод по прикосновениям, стресс и одиночество .....	150
Насколько тонкая у вас кожа? .....	152
Создаем мир своими руками .....	153
Упражнение: познайте свой мир .....	154
Слух: музыка жизни .....	157
Шумовое загрязнение .....	158
Безумная привычка засыпать под радио .....	161
Звуки, которые дарят покой .....	162
Упражнение: отделите пшеницу от соломы.....	164
Зрение: видеть счастье глазами .....	167
Великая красота .....	167
Зрительное восприятие — не истина в последней инстанции.....	169



Упражнение: насладитесь искусством .....	172
Скажите мне, какие цвета вас окружают, и я скажу вам, как вы себя чувствуете.....	173
Обоняние: путешествие в центр памяти.....	178
Альбом обонятельной памяти .....	180
Упражнение: консервные банки с воспоминаниями .....	182
Нюх ищейки.....	183
Лечебные свойства запахов .....	185

#### 4. СОСУЩЕСТВОВАТЬ, НЕ ЗАБЫВАЯ

О СЕБЕ .....	185
Ваш секретный сад.....	190
Чем больше я делаю, тем меньше делаешь ты.....	191
Упражнение: в каком положении находятся ваши качели? .....	194
Вход воспрещен.....	196
Любить не значит владеть .....	199
Семья хорошо, спасибо .....	202
Семья как театральная постановка.....	204
Важность правильного распределения ролей в семье .....	207
Эмоциональное заражение .....	208
Упражнение: поменяйтесь ролями .....	210
«Однажды я открою дверь и не вернусь».....	213
Друзья почти навсегда .....	216
Упражнение: мы — плод тех, с кем проводим больше времени .....	218
Долговечность дружбы.....	219
Как узнать друзей, которые сложились? .....	222
Счастье реально только тогда, когда им делятся ...	223

Спасибо, но я должен сделать это один .....	226
Счастливы в офисе и за его пределами.....	230
Одиночество рабочего .....	231
Синдром burnout: скучно на работе .....	233
Вы знаете, какой вы работник? .....	235
Упражнение: когда я вырасту, я хочу стать... ..	238

## 5. АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

СОЛОСОФА .....	239
Романы.....	242
Фильмы .....	248
Песни .....	254
ЭПИЛОГ: 10 СЕКРЕТОВ СОЛОСОФОВ .....	261
Благодарности .....	264

ПРОЛОГ

СЧАСТЬЕ ДЖАЗОВОГО  
СОЛИСТА

Представьте, что вы сидите за фортепиано на сцене джазового клуба. Вы разгорячены и красивы. На протяжении всей композиции вы координировали свои действия с действиями других музыкантов вашей группы. Каждый делал свое дело, и вы очень старались не потерять тональность и не пропустить ритм.

Наконец пришло ваше время. Остальные инструменты отходят на второй план, позволяя вам лидировать. Вы закрываете глаза и позволяете рукам перемещаться по клавишам, открывая новые гармонии и вариации. Вы не торопитесь. Вы счастливы, наедине с собой и с инструментом. Он — ваша жизнь, вы пребываете в том состоянии, которое Михай Чиксентмихайи называет потоком.

Закончив свое соло, вы срываете бурные аплодисменты, но продолжаете играть и наслаждаться

музыкой. После концерта вы прощаетесь с коллегами по группе, здороваетесь кое с кем из публики и идете домой.

Вы шагаете по ночным улицам, засунув руки в карманы, как Джеймс Дин на знаменитой фотографии, заново переживая лучшие моменты концерта. Вы счастливы, у вас много новых идей, которые вы хотели бы реализовать на последующих репетициях и выступлениях.

Оказавшись в своей квартире, вы заваливаетесь на диван и пьете холодный домашний лимонад собственного приготовления, который ждал вас в холодильнике. Глядя на город в окне, вы отвечаете на сообщения людей, которые были на концерте. Благодарите их за любезность. Вы также отвечаете паре друзей: один хочет выпить кофе и рассказать вам о каком-то проекте, другой предлагает сходить вместе в кино, а потом поужинать и обсудить фильм.

Вы выключаете телефон и ложитесь спать. Это был длинный, полный эмоций день. Вы радуетесь своему матрасу на метр сорок, позволяющему ворочаться и вытягиваться как душе угодно. Вы сразу засыпаете.



