



**Как быть,  
если не хочется жить?**

# **Как быть, если не хочется жить**

«Автор»

2010

Как быть, если не хочется жить / «Автор», 2010

ISBN 978-5-906-303-03-5

Любая смерть связана с определенными эмоциональными переживаниями: одиночеством, сердечной болью... В случае суицида эти эмоции достигают невероятной силы и становятся невыносимыми. Люди с суицидальными намерениями находятся в состоянии чрезвычайного психического напряжения, которое они не в силах разрешить сами. Тогда на помощь приходят научная психология, психиатрия и религия. Именно когда они идут рука об руку, такое сотрудничество дает превосходные результаты.

ISBN 978-5-906-303-03-5

, 2010  
© Автор, 2010

## Содержание

От составителя	5
Диалоги с самоубийцами	7
«Ужасно несчастливый и некрасивый»	7
«Ощущаю себя лишним»	13
Осталась без работы в 55 лет	17
«Ни в чем нет смысла»	22
Полное банкротство	26
«Инвалиды никому не нужны»	31
«Жизнь – бессмысленный, рабский труд»	35
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# Как быть, если не хочется жить?

## Составитель – Дмитрий Семеник

### От составителя

В момент, когда уныние и мысли о самоубийстве одолевают человека, ему нередко кажется, что ситуация действительно неразрешима и суицид – вполне реальный выход из трудного положения. «Нет человека – нет проблемы».

Но проблема есть. Она заключается в том, что в подобные моменты мы видим ситуацию не такой, какова она на самом деле. Всегда – без какого-либо исключения! – в такие мгновения разум человека несколько помрачен, нетрезв. Мы не видим в подобных обстоятельствах ни настоящего отношения людей к нам, ни причин такого отношения, ни подлинных глубинных оснований столь тяжелого нашего состояния, не представляем выхода из него.

А между тем помощь рядом. Стоит нам поговорить с близким или просто равнодушным человеком, он не только поможет понять, как важен ты, твоя жизнь, твоя личность для других людей, но и развеет туман помрачения, чтобы увидеть ситуацию более объективно. Тут же найдется выход из положения, которое казалось безвыходным. И вот через день, через месяц или через год человек чувствует себя вполне счастливым и с ужасом думает о том, какую страшную и непоправимую ошибку он мог совершить.

Но не всегда рядом есть человек, который тебе близок, тебя понимает. Тогда эта книга, по крайней мере на время, заменит вам такого человека. Она будет вам собеседником, равнодушным и понимающим. Потому что в ней содержатся мысли многих людей, хотевших или даже пытавшихся покончить с собой, а также опыт специалистов, которые имели дело с тысячами самоубийц или людей, переживших уныние (депрессию). Мы не хотим, чтобы вы ограничивали решение своих проблем этим изданием и держали свои переживания втайне от близких. Нет, делитесь с близкими людьми! Но в некоторых случаях помощь этой книги действительно будет даже более успешной, чем разговор с самым близким человеком, но подчас далеким от темы отчаяния и суицида.

Данное издание основано на материалах сайта «Победишь. ру» ([www.pobedish.ru](http://www.pobedish.ru)), который является крупнейшим в России антисуицидным проектом. Он является антисуицидным не в том смысле, что предлагает, вопреки всем трудностям, отказаться от суицида, жить и мучиться. Нет, он помогает жить и радоваться. Потому что не бывает таких ситуаций, которые не разрешимы ни на каком уровне. Если ситуация не разрешима на внешнем уровне (например, неизлечимая болезнь или безответная влюбленность), она разрешима на внутреннем. То есть, изменив отношение к жизни, можно перестать страдать. У человека гораздо больше возможностей по управлению своим внутренним состоянием, чем это кажется многим людям.

Книга включает в себя истории самоубийц, диалоги добровольцев с ними, а также беседы специалистов по разным, наиболее актуальным моментам рассматриваемого вопроса. Любой человек, который испытывает уныние, отчаяние, найдет для себя в этой книге много близкого и интересного.

Подчас кажется, что Ваша ситуация – единственная и неповторимая и Ваших мук или Вашего кризиса отсутствия смыслов никто раньше не переживал. На самом деле, глубинных причин суицида совсем немного, миллионы людей испытывают аналогичные страдания по очень схожим причинам. И методы разрешения этих ситуаций тоже похожие – и абсолютно действенные.

Если Вам понравится наш подход и Вы захотите с нашей помощью разрешить свою конкретную кризисную ситуацию, возможно, Вам стоит обратиться на соответствующий наш сайт. Сайт [perejit.ru](http://perejit.ru) помогает в ситуации расставания, [metogiam.ru](http://metogiam.ru) – в ситуации смерти близкого человека, [vetkaivi.ru](http://vetkaivi.ru) помогает разрешить последствия пережитого насилия. А самые заинтересованные в решении своих душевных проблем оценят наиболее удобный для пользователей из всех наших проектов – Заочную школу Любви ([shkola.realove.ru](http://shkola.realove.ru)).

## Диалоги с самоубийцами

### «Ужасно несчастливый и некрасивый»

Я ужасно несчастлив. Мне 19 лет. Я думаю о самоубийстве уже шесть лет и давно совершил бы это, если бы не мысли о родных. Я уже придумал план, который стопроцентно убьет меня, и меня никто не найдет после этого, а родным скажу, что уехал в другую страну.

Я долго думал, почему хочу этого. Вот несколько причин:

1) Несчастливое детство и семья. С 10 моих лет отец начал сильно пить и, приходя домой, постоянно матерился (очень мерзкими словами), бил иногда маму. Это сыграло огромную роль в моем подсознании и развитии, сейчас они в разводе, и я с отцом не общаюсь.

2) Бедные всю жизнь. Никогда не хватало денег, а когда смотрел на знакомых, у которых все есть, становилось еще хуже.

3) Некрасивая внешность, с 14–15 лет я понял, что в буквальном смысле уродлив. После некоторых попыток (неудачных) завязать дружбу с девушкой я просто смирился с тем, что у меня не будет любимой. Сейчас меня напрягает даже просто выход на улицу, я не хочу портить этот мир своим присутствием и уродством. Когда ко мне приглядываются люди, я сразу понимаю, почему они это делают. Если конкретнее, то у меня непропорциональные голова и тело: сам худой, голова больше, чем должна быть; горбатый нос, маленькие глаза, растопыренные уши, широкое лицо, некрасивый подбородок. Пытался много раз измениться, но физически измениться мне не по силам, прически не помогают. Писал на других форумах о своих проблемах, почти все отвечали, что нужно любить себя. Но как, скажите, как можно любить себя, если ты такой?

Еще я люблю зиму, потому что зимой шапка с курткой хоть как-то компенсируют эту ужасную внешность.

4) Постоянные упреки от других людей давят морально. Со стороны покажется, что я абсолютно безразличен к их словам, но внутри все это съедает твое сердце, дыхание как будто останавливается, и ты стараешься, чтобы это быстрее закончилось, может быть, и уходом из дома на несколько дней.

И после всего этого я нашел место, где мне уютно и безопасно. Это Интернет. Я могу сидеть за компом сутками, лишь бы меня никто не тревожил и не видел. С работы стараюсь уйти побыстрее, и есть только один мотив работать – это дом, спокойный, уютный.

Я думал, что в конце прошлого года сделаю это, но внезапно появилась безумная девушка, которая начала писать мне. Я думал, это очередная туфта, даже выбросил свой старый номер, чтобы она не беспокоила. Но она появилась снова, через месяц, я пригласил ее на свидание (жалкое подобие), на котором ощутил всю прелесть жизни и любви. Мы целовались с ней в темном парке, и это дало мне уверенность (хоть какую-то) в себе. Тот день был незабываемым, хотя я и не влюбчивый, но при виде этой девушки снова и снова замирает сердце. И все бы хорошо, но недавно я заметил, что она стесняется меня при людях, то есть, когда никого нет, она позволяет себя целовать, держать за руку, обнимать. Я отчаялся в тысячный раз за свою недолгую жизнь, затем она перестала отвечать на SMS, и вот сижу сейчас, пишу и понимаю, что мне нечем помочь.

