

## О Г Л А В Л Е Н И Е

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ .....	9
<b>УРОК 1</b>	
ВСЕ ВОКРУГ ВЗРОСЛЫЕ, А Я НЕТ .....	15
<b>УРОК 2</b>	
РАБОТА – НЕ ВОЛК.....	29
<b>УРОК 3</b>	
БЕЗОТВЕТСТВЕННАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ .....	41
<b>УРОК 4</b>	
РАЗБИТОЕ СЕРДЦЕ ВСЕГДА ИСЦЕЛЯЕТСЯ.....	57
<b>УРОК 5</b>	
И СНОВА НЕМНОГО О СОБСТВЕННОМ ДОМЕ И УЮТЕ В НЕМ.....	73
<b>УРОК 6</b>	
МИР ДЕТЕЙ ВАЖНЕЕ МИРА ВЗРОСЛЫХ.....	85
<b>УРОК 7</b>	
ПОЛЕЗНОЕ БЕЗДЕЛЬЕ .....	97

**УРОК 8**

ОШИБАТЬСЯ – ЭТО НЕ СТРАШНО, А ДАЖЕ  
ХОРОШО ..... 109

**УРОК 9**

МИР ВСЕГДА ОДИНАКОВ, МЕНЯЕТЕСЬ  
ТОЛЬКО ВЫ ..... 121

**УРОК 10**

НАСТОЯЩИЙ ДРУГ НУЖЕН В ЛЮБОМ  
ВОЗРАСТЕ ..... 135

**УРОК 11**

ВАШИ РОДНЫЕ НЕ БУДУТ ЖИТЬ ВЕЧНО ..... 147

**УРОК 12**

МИНИМАЛИЗМ – ЭТО ВЫГОДНО И ПРАКТИЧНО 161

**УРОК 13**

УДАЧНЫЙ НЕУДАЧНИК..... 175

**УРОК 14**

ОТДАВАЙ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ  
ЛУЧШЕ ..... 191

**УРОК 15**

ЛАМПОЧКА В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ..... 201

**УРОК 16**

НА ОДИН ВОЛОСОК ОТ БЕДЫ ..... 213

**УРОК 17**

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИСПРАВИТЬ ЭТОТ  
НЕПРАВИЛЬНЫЙ МИР ..... 229

**УРОК 18**

ВОСКРЕСИТЕ СВОЕ ВООБРАЖЕНИЕ ..... 243

**УРОК 19**

ВЗРОСЛЫЕ ЛЮДИ ВСЕГДА УСТАВШИЕ ..... 257

**УРОК 20**

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ МНОГОЗАДАЧНОСТИ ..... 277

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ ..... 293



## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Каждый ребенок больше всего на свете мечтает стать взрослым и поскорее вырасти. Кажется, что лучше этого и быть ничего не может. Когда вы превращаетесь в важного мужчину или почтенную женщину, то можете есть сколько угодно шоколада, смотреть любимые сериалы до рассвета и даже не чистить зубы перед сном.

Для любого ребенка взрослая жизнь — это предел фантазий и рай на земле. Но что становится с нами, когда мы все же вырастаем? И куда пропадает то жизнерадостное, открытое и светлое существо, которое прежде обитало у нас в душе?

Почему взрослые люди по большей части — это несчастные, постоянно куда-то спешащие и бегущие тени? И почему

единственное, что на самом деле их заботит, — это унылый дом, в котором они живут или ужасно скучная работа, на которую они вынуждены ездить каждый день с толпой таких же серых теней?

Как выходит так, что взросление не делает нас лучше? Ведь зачастую мы, обретая ценный жизненный опыт и накапливая житейскую мудрость, расплачиваемся за это собственным счастьем, своей душевной легкостью и внутренней чистотой. Сердечной девственностью, в конце концов.