Яркий утренний свет будит вас. Вы залезаете под душ и, когда горячая струя ласково касается вашего тела, в голове начинает звучать новая вариация, очень свежая и оригинальная, которую вы опробуете на следующем концерте. Вам также приходит в голову новое упражнение, которое вы преподадите сегодня на занятиях в консерватории.

Вы надеваете чистую одежду и готовите вкусный завтрак, включив на всю громкость музыку, что приводит вас в хорошее расположение духа.

Прихлебывая свой любимый кофе, крепкий и черный, вы мысленно пробегаетесь по списку сегодняшних дел. Их много, но вы чувствуете себя полным энергии. Вы любите жизнь. Время, неудачи и победы — все это под вашим контролем, и вам это нравится.

Вы выходите за порог с энтузиазмом путешественника, прибывшего в незнакомый город. Какие сюрпризы и открытия принесет вам сегодняшний день? С кем вы повстречаетесь? Жизнь — то еще захватывающее приключение!

Жизнелюбие этого солиста присуще не только джазовым музыкантам. Оно доступно каждому, не-

зависимо от таланта или профессии, поскольку зависит, прежде всего, от *сеттинга* вашей жизни, то есть от того, как вы решаете видеть и проживать ее.

Миссия этой книги среди прочего заключается в том, чтобы искоренить многочисленные ложные представления о жизни. И одно из таких состоит в том, что наслаждаться ей в одиночестве невозможно.

Все мы знаем людей, которые влачат жалкое существование, будучи в отношениях, полных трений, обид или элементарной скуки. И я говорю не только о романтических отношениях. Существуют группы друзей, которые не распадаются благодаря привычке; или люди, чувствующие себя обязанными навещать своих родственников, делающие это без всякого энтузиазма и ощущающие вину и уколы совести, если пропустили один из воскресных визитов.

Как это способствует личностной реализации? Никак.

Счастье и удовлетворенность зависят не от того, кто рядом с вами, а от того, как вы относитесь к себе. Если вы живете в согласии со своими идеалами, уважаете и любите себя, если вы



не соглашаетесь на скучное и однообразное существование, тогда «Земля — твое, мой мальчик, достоянье», — как сказал Редьярд Киплинг в стихотворении «Если».

Есть много теорий о том, что нужно человеку, а как психолог с более чем пятнадцатью годами опыта я сталкивалась со всевозможными ситуациями. Однако большинство людей забывают, что наш конечный пункт назначения — напиток исключительно индивидуального разлива. Только вы отвечаете за качество вашей жизни. Никто не спасет вас и, по той же причине, не разрушит ваше существование без вашего разрешения.

Солософия — это искусство чувствовать себя наполненным и наслаждаться жизнью в одиночестве.

Поэтому в этой книге мы будем учиться...

- отбрасывать предубеждения и ложные представления о том, как «нужно» жить и выстраивать отношения.
- брать под контроль судьбу, не ставя ее в зависимость ни от чего, кроме ваших решений и выбора.



- идти по жизни с юмором, вызовом и любовью к себе.
- прислушиваться к своим желаниям и приоритетам, чтобы стать лучшим другом самому себе.
- работать над самооценкой, основываясь на развитии собственных способностей и реализации целей.

Вводный урок солософии заключается в том, что «быть одному — не то же самое, что чувствовать себя одиноким». В английском между этими двумя понятиями существует важное разграничение: *loneliness* и *solitude*. Первое — о нежеланном одиночестве, нехватке чего-то и печали. Второе — о выборе, желании распоряжаться своим временем и пространством и отдавать приоритет творчеству и свободному взаимодействию с другими.

Моя цель состоит в том, чтобы посредством этой книги помочь вам на пути становления солистом, выступающим на концерте под названием жизнь. И данное практическое руководство даст вам ключи к росту и счастью без привязанностей или отречения.



Цицерон сказал: «Я никогда не бываю так занят, как в часы своего досуга». Конечно, ведь у вас есть вы сами! А существует ли компания лучше?

Приветствую вас на курсе солософии!

1

# ТОНКОЕ ИСКУССТВО ОДИНОЧЕСТВА