Я хотел вам задать единственный вопрос: как же лучше и стопроцентно совершить самоубийство? Я хотел вколоть себе... (удалено. – *Ред.*). Но достать этот препарат было невозможно для меня. Главное, чтобы быстро и небольно.

И еще: я – атеист.

*Никто, 19 лет*

### **Отклики**

Я тоже атеист. Но кончать с жизнью – не вариант. Этим проблему не решить, это ведь просто ловкий уход от нее. Всем назло добиться всего? Тоже не подходит.

Я живу не результатом, а процессом. Каждую секунду своей жизни пытаюсь превратить в неповторимый момент, поражаю самого себя. И не думаю, что мне скажут другие. Они сначала злились немного (как это я все делаю, как душе моей угодно), а теперь... Даже не знаю. Не спрашивал и не замечал. Появились новые знакомые, друзья. И тут понял такую вещь: жить надо не ради чувств, не ради красивых результатов (добиваешься – становится легче, но ненадолго, бесполезное дело, в общем), жить нужно ради любви.

Уже слышу: «Что? Какая любовь?» Любовь есть разная. Наверно, в твоей жизни есть то, что ты любишь делать, что приносит радость или удовольствие. Кто-то любит теплый летний ветер, кто-то – лесной кедр, а кто-то – учиться с утра до вечера. Вариантов бесчисленное множество. Ты можешь сказать, что это мелочи, к чему я об этом. Но ведь из этих малых приятных мелочей состоит жизнь, и она имеет смысл. Давай дерзай.

*Неодинокий одиночка, 17 лет*

Бедность... Так можно сказать про многие семьи. Конечно же проще, когда материальную поддержку и стартовый капитал, а может, и весь «шоколад» жизни ты получаешь от родителей, но ведь намного лучше, интереснее и поучительнее добиться всего самому.

Красота является весьма относительным понятием. Все мы разные, и у каждого человека свой вкус – некоторым нравятся худые мужчины невысокого роста, а некоторым – полные и высокие. Только когда тебе 19, красота играет большую роль. Мы все стареем, и красота внешняя увядает, а остаются внутренняя красота, твой жизненный опыт и твои поступки.

Уйти, не попробовав ничего в этой жизни, – самое простое. Только это сделает твоей маме больно и заставит ее страдать. А она, думаю, и так уже страдала много в этой жизни, поэтому ты должен ей приносить только радость – своей улыбкой, своими рассказами о том, как прошел день, своей помощью в хозяйстве, своей моральной поддержкой. Как только ты станешь уверенным в себе мужчиной и лидером в глазах мамы (внутри семьи) – девушки, друзья и коллеги заметят твою силу, твой позитив и твой сильный дух. Они пойдут за тобой!

*FlowerBlue, 25 лет*

Привет! Повторяю вновь и вновь. Для мужчины не внешность главное! И это тебе скажут большинство женщин. Почему ты не можешь поверить в то, что девушка тобой искренне заинтересовалась? Ты ее можешь оттолкнуть не внешностью, а неуверенностью в себе.

Ты парень неглупый, судя по письму. Тебе мешает одно – ты постоянно сравниваешь себя с другими. А ты перестань себя сравнивать, у тебя свой путь, понимаешь? И каким он будет, зависит от тебя. Так что хватит завидовать другим. Лучше подумай, какие у тебя есть достоинства. Уверена, что их немало. Проблема денег тоже решается – устраивайся на работу. Это лучше, чем виснуть в Интернете целыми днями.

И с девушками все будет ОК. Если с этой девушкой не получится, поблагодари ее мысленно и восприми это как опыт.

Удачи тебе!

*Ульяна, 35 лет*

Знаешь, прочитал твой рассказ, но почему-то не смог увидеть тех причин, из-за которых ты хочешь себя убить.

Во-первых, детство уже прошло. Да, оно могло быть ужасным, но это же не значит, что нужно на нем заикливаться, правда? Пишешь, что отец твой стал сильно пить и прочее. Мне кажется, что подобные вещи происходят из-за непонимания. Ведь по своей сути алкоголизм тоже самоубийство, только медленное. Попробуй поговорить с отцом, восстановить утраченные когда-то отношения. Думаю, ему тоже нужна помощь. А даря любовь и добро людям, тем более родным, и сам наполняешься этой любовью и радостью, поверь.

Во-вторых, бедность. У нас половина страны в бедности и нищете живет, но живет же и о самоубийстве не помышляет. А святые? Они вообще о деньгах, имуществе каком-либо и не думали. Его ведь не возьмешь «туда». Только душа твоя с тобой останется.

В-третьих, Бог создал человека по своему образу и подобию, и как после этого можно быть «уродом»? Пишешь, что люди к тебе приглядываются. Что происходит с тобой, когда ты видишь что-то отвратительное? Ты продолжаешь смотреть на это? Не думаю. Поразмысли над этим.

В-четвертых, очень часто эти упреки справедливы. Они открывают нам правду о нас. Просто не нужно им противиться, выказывая свою гордость. Необходимо прислушиваться к подобным вещам и спрашивать себя, отвечая честно: правда ли это подходит мне? И если подходит, а зачастую так оно и есть, нужно думать над тем, как измениться, стать лучше.

Интернет – не выход из этой ситуации. Ты просто забываешь о проблемах, которые нужно решать, и как можно скорее. Тут можно сравнить себя с пьяницей, который горе свое топит в вине. Но проблемы-то никуда не уходят, а время убегает, и его уже не вернуть.

Девушка же не иначе как была послана Богом, чтобы отвратить тебя от самоубийства.

И самое главное – пишешь, что ты атеист. А ты хорошо в этом вопросе разобрался? Просто в мире сейчас полно таких атеистов, которые даже не размышляли о жизни, своем месте в ней, но гордо называют себя атеистами.

Господь верит в тебя и любит тебя, несмотря на то что ты не любишь Его и даже не веришь в Него.

Подумай над этим. Почитай статьи, что есть здесь, на сайте. Думаю, много нового и чудесного откроешь для себя. И надеюсь, изменишь точку зрения о себе и на жизнь.

Да хранит тебя Господь!

*Александр, 18 лет*

Привет! Давай начнем разбирать твои заблуждения по пунктам, которые ты указал, как причины для того, чтобы не жить, потому что советов, как лучше уйти из жизни, мы здесь не даем.

1) Детство закончилось, отца рядом нет, уже нет необходимости терпеть его незаконное поведение. Ты теперь взрослый человек, пенять на то, что якобы в детстве тебя чему-то не тому научили или недоучили, вечно ведь не будешь, правда? Ломать нехорошие стереотипы необходимо, благо дурной пример есть перед глазами. Ты в состоянии развиваться самостоятельно, как и любой другой человек, меняться. Не подсознание должно управлять тобой, а ты – подсознанием. Тем более что ты довольно молод, у тебя развита гибкость к переменам. Как видишь, этот пункт не причина, чтобы умирать.

2) Довольствоваться надо тем, что есть на данный момент, а не сгорать от зависти к материальному благополучию знакомых. Зависть – страстишка глупая и неконструктивная. А деньги что? Деньги – навоз, сегодня нет, завтра воз. Жизнь может измениться неожиданно, в любой момент. Ты – не больной старик, живущий на нищенскую пенсию. У тебя все впереди, на себя заработаешь, и, может, еще немало.