Согласно скучнейшей статистике и данным современных специалистов, подавляющее число взрослых людей во всем мире считают себя несчастными. Причем совершенно не имеет значения, сколько у них денег на банковском счете и квадратных метров числится в ежемесячных квитанциях. И богатые, и бедные могут чувствовать себя безрадостно и впадать в депрессию. И даже наличие счастливой, на первый взгляд, семейной жизни — это отнюдь не гарантия внутренней эйфории...

Выходит, радость в этой жизни куда-то пропадает по мере того, как мы с вами начинаем взрослеть. Но куда же она девается? И почему эти кошмарные вещи вообще происходят? Как вернуть себе того беззаботного, веселого ребенка, которым вы были когда-то? И возможно ли это вообще?..

Это пособие не просто заставит вас перестать быть слишком взрослым. Оно покажет вам, что взросление — это совсем не обязательно что-то скучное, посредственное и неинтересное. *Эта книга научит вас сохранять внутри собственной души волшебное, светлое дитя, бережно оберегая его.* Для того, чтобы вы больше никогда не чувствовали себя одиноким, чтобы этот большой и красочный мир вновь повернулся к вам лицом.

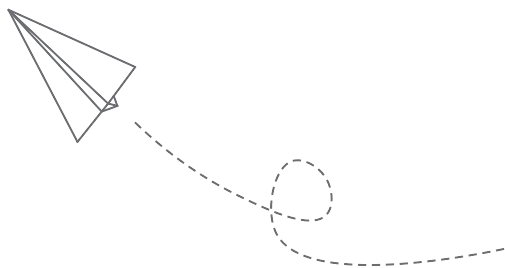
Самое главное — это не перегибать с серьезностью. Как часто все мы, взрослые, бросаемся в омут с головой, всецело растворяясь в будничных заботах, бесконечных проблемах и чередующихся неудачах... Вместо того, чтобы призвать на

помощь себя самого из далекого, несправедливо забытого прошлого.

И если вам все еще кажется, что это никак не сумеет вернуть счастье, то просто задайте себе один простой вопрос. Спросите у себя, как часто в детстве вы переживали из-за тех вещей, которые отравляют существование сейчас?

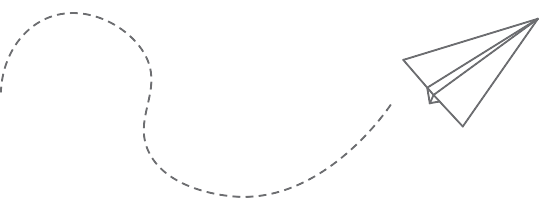
Сколько раз вас волновал курс доллара или очередное повышение цен в супермаркете? Могли вы всерьез огорчиться в свои одиннадцать лет из-за того, что у взрослого соседа с усами появилась новая машина? И когда вы подумаете над этим, то поймете, как сильно вы изменились с тех пор.





**У ДЕТЕЙ НЕТ  
НИ ПРОШЛОГО,  
НИ БУДУЩЕГО.  
ЗАТО В ОТЛИЧИЕ  
ОТ НАС, ВЗРОСЛЫХ,  
ОНИ УМЕЮТ  
ПОЛЬЗОВАТЬСЯ  
НАСТОЯЩИМ.**

*Жан де Лаблюйер*



## УРОК 1

# ВСЕ ВОКРУГ ВЗРОСЛЫЕ, А Я НЕТ

Для начала давайте познакомимся. Меня зовут Кара. Мне скоро исполнится 31 год и у меня трое детей. До недавнего времени я наивно полагала, что обязана с каждым годом становиться все взрослее. Все скучнее. Отбрасывать прочь все те глупые вещи, которые совсем не соответствуют образу глубокомысленного, умудренного опытом человека.

Я убеждала себя, что с каждым новым прожитым годом я должна проводить некую отчетность для себя. Например, есть ли мне чем похвалиться перед своими сверстниками? Добилась ли я чего-то

большого за эти месяцы или же осталась топтаться на прежнем месте?