Усталость от бедности понятна, многие через это проходят. Но, на мой взгляд, бедность – это дар от Бога. Живущий в бедности получает бесценный дар по-другому взглянуть на жизнь, начать более ценить ее самые незначительные радости, смирить себя и выйти на

высокий духовный уровень, практически недоступный тем, кто пребывает в материальном благополучии. Важно лишь то, как ты к этому относишься. Если смиряешься, принимаешь безденежье как волю Бога, то с тобой все будет в порядке, если нет, то только злишься, унываешь и отравляешься ядом зависти. В любом случае, если на столе только хлеб, даже без масла, это не повод, чтобы расплакаться от жалости к себе и лишиться себя жизни, согласен?

3) Человек создан по образу и подобию Божию. Бог не создавал ничего несовершенного. «Господи, дивно устроен я», – сказал в восхищении псалмопевец Давид. Так что несовершенных людей не бывает. Каждому человеку дана уникальная внешность, каждому – своя. Да, кто-то кажется внешне красивее, кто-то менее. Но не надо придавать внешней красоте первостепенное значение. Гораздо важнее красота внутренняя, красота души, которая и есть красота подлинная. Да, плотскому человеку, который не имеет об этом понятия, форма собственного носа может причинять невероятные страдания (у меня он вообще длинный, переломан и набок свернут). Но так ли это важно? Каким бы человек раскрасавцем ни был, если внутри душа гнилая и смердит, потянутся ли к такому человеку люди? Вряд ли. А у тебя и девушка появилась, здесь все прекрасно. И поверь, окружающим безразлично, как ты выглядишь, они другим озабочены, им некогда тебя замечать. Это лишь твои мнительность, самомнение и гордость.

От окружающих ты «сбежал» в виртуальность. Мне кажется, что не от них ты бежишь, а от себя. А от себя не сбежишь никуда. Рано или поздно говорить с голосом своей совести придется.

Почему ты решил, что девушка на людях стесняется именно тебя? Возможно, она по свойству своего характера не хочет показывать при других свои чувства. Ее скромность ты принял за негативное отношение к себе. Да и надо ли выставлять свои чувства напоказ? Вероятно, твое желание это делать могло оттолкнуть ее. Но ты не отчаивайся. Это не последняя твоя девушка, уж поверь. Просто ты еще для отношений не созрел.

*Иван, 28 лет*

Милый! Извиняюсь за фамильярность, не имею права тебя так называть, но в голове крутится только это слово. Я случайно зашла на этот сайт и сейчас с трудом подбираю слова, в голове хаос. Мой отец покончил с собой, когда мне было два года. Мать сошла с ума от горя. Я ее больше не видела. Страдающий дух отца, скорее всего, под чужой волей, пытался забрать меня на тот свет. Меня сбивали машины, я тонула. А потом я поняла, что, если бы этому мирозданию по какой-то непонятной причине не была нужна моя жизнь, ее бы уже не было. Боль от утраты близкого мне человека не отпускает. Родная бабушка, воспитавшая меня, долгое время не говорила мне правду, но я знала ее с самого детства. Потому что стоило мне погрузиться в сон, и начинался ад – действительный и неизбежный. Но это для атеиста, я думаю, пустые слова, а из-за этого я и вовсе перестаю понимать, о чем писать дальше...

Мне сложно, хотя я вижу тысячи аргументов, которые могла привести. Смейся, но Я НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ УМИРАЛ. О том, какое решение ты принял, я все равно никогда, наверное, не узнаю, но, понимаешь, от самоубийства должна оградить хотя бы мысль о родственниках. Это будет не твой крест, и не тебя надо будет жалеть, и никакое это не решение, а страшная действительность, которая будет тянуться для них всю жизнь. Ты возьмешь комочек своей боли, удесятеришь ее и навалишь на их плечи. Всё.

Ты пишешь, что они не узнают. Бред. В детстве я просыпалась от крика, когда в моем кошмарном сне неизвестный мне тогда еще мужчина затягивал петлю на своей шее.

«Бедные всю жизнь». А ты знаешь, каким бы ты был, если бы был богат? Говорю прямо и цинично: тебе бы лгали. Ты пишешь о девушке, которая целовала тебя тайком и искренне. Так вот, если бы ты богат, то был бы навсегда ослеплен. И ложь оведала бы тебя со всех сторон. Это не лучше. Тебе была показана ИСКРЕННОСТЬ, пусть даже все ушло, а ты ноешь.

Ведь были и есть люди, которые не слышали НИ ОДНОГО доброго слова или никогда не видели ласки.

А ты когда-нибудь забывал о своих страданиях, чтобы увидеть чужие? Любой красавец, больной раком, поменялся бы с тобой местами.

Я хочу сказать еще одну вещь, но чувствую, что вот этому-то ты точно не поверишь. Да, девушки (особенно красивые) часто подсмеиваются над страшенькими парнями. Но только когда те робеют. Когда молодой человек не теряет себя, в нем есть какая-то мужественная спокойная уверенность, его перестают подкалывать, даже если у него уши на попе и рот на спине. И еще – в наш тупой век гламурных подонков мужчины стали так любить свои физиономии, что становится страшно. Я далеко не дурнушка, все мои подруги привлекательные и милые девушки. И что самое интересное, НИ ОДНА из них не влюбилась в красивого молодого человека. Обычные люди. Мне так вообще повезло – единственной любовью для меня был невероятно некрасивый человек с богатым внутренним миром. А он просто побоялся ко мне подойти. (Я рада, что Интернет дает возможность просто рассказать правду незнакомому человеку, в жизни мне было бы неудобно так выворачивать душу.)

«Думал, это очередная туфта». Поверь, мир не так зол... Ты еще будешь счастлив, а может, даже очень. Подумай, ведь чем-то ты привлек ту девушку, она же хорошее видела, не урод она поцеловала.

У тебя ведь тоже есть какое-то призвание, ты что-то умеешь, кем-то работаешь. И это не бессмысленное верчение винтика в колесе, а то, чего ты сам добился.

Я хочу написать тебе добрые и хорошие слова, но боюсь. Если я начну успокаивать, получится или неискренне, или ты не поверишь; начну говорить, что бывает и хуже – и ты совсем озлобишься. Сейчас перечитываю то, что тебе написала, сумбурно жутко, но подругому не получилось. Полдня сижу и, как дура, набиваю письмо незнакомому человеку. Как будто это моя жизнь, а не твоя.

*Маргарита, 18 лет*

1. Насчет большой головы не волнуйся. Это говорит лишь о том, что когда ты возмужаешь, то будешь крупным. Это мое личное наблюдение. А к 28–30 годам будешь вообще отлично выглядеть.

2. Насчет девушек запомни раз и навсегда: девочки точно так же сидят дома в комплексах, ломая голову – ну как же понравиться? Еще пару лет – и у тебя будет даже выбор. Но к этому не стремись, а стремись к самосовершенствованию.

Девочкам важны твоя уверенность, забота о них, твой взгляд (а не глаза), твои слова (а не красота твоего рта).

3. То, что отец был «не очень» – прости и постарайся быть человеком лучше него. Уверена, в тебе есть все, что нужно, чтоб состояться.

Меня до сих пор называют красивой женщиной (мне 35), а в 19 я была просто красавицей. Но я сидела в такой депрессии, что не могла выбраться из нее. Сейчас понимаю, как это было глупо. Так что не волнуйся, это пройдет. Это период жизни, в котором тебе важно чему-то научиться. А самое лучшее – иди учиться. Куда угодно, хоть что-то, но нужно освоить. Хоть столярное дело или что-то еще. Так, может, хобби появится. И девочкам очень нравятся увлеченные мальчики. И в процессе учебы неважно, какая у тебя внешность. Да, ты такой! Но ты особенный, такого больше нет!

*Вероника, 35 лет*

Как с меня списано. Только я женщина. Познакомилась я с девушкой, такой некрасивой! Даже волосы – ужас! Но какой у нее характер! Какой доброты человек! Когда увидела ее мужа, просто в ступоре была! Красивый, высокий, стройный, а джентльмен какой! Да

военный! Две дочери у них. К чему это? Внешность никакой роли не играет! А особенно у мужчин! Ни одна женщина не вытерпит красавца – наглеца и садиста и т. д.

Еще пример. За подругой очень настойчиво ухаживал парень, прохода не давал. Говорила: «Выйду за него, годик поживу да разойдусь». Прожила лет 15 с ним и говорит, что никому не отдаст!

*Работающая над собой, 39 лет*

Пойдем в ХОСПИС работать волонтерами бесплатно. Насмотришься – перевернутся у тебя небо и земля. Там умирающие, и они нуждаются в твоей поддержке. А весь суицидный «геморрой» убежит от тебя.

*Иван, 30 лет*

## «Ощущаю себя лишним»

Мне 22 года, и, как мне кажется (я могу и ошибаться, но в данный момент это так), у меня нет будущего. Я на отлично закончил вуз, но не могу найти нормальную работу по специальности. Меня постоянно этим попрекает мать, ставя мне в пример других людей. Я безумно устал от этого. Я устал от постоянных скандалов в семье. Я устал от того, что мать постоянно называет меня идиотом, ни на что не способным. Я начинаю понимать, что все, к чему я стремился всю свою жизнь до этого момента, – знания, честность, верность – никому не нужны сейчас, а быть хитрым и изворотливым я просто физически не могу – для меня неприемлема неправда. Не зря сестра говорит, мол, ты пришел из какого-то другого времени со своим кодексом чести.

Я, откровенно говоря, ощущаю себя лишним. Я люблю своих так называемых друзей, но им на меня плевать – они вспоминают обо мне только тогда, когда им что-то надо от меня, и у меня все сильнее ощущение, что я им чужой. Я чужой даже для собственной любимой девушки – ей плевать на мои интересы, хотя я стараюсь разделять с ней то, что интересно ей. Нам уже не о чем говорить – общие темы как-то иссякают сами собой, и я чувствую, что надоедаю ей. Она абсолютно чужая мне по интересам, увлечениям, мировоззрению, но я ее ОЧЕНЬ люблю и не хочу терять.

Меня уже давно ничего не радует, и каждое утро начинается с мысли: «Еще один бесцветный день в череде таких же безликих дней». И все чаще в голове мысль: «хочу уснуть и никогда больше не просыпаться», и мир не заметит, что я когда-то существовал. Пока у меня только один выход – музыка немного заполняет эту пустоту, но и она уже не радует, как раньше.

Когда-то я мечтал стать ученым или высококлассным инженером – но не могу устроиться даже на рабочую специальность со своим красным дипломом, потому что нет опыта работы. Просто я не нужен и потратил пять лет своей жизни впустую, а сидеть на шее у матери невыносимо. Проходил переобучение на другие специальности, но в нашем регионе найти нормальную работу сложно, не идти же в преступники, а быть торгашом я не могу по своим принципам. Я просто устал от всего этого. Устал быть чужим и непонятым для людей, обузой для семьи. И часто думаю о том, что только мешаю (матери, сестре, девушке, «друзьям»), и если бы меня не было – всем было бы лучше. Буду рад любой помощи, чтобы выбраться из этого болота.

*Иван-дурак, 22 года*

### Отклики

Глубокоуважаемый Иван-дурак, наверное, нескромно ставить себя в пример, но тем не менее. В 21 год я стал встречаться с девушкой, которую любил, но мои интересы были ей чужды. Мало того, у нее был крайне скверный характер. И еще хуже было то, что она курила. Пришлось все это ломать: выкидывать из сумки сигареты, запрещать общаться с некоторыми подругами, водить в церковь, водить на футбол, но главное – серьезно работать над собой, не давать себе слабину.

Да, конечно, с ее характером я не справился (это делается до трех лет), но все остальное выправил. Теперь она моя жена.

По работе тоже. Первого июля я получил диплом, а второго июля созвонился и рванул в Москву. По тем временам получал неплохую зарплату. Да, трудно, да, сложно, зато и вякнуть никто не успел, что я бездельничаю (в институтские годы ох как наслушался о своей никчемности и тунеядстве). Меня, молодого специалиста, поставили на самый хреновый участок в болоте, и, поверь, люди, рабочие, меня очень хорошо приняли как руководителя, потому как,

чем хуже обстоятельства, тем лучше взаимопонимание, надо просто самому быть человеком по отношению к другим, и это ценится даже в наше время.

Между вахтами я женился. Думаю, это правильный поступок по отношению к девушке, которую любишь. Этому с ее стороны была дана правильная оценка, она стала охотней под меня подстраиваться. Да, штамп в паспорте накладывает дополнительную ответственность за серьезность отношений, появилось значительно больше общих интересов. Оказалось, что зимой она любит лыжи, а летом – речку. Ты же любишь лыжи и речку? Вот тебе и общие интересы. Не знаю, как сложится моя судьба, может, я слишком самоуверен, но хочу дать тебе совет: ничего не бойся и совершай правильные поступки, соответствующие «кодексу чести». Поступай твердо, без сомнений, поэтому, даже если что и не получается, всегда будешь спокоен: ты все делал правильно. Что сделал, о том уже не сожалей. Удачи тебе, и смени ник.

*Дмитрий CAESAR, 31 год*

Дружище, что тебе сказать? Вот читаю твои строки и узнаю свои же мысли: «Еще один бесцветный день в череде таких же безликих дней», «Хочу уснуть и никогда больше не просыпаться». Но мне 34 года, и у меня трое детей. У тебя никаких обязательств ни перед кем нет. У тебя все хорошо. Тебе всего 22 года. С этого потихоньку все и начнется. Ты мужчина и зарабатываешь деньги, вот что тебя должно волновать в этот момент. Просто пойми, что ты самодостаточный человек. Тяжело делать всегда первый шаг. Если бы мне сейчас было столько лет, сколько тебе, уж поверь, я такого наворотил бы...

*Леонид, 34 года*

Здравствуй, Ваня! Насчет работы – наверняка можно найти что-нибудь. И по рабочим специальностям – у ученика, правда, зарплата сперва очень маленькая, зато появится опыт, и зарплата станет больше. Пока молодой, можно поработать и за маленькую зарплату – потом, когда женишься, это будет сложнее сделать.

А насчет моральных принципов – держись их, хотя это и сложно. Но не нужно смотреть на других. Люди обычно думают: вот когда все вокруг будут соблюдать эти принципы, тогда и я буду. Неправильно это. Начни сам первый соблюдать – и хороших людей вокруг станет больше!

Обратись к Богу, начни ходить в храм, там ты найдешь больше людей, которые поймут тебя, хотя верующие – не значит ангелы.

Я верю, у тебя все получится!

Счастья тебе и помощи Божьей!

*Михаил, 42 года*

Корень проблемы я вижу в следующем. Была цель – получить образование, на это делались большие ставки, отдано много сил. В итоге цель достигнута, а где результат? Как реализоваться? Да, сейчас тяжело, не имея опыта, устроиться по специальности. А где его взять?

Я работала с 19 лет и училась заочно, получала высшее образование. Жили мы в то время небогато, иногда думала – домой на маршрутке поехать или пешком прогуляться? Экономила. Помню, как было стыдно стоять за прилавком рыбного магазина (боялась, что знакомые увидят; когда заходили, хотелось сквозь землю провалиться). Приходилось и уборщицей подрабатывать, и унитаза мыть.