Я размышляла обо всех этих вещах, тоскливо провожая взглядом беспечных подростков, которым нет никакого дела до того, кем являются их друзья. Потому что дети по своей натуре очень простые. И если вы им нравитесь, они примут вас любимым. И уж точно никогда не станут сравнивать с кем-нибудь, кто отличается большим умом, от природы более красив или просто очень удачлив. Потому что они осознают, насколько это глупо. Потому что вы — это вы, а не кто-то другой.

Мир взрослых людей устроен совершенно иначе. И здесь действуют свои странные, жестокие и часто даже абсурдные законы. Например, никого не будет волновать то, что вы отличаетесь от массы какими-то индивидуальными особенностями. У общества есть свои непоколебимые, классические устои и даже нормативные догмы:

- Ты должен стремиться к совершенству;
- Совершенствование — это когда ты превосходишь остальных.

А еще вы являетесь неполноценным и ущербным, если не задаетесь вопросом расширения жилья и бесконечной смены автомобилей. Потому что вся ваша жизнь должна сводиться именно к этому. Не имеет значения, что на самом деле приносит вам счастье. И даже если вы ощущаете душевный комфорт и наслаждаетесь жизнью, коротая дни на старом пыльном чердаке, собирая фигурки фарфоровых голубей, *Общество Взрослых Людей* попытается сделать все возможное для того, чтобы сломать вас.

Да, оно — ОВЛ. Это настоящее порождение ада, которое непрерывно выискивает для себя новых жертв. И если вы не охвачены агонией потребительства, как большая часть населения планеты, которым давно перевалило за двадцать, то рискуете пасть добычей этого доисторического культа.

Ни один уважающий себя взрослый человек и дня не протянет без мысли о том, чего он еще не успел достичь в этой жизни. Или о том, что он не достиг пока еще

вообще ничего. Причем в опасности находятся все, даже те, кто по счастливой случайности добился таких высот, о которых многие и мечтать не смели.

И это еще хуже. Потому что члены ОВЛ не представляют себе, что делать после этого. Если вы взлетели под самый потолок и осознаете, что двигаться больше некуда, то на смену короткой эйфории приходит настоящее отчаяние. Больше не к чему идти. Выше этой точки просто ничего не существует. И что теперь?

А ничего. Потому что в конце концов, имея на руках все, к чему вы когда-либо стремились, поймете, что это вам было не нужно. Но хуже всего то, что вы просто автоматически выходите из игры. Ведь вы достигли финиша. И все, что остается,— это топтаться на одной этой точке до конца своих дней или же медленно скатываться по наклонной.

ОВЛ настойчиво убеждает нас, что самое главное в жизни—это постоянная борьба за все те вещи и барахло, которые нам не нужны. Но они умалчивают о том,

что, даже достигнув вершины, вы не обретете счастья. Потому что настоящее счастье у каждого свое и универсального рецепта просто не существует.

ОТМЕТИТЬ  
ВАЖНУЮ  
МЫСЛЬ

**НИ ОДИН УВАЖАЮЩИЙ СЕБЯ ВЗРОСЛЫЙ  
ЧЕЛОВЕК И ДНЯ НЕ ПРОТЯНЕТ БЕЗ МЫСЛИ  
О ТОМ, ЧЕГО ОН ЕЩЕ НЕ УСПЕЛ ДОСТИЧЬ  
В ЭТОЙ ЖИЗНИ.**

Поэтому, если больше всего на свете вы жаждете собрать огромную коллекцию фарфоровых голубей на своем чердаке, не слушайте тех, кто будет уверять вас в том, что вы напрасно растрчиваете свои годы. Пусть другие разлагаются в тайном обществе серых людей, вторя их иллюзорным идеалам. Пусть кто-то другой платит за ошибочный путь своей душевной чистотой и детской беспечностью. Мысленно пожалейте тех, кого сожрали бешеные шестеренки взрослой жизни и ступайте дальше своей дорогой...

Наверное, этот нездоровый тлен ОВЛ я впервые по-настоящему ощутила после