Сейчас конечно же я смотрю на это по-другому. Это просто определенная ступенька, которую нужно было пройти, чтобы подняться. Потом предложили работу другого плана, более близкую к моей специальности. Только начав понемногу набираться опыта, ушла в декретный отпуск. Госэкзамены я сдавала на седьмом месяце беременности, диплом защи-

щала через неделю после родов. Через два года пришло время выходить на работу. На старое место не пошла, так как хотелось работать по специальности, а опыта как такового нет, еще и маленький ребенок на руках, который постоянно болел. Но тем не менее нашла. Была уже работа по специальности, правда, условия и зарплата не устраивали, но я понимала, что это тоже определенная ступенька. Сейчас, я могу сказать, что добилась своей цели. Но, если честно, все равно хочется большего.

У меня есть знакомый, который, имея два высших образования, а также владея английским, так и не смог найти достойную работу, и сложность была в том, что он хотел все и сразу.

Конечно, плохо, что родные упрекают, не поддерживают. Поддержка тебе сейчас очень нужна. Не отчаивайся. Не опускай руки. Желаю тебе в первую очередь УПОРСТВА! Не останавливаться на полпути! Удача обязательно тебе улыбнется!

*Кира, 32 года*

Вань, ты зачем себя дураком называешь? Ты знаешь такое – как корабль назовешь, так он и поплывет!

Мне тоже 22 года, закончила институт с красным дипломом и уверена, что он нужен только мне и больше никому. Найти работу по моей специальности без опыта невозможно. Ну, я не отчаялась, переехала в другой город, нашла работу. Да, пусть не по специальности, но нашла.

На мой взгляд, у тебя нет любимого дела, во что бы ты вкладывал душу. Иначе каждое утро тебе не казалось бы таким серым, потому что у тебя уже были бы планы на этот день!

Ставь цели и иди к ним! Составь список дел или желаний на новый месяц и реализовывай их! Мы живем один раз, делай свою жизнь интересной, все в твоих руках. Ищи плюсы во всем, чтобы с тобой ни происходило!

Насчет мамы: необходим разговор, спокойный разговор, в котором бы ты дал ей понять, что тебе неприятно слышать от нее, любимого человека, такие слова. Скажи, что любишь ее и очень ждешь ее поддержки...

Любимая девушка. Ответь себе на вопрос, хочешь ли ты с ней быть, если «ДА!», то поставь себе эту цель и реализовывай ее!

*София, 22 года*

Здравствуй, брат! Каждый человек уникален. То, что может один, не сделает другой, и наоборот. У кого-то получается торговать и изворачиваться? Что ж, молодец, только поверь, это не самое главное в жизни. Бывают в жизни ситуации, когда все это становится не важно. Бывают моменты, когда вся твоя суть проверяется огнем. Вот тогда-то все решает наш кодекс чести, наш характер. Сам военный и иногда такое испытывал. В такие моменты просто переступаешь через свою немощь, страх и т. д. В такие моменты тебя не спасут деньги, знакомые и все остальные навороты. У кого нет такого внутреннего понимания, тот сдастся и уходит. Поверь, в том, что ты имеешь свои принципы, – твоя сила.

Пока тебе трудно, потому что тебя не понимают даже твои близкие. Не сердись за это на них. И в любом случае прощай, сильные прощают. Не отступайся от своего понимания хорошего и плохого в этом мире. Пишу тебе это, потому что сам пробовал по-разному, пробовал отступать от своей совести, своей сути. Итог – через боль, страдания душевные и телесные опять пришел к тому, в чем иногда сомневался из-за уговоров знакомых. Наверное, нужно было через это пройти, чтобы уже не сомневаться. Если ты пришел к этому своим сердцем, через непонимание и страдания, твои принципы только закалятся. Потом тебя уже не возьмешь «на слабо», ты крепче будешь держаться своей совести.

Поэтому, брат, не сдавайся. Пойми, у каждого свой путь. Твой путь такой. Другие, возможно, будут крутить палец у виска, говорить, что типа такой вот честный, джентльмен или просто дурак и т. д., только поверь, спокойная совесть – лучшая награда. Да и Бог все видит. У Него тоже есть награда для нас. Поэтому не надо чувствовать свою вину за такое поведение. Ты поступаешь по совести, по своему внутреннему мерилу правды – так поступай открыто и ничего не бойся!

То же самое и в общении с девушкой. Она должна тебя уважать, а бояться, что она тебя бросит, не надо. Девушки часто этим пользуются. Вообще, ты толковый парень. Уверен, все у тебя сложится как надо. Не сдавайся, брат, и, главное, умей терпеть.

*Сергей К., 28 лет*

## Осталась без работы в 55 лет

Я тоже думаю о добровольном уходе из жизни. Но не от несчастной любви – от глупой, бессмысленной потери любимой, прекрасной работы. Мне 55 лет. Психанув, написала заявление и ушла. Сейчас понимаю, что не было ни одной серьезной причины уходить.

В депрессии уже 6 месяцев. Довела мужа и дочь. Муж – сердечник. У меня была стабильная работа, и я должна была помогать дочери, у нее ипотека. Теперь ничем помочь не могу. Другую работу тоже не могу найти. Никто не берет «пенсионеров».

Моя жизнь превратилась в кошмар. Чувства вины и никчемности сожрали меня изнутри. Денег нет, работы нет. Я не ем, не сплю и почти не выхожу из дома. Превратилась в живую мумию. В больнице уже лежала, там мне делали уколы, и я спала. После больницы ничего не изменилось, все так же. ПОМОГИТЕ! Как уйти из жизни и избавить своих близких от себя? Ведь я сама добровольно создала эту ситуацию, не подумав о последствиях.

*Анна, 55 лет*

### Отклики

Господи, что ни делается, все к лучшему! Почему Вы решили, что ипотеку дочери должны тянуть именно Вы? Она уже большая девочка, не пора ли ей повзрослеть? По моим наблюдениям, чем раньше человек начинает думать обо всем самостоятельно, тем лучше для него.

Кто-то в шестнадцать лет полком командует, а кто-то – за ручку с мамой к доктору ходит... Что лучше, как Вы думаете?

Успокойтесь, бога ради. Вы не должны отвечать за все на свете, даже если муж – сердечник, а у дочери ипотека. А раз у дочери ипотека, значит, наверное, не одна она живет, а с мужчинкой. Так? Разберутся. А вдруг скоро внуки будут? Готовьте улыбки и сю-сю. Звание бабушки – это здорово, и оно не за горами.

*Елена Обыкновенная, 36 лет*

Дорогая Анна, я почти Ваша ровесница. Мне 56 лет. И мне хорошо знакомо чувство, в плену которого Вы сейчас находитесь. Разберем его по молекулам.

Во всех без исключения людях нашего поколения глубоко внутри засел «совок». Что это означает? А это означает выстроенную системой заданность человеческой жизни, при которой человек извне управляется как марионетка: в 8 лет он должен стать октябренок, в 10 – пионером, в 14 – комсомольцем. Не вступил в партию? Тогда тебе никакой карьеры. В 22 должен закончить вуз, три года должен отработать по распределению, в 55 лет обязан уйти на пенсию, куда тебя торжественно проводят, то есть «спишут» из активной жизни, для того чтобы «конвейер» не застаивался.

Мне потребовалась целая жизнь, чтобы сломать внутри себя и выкорчевать арматуру этой заданности, потому что она стирает до безликости человеческую индивидуальность, зомбирует психику, подчиняя ее целям и задачам кого угодно, только не самого человека – неповторимого и единственного в своем роде.

Кто сказал, что 55 лет – предел человеческого ресурса для активной деятельности? К 55 годам, если хотите знать, человеческий организм, а в особенности – женский, достигает апогея своего расцвета во всех смыслах: интеллектуальном, творческом, эмоциональном. У человека, вырастившего детей, полностью высвобождается энергия для созидательного труда, накоплен громадный опыт, позади и время, связанное с вынашиванием и вскармли-

ванием младенцев, и недомогания, связанные с инволюционной перестройкой. Сколько сил, желаний, возможностей!

Мы, конечно, большая по размерам страна, но чередой исторических катаклизмов изуродовала ее облик, вывернула набекрень мозги граждан, исковеркала систему ценностей, привнесла много наносного и навязанного. Что поделаешь – в борьбе за ресурсы все средства хороши.

Умный работодатель, который строит долговременное дело, никогда не откажется от опытного специалиста высокого класса и не посмотрит на его возраст. Для него убедителен не только послужной список, но и блеск в глазах, и тот кураж, с которым кандидат обсуждает с ним перспективы будущей работы. А вот от человека с неадекватным психическим и поведенческим рисунком и непредсказуемыми реакциями отстраниться может не только он, но и прохожие на улице начнут шарахаться.

Поэтому выводы из первого блока рассуждений:

1. Пауза в работе Вам действительно необходима. И это даже очень хорошо, что Вас на работе не видели в динамике Вашей депрессии. Это не прибавило бы Вам авторитета.

2. Свою жизнь в кошмар Вы превратили сами ДО того, как уволились с работы, потому что взвалили на плечи неподъемную ношу, решив, что «пионер в ответе за всё». Нет, не за всё. Вашей дочери после того, как Вы ее вырастили и поставили на ноги, Вы больше ничего не должны. Теперь должна она. Прежде чем брать кредит, человек должен просчитать все риски и взвесить, по силам ли его отдавать на тех условиях, на которых сейчас работают наши банки, удивляя всю мировую общественность.

3. Вас не берут на работу не из-за возраста. Поверьте человеку, который сам по роду деятельности участвует в собеседованиях с кандидатами. Работодателей и кадровиков отпугивают Ваше состояние и тот надлом, который в Вас сидит. В этом своем состоянии Вы не только не готовы к нормальной трудовой деятельности, но и наносите себе еще больший вред.

Поэтому цель номер один – не ипотека дочери, а восстановление собственного здоровья и психологического состояния. Самая лучшая помощь, которую Вы сейчас можете оказать своим близким, – перестать их напрягать и убрать из их души тревогу.

4. Чувство вины является проявлением болезни. На самом деле, ему нет места. Оно безосновательно.

Если сорвались до такой степени, что аж уволились с работы, значит, дошли до ручки. Это уже крик организма о помощи. У Вас сильнейшее нервное истощение, во многом вызванное бесконечным давлением взятых на себя непосильных обязательств. Как мне кажется, чувство вины должны в большей степени испытывать Ваши домочадцы, которые Вас впрягли в ярмо, в частности великовозрастная дочь.

Вам необходимы отдых не менее года, отвлеченность от проблем и системное лечение у невролога.

А дочка пусть сама решает свои проблемы. Большая уже. Справится. В другой раз будет лучше думать, прежде чем влезать в обязательства, к которым не готова.

Анна, после 50-летнего рубежа мне достались такие жизненные встряски, что можно снять триллер. Я знаю вкус депрессии, знаю, что такое жить на пособие по безработице в 4900 рублей без поддержки мужа. Знаю, каково это остаться совсем без помощи. Но я знаю также и то, что ресурсы человеческого организма неисчерпаемы. Просто ему иногда надо немножко помочь восстановиться. Вернувшись в нормальную психологическую форму, Вы сможете наверстать упущенное и сделать новый рывок. Поверьте.

Из-за тяжелой болезни обоих родителей мне пришлось уволиться и полтора года не работать как раз перед пенсией. К этому моменту я еще полностью не отошла от недавнего разрыва с мужем, с которым прожила 30 лет. Мне казалось, что моя жизнь кончена, я была на

границы, сидела на таблетках. Но потом взяла себя в руки, мобилизовалась и распланировала свою жизнь в новых реалиях. Я лечила себя от отчаяния активной деятельностью, не давая себе возможности пребывать в состоянии бездеятельности. Поступила на учебу в институт по программе второго высшего. Просто чтобы иметь отдушину. Перестроила себя психологически, когда ухаживала за своими родителями, когда приходилось делать не очень приятные вещи. Но убеждала себя в том, что каждое из моих прикосновений исцеляет родителей. И так в это поверила, что стали происходить настоящие чудеса: пораженные черными гангренозными диабетическими язвами ступни отца начали активно рубцеваться, а багровый цвет воспаленной кожи обретал нормальный розовый цвет, едва я прикасалась ладонями к ногам, чтобы начать обработку. Человеческая психика – одна из самых больших загадок. А человеческий разум – космос.

Я так себя загрузила, что на депрессию совсем не оставалось времени. Итог: оба родителя выздоровели и стали сами себя обслуживать, я получила второй диплом, забыла дорогу в психоневрологический диспансер, отдохнула от работы, оформила пенсию и вскоре получила приглашение на новую работу. На собеседование я пришла с хорошим настроением, красивой прической, свежим маникюром и на шпильках. Но главное – блеск в глазах и восстановленная энергетика. Кадровик и руководитель предприятия общались со мной часа полтора, и, как мне показалось, им этот процесс нравился. Сужу по тому, сколько раз руководитель, которому было не больше 43–45, поправлял свой галстук, приглаживал волосы и удовлетворенно кивал на мои реплики, весь подавшись вперед. Решение о приеме на работу мне было объявлено сразу же. Остальным кандидатам, ожидавшим в холле собеседования, сказали «спасибо». А в требовании к должности между тем стояло ограничение по возрасту «до 40 лет». В мой паспорт так никто и не заглянул.

А если бы я пришла устраиваться на работу в разобранном на запчасти состоянии, кому бы я была интересна? Да хоть на шпагат я сядь, никакого впечатления моя унылая, потерявшая стержень личность не произвела бы. Руководитель любого предприятия хочет видеть в сотрудниках опору и надежный тыл. Невротики в стадии обострения не вселяют в работодателя энтузиазма.

Так что, Анна, куда двигаться, знаем. Все, что с нами происходит, происходит по необходимости и к лучшему. Отдохните годик, придите в себя, можно найти какую-нибудь необременительную подработку, чтобы дома не закисло, оформившись по договору без записи в трудовой и не портя послужного списка. А за год много воды утечет, инцидент забудется, и вполне возможно, что Вы сможете вернуться на прежнюю работу. Почему нет?

У меня был такой случай в жизни, когда я тоже психанула. Меня ждало заслуженное повышение, документы уже были отправлены на утверждение в главк, на работе никто не сомневался в том, что новая должность мною заслужена по праву, что мое назначение – вопрос ближайшего времени. Все уже поздравляли меня. Но тут началась ликвидация райкомов партии (дело было в самом конце 1980-х), и весь этот аппарат надо было куда-то пристраивать. Директору позвонили сверху и приказали пристроить на вакансию инструктора райкома. Он этому давлению противостоять не смог. И меня «задвинули».

Коллектив наблюдал со стороны, будет коррида или нет. Но я спокойно встретила нового руководителя, добросовестно посвятила его во все тонкости работы, передала дела, которые вела как и.о. А потом положила ему на стол заявление об увольнении. «Почему?» – обескураженно спросил человек, решивший, что лучшего помощника, чем я, ему и не сыскать. Я, глядя прямо в глаза этому человеку, ответила: «Потому что Вы заняли место, которое по праву мое. Я поднялась с самой нижней ступени, прошла трудный путь и знаю эту работу так, как Вы никогда не сможете ее выполнять. А если считаете, что сможете – доказывайте, прежде всего – самому себе. Но без меня. Я же без Вас справлялась, не так ли? Вот и Вы без меня справляйтесь».

Повернулась и ушла. А потом дома рыдала целую неделю. Ведь действительно я прошла очень трудный путь с самого нижнего уровня длиной в 7 лет.

Для того чтобы завалить всю налаженную работу подразделения, которую я крепко держала в руках, райкомовскому инструктору хватило четырех месяцев. Пришла проверка из главка, составили такой акт, что директор предприятия схватился за голову. Телефона у меня тогда не было, и за мной прислали директорскую «Волгу». В один день я была восстановлена на работе, оформлена на повышение, а райкомовского инструктора уволили «по собственному». Я успешно проработала на этом предприятии до самой его ликвидации. А что стало с тем инструктором – неизвестно. Где-нибудь прилип.

Вот и такое в жизни бывает.

Не вешайте нос, Анна. Жизнь только начинается не в 40 лет. Она только начинается всякий раз, когда мы начинаем что-то новое, то, чего никогда до этого не делали. И нет такого ограничителя, который мог бы воспрепятствовать человеку в его начинании. Только момент перехода за черту. А до этого – все в нашем распоряжении. Это мы сами загоняем себя в прокрустово ложе, делая свою жизнь ограниченной обывательскими условностями. Ломайте стереотипы и живите полной жизнью, так, как Вам нравится. Такой человек невольно становится источником мощной подпитки для ближнего окружения, которое, заряжаясь от него настроением и задором, начинает легче справляться со своими проблемами.

Я это не раз проверяла во взаимоотношениях с сыном. Когда я строю планы на будущее, даже самые на первый взгляд нелепые, а потом начинаю их реализовывать, то у сына на лице вначале застывает недоумение, затем – любопытство, а потом – восторг, когда получаются первые результаты. Я вижу, как поднимается у него настроение и его собственные проблемы кажутся ему уже не такими противными. Подтекст такой: «Ну, уж если мама в 56 лет так зажигает, то мне-то кукуться просто стыдоба».

Анна, переключите волну. Придайте своей полезности иной смысл и содержание. Из рабочей лошади станьте вдохновительницей, и тогда другие домочадцы встряхнутся, воспрянут и сами со всем справятся.

Я желаю Вам успехов во всех Ваших начинаниях. У Вас все будет хорошо.

*Smilla, 56 лет*

Аня! Своей смертью мужу и дочери можно устроить ад на земле. Но Вы же любите их? Вы же хотите им рая? Значит, совершенно однозначно, НАДО ЖИТЬ РАДИ ЛЮБВИ К МУЖУ И ДОЧЕРИ!

А мы с Вами, Анна, уже заслужили право на заслуженный отдых! Понимаете, даже наше государство признает за нами право быть свободными от работы! Не рабами, а свободными! Это же такое счастье – утром поспать до полного высыпания, прибраться в квартире, не торопясь, заштопать все дырки, наконец, начистить ложки! Это счастье – днем гулять! Может быть, начать с прогулки? Вернетесь с румянцем от мороза. Знаете, как муж обрадуется? Вечером пирогов напечете – отвезете дочке! Красота!

Если самой тяжело, подключайте врачей. Только уж будьте настойчивы, подбирайте препараты, пока не найдете свой. Их сейчас много! Попросите мужа и дочь помочь вам найти хорошего доктора.

И конечно, просите Бога о выздоровлении. Уж Он-то может все!

Помощи Божией, Аня! Прорвемся!

*Елена, 55 лет*

Вы не обязаны платить дочерину ипотеку, поэтому не гнобите и не обвиняйте себя за это. Вскоре дочери потребуетесь вы в качестве бабушки, вот здесь нельзя отказываться.

Кроме того, внуки – это тоже своего рода психотерапевты. Постарайтесь быть просто здоровой. Не прогадаете.

Анна, 50 лет

## «Ни в чем нет смысла»

Вообще ничего не хочется, ни к чему не стремишься, ничего не нужно. Вообще не понимаю, для чего нужно что-то делать, ведь все равно умрешь, какая разница. Ну и что, что добился всего, чего хотел. И смысл? Что с этого взять? Всегда найдутся люди, которые лучше тебя, – это просто тупая трата времени. Когда у тебя ничего нет – ты несчастный, когда у тебя все есть – тоже несчастный, потому что тебе ничто не приносит радость. Какой смысл всю жизнь пахать ради своих детей? Какая от этого радость? Ради 10 лет в старости, когда вокруг тебя рассядутся внуки, которые будут приезжать к тебе раз в неделю, а то и реже, чтобы попросить у тебя денег, или ради детей, которые вырастут и уйдут? Что тогда радость, счастье? Особенно когда тебе талдычат: «Любовь любовью, а кушать хочется всегда», так что теперь и с нелюбимым жить только ради того, чтобы было что поесть, – отличная перспектива.

Я жду, что случится хоть какая-то перемена, но пока все остается именно так. Мне кажется, что энтузиазм не вернется. Я понимаю, что есть куча полезных занятий, можно учить языки или заняться спортом, и иногда некий интерес начинает ворочаться где-то глубоко, но, скачав самоучитель и пройдя пару уроков по нему, я останавливаюсь и не хочу продолжать. Я даю себе обещание, что выполню некий план. Например, буду заниматься зарядкой по утрам, но через пару дней его не сдерживаю. Я уже совсем себе не доверяю, стараюсь уже ничего не обещать, и параллельно пропадает желание что-то для себя придумать, ведь все равно из этого ничего не выйдет.

Я разочаровалась в себе. У меня никого нет, меня никто не понимает, а я всего лишь ленивая тупица, которую можно со всеми сравнить и получить один и тот же вывод. А зачем врать самой себе? Все равно все скатится в халтуру и лицемерие перед собой. Становится стыдно, и начинаешь ненавидеть себя. Иногда я говорю себе: «Давай, ты можешь, ты же умная», а ведь все равно знаю, что из этого ничего не получится.

*Luna, 19 лет*

### Отклики

Дорогая Luna!

Мне очень хорошо знаком твой образ мыслей. Еще совсем недавно я бы могла написать практически такой же текст, как и ты.

В твоём письме меня насторожила одна фраза, и думаю, она многое объясняет в твоём эмоциональном состоянии: «Ну и что, что добился всего, чего хотел, и смысл, что с этого взять? Всегда найдутся люди, которые лучше тебя, – это просто тупая трата времени». Мне кажется, ты считаешь, что если ты не лучшая в мире, то все остальное – это пустая трата времени. Я права? Тогда, думаю, твой диагноз называется «перфекционизм», он же гордыня. Ты сравниваешь себя с другими, и тебе кажется, что вот у кого-то лучше место работы или учебы, чем у тебя. Кому-то всегда везет больше, чем тебе. У кого-то больше успехов, чем у тебя, больше талантов, чем у тебя, ну и так далее.

Запомни раз и навсегда одно золотое правило. Никогда в жизни не сравнивай себя с кем бы то ни было. Сравнивай себя нынешнюю с собой вчерашней. Важно твоё личное развитие. Не важен результат сам по себе. Важно то, чего ты добилась по сравнению с тем, откуда ты стартовала. Представь себе человека, который потерял способность ходить. Врачи говорят, что этот человек никогда не встанет на ноги, никогда не будет снова ходить. А он каждый день делает небольшое усилие, которое стоит ему огромных страданий, но он его все равно делает. Проходит полгода – и этот человек может пойти сам от кровати до двери. Конечно, если сравнить его с остальными, то разве это великое дело? Нормальные люди проходят

километры сами, и никто не считает это подвигом. Но имеем ли мы право говорить, что для конкретного человека это не подвиг? Разве мы имеем право сравнивать его с другими людьми? Конечно, нет. Вот и ты запомни. Никогда не сравнивай себя с кем-то. Представь, что ты попала на необитаемый остров, где никто вокруг не может увидеть твоих достижений. Сначала ты думаешь, что ты не сможешь выжить вообще, ведь ты из цивилизованного мира. Но потом ты учишься находить себе еду, разводить огонь, учишься строить себе жилище, учишься выживать, в конце концов. Разве это не подвиг над собой? Безусловно, подвиг, и он не уменьшается от того, что его никто не видит.

Зачем жить ради детей, я думаю, ты поймешь, когда у тебя будут дети. Ты просто не сможешь их не любить и не сможешь не делать всего, чтобы им было хорошо. Кроме того, все зависит от воспитания. Я знаю семьи, где дети очень любят родителей. Да, они не живут с родителями, но любят их и приезжают навещать. Есть внуки, которые с большой любовью вспоминают бабушек и дедушек не за деньги, которые можно было у них попросить, а за мудрость, которую они внукам передали.

Ты говоришь, что тебе талдычат о том, что можно жить без любви, лишь бы деньги были. Это неправда. Не верь этим словам. Без любви человек жить не может. Он чахнет. Те, кто так говорит, просто, видимо, сами не смогли найти свою любовь в жизни из-за собственных ошибок. Возможно, именно потому, что искали достатка, а не любви, а теперь им самим страшно признаться в том, что упустили свое счастье. Я раньше тоже часто встречалась с таким мнением и теперь лучше понимаю, почему я его слышала именно от тех людей.

Наконец, ты спрашиваешь, зачем нужна самореализация. Я раньше задавала себе вопрос: зачем зарабатывать много денег? К мирским благам я не очень привязана, могу жить и в простых условиях. И вот я спрашивала себя, зачем идти на достаточно бессмысленную, с моей точки зрения, работу и получать много денег, если мир от этого не делается лучше? В какой-то момент я нашла ответ. Чем больше ты зарабатываешь, тем больше у тебя возможностей помогать другим. Есть, например люди, которым не хватает денег на операцию, без которой они умрут. Есть дети, которые никогда не видели игрушек, потому что детдом не может позволить себе их купить в нужном количестве. Есть те, кто не имеет возможности получить достойное образование просто потому, что живет в крайней бедности. А без образования в нашей жизни никуда. Если ты зарабатываешь много, то у тебя и гораздо больше материальных возможностей менять мир вокруг себя. Подумай об этом.

Важно не то, насколько ты реализовался в жизни. Важно то, найдутся ли такие люди, кто скажет тебе «спасибо» за то, что ты оказалась рядом.

Ты говоришь, что даешь обещания самой себе и не можешь их выполнить. Могу тебя успокоить: 99 % всех людей на планете страдают тем же самым. Например, я очень люблю учить языки, у меня это получается. Но без учителя я это делать не могу совершенно. Точно так же пыталась учить их с разными самоучителями, но долго продержаться не получалось. Мне кажется, лучше ходить на курсы, это будет более продуктивно, к тому же это обязывает делать домашнее задание. Со спортом тоже проблемы у очень многих людей. Точно так же с диетой и прочим. Тут дело не в том, что ты не можешь выполнить план, а в том, что, как только ты один раз сорвалась, ты считаешь, что все нарушила и можно бросать. Это не так. Каждый новый день открывает нам возможности начать заново. Да, пусть у нас не получилось предыдущие сто пятьдесят раз. Но разве нет сегодня нового дня, когда можно в сто пятьдесят первый раз начать делать зарядку? Разве у нас нет нового дня, чтобы снова выучить пару слов на иностранном языке? Не важно, что ты упала. Важно, что ты встала и идешь дальше. Никогда не тяни за собой груз прошлых ошибок. У тебя впереди новый день, а значит, новые возможности. Так используй их. Если снова не получится, это не беда, потому что завтра будет еще один новый день. И мы будем пытаться использовать его.

Ничего не получается в жизни только у тех, кто не хочет работать. Труд вознаграждается, я это видела не раз. Побеждает не тот, кто от природы талантливее, а тот, кто упорно работает над собой. Я знаю людей, обладающих огромными талантами. Где они сейчас? Кто о них знает? Никто. Потому что они в какой-то момент решили, что у них ничего не получится, и поставили на себе крест. Я знаю людей, которые не гении от природы. Но они могут менять свою жизнь в лучшую сторону, потому что всю жизнь упорно работали и верили, что все получится. Причем верили даже тогда, когда казалось, что надежды нет.

Не обманывай себя, ты не знаешь будущего. Ты не знаешь даже, что случится завтра. Тебе кажется, что ничего не получится. Но ты не можешь знать это наверняка. Иди и попробуй еще раз. И не говори мне, что не можешь.

*Ксения, 25 лет*

Знаете что?

Ваш эгоизм просто сводит вас с ума.

Вам мало быть собой – Вам надо быть лучшей, самой-самой. А если так не выходит – значит, все равно КАК. И можно разрешить вот так вот смешивать себя с «ничем». Вон даже разочаровались в себе...

Слушайте, оно вам надо, такое вот буйное помешательство НА СЕБЕ? На своих талантах, своих целях, на своих планах.

Не получается соблюдать планы? Пересмотрите план (в психологии планирования есть такое правило – если ты не выполняешь некий пункт плана более чем трижды, и переносишь, и снова не выполняешь – тебе на самом деле НЕ НУЖНО то, что ты планируешь. А не нужно, так зачем его планировать? Не делаете зарядку – ну далее не делайте. Значит, НЕ НАДО. И язык НЕ Нужен. Нужно что-то другое. Может, рисование? Хоровое пение? Не знаю.

Любовь – а у Вас кризис обычный самый, технический. Когда бежать хочется – все ж бегут, а куда бежать, зачем бежать – неясно.

Вы не думайте – большинство бегущих тоже не знают.

В общем, как-то менее требовательно к себе, более с любовью и спокойней.

Про детей... улыбнуло.

Так можно говорить только до тех пор, пока этих самых детей нет.

Вы пашете не ради детей, ради себя, все материальное, чего Вы добиваетесь, – ради себя, ради Вашего эго, которое дуреет просто от собственной значимости, не знает, как реализоваться.

*Рыж, 31 лет*

Привет, Луна! Я так тоже думала в 15 лет. Точно так же. Я не знаю, какие причины у этой проблемы, то ли стрессы, то ли эгоизм, то ли перфекционизм (быть лучшей во всем), то ли все это вместе, но мысли, которые ты написала, ЛОЖНЫ.

Я прожила с тех пор десять лет. Эти мысли оказались ЛОЖЬЮ. Короче говоря, все это неправда. У меня все сто раз поменялось, мои взгляды на жизнь, мнения обо всем, все изменилось. ВСЕ на самом деле НЕ ТАК! Я верю, что такие мысли внушаются бесами, это полный обман!

Думаю, что поможет попробовать думать о ком-то другом. Во-первых, просто вытащит из этого круговорота мыслей, во-вторых, ты расширишь свой жизненный опыт, недостаток которого тебя, в принципе, и подводит в этот момент. Вступай в волонтерское движение или начни помогать кому-то из близких и знакомых, особенно если есть у тебя больная бабушка или дедушка, или кто-то, воспитывающий маленького ребенка – им ОЧЕНЬ нужны помощь и поддержка, любая.

Мне когда-то подарили стихотворение на день рождения, и я в свою очередь дарю его тебе. И еще одно. Будь счастлива!

Человек, как звезда, рождается  
Средь неясной, тревожной млечности.  
В бесконечности начинается  
И кончается в бесконечности.  
Поколеньями создается  
Век за веком земля нетленная.  
Человек, как звезда, рождается,  
Чтоб светлее стала Вселенная.  
(с) Дмитрий Голубков

Ты веру сохрани в груди,  
Одно запомни и тверди:  
Опора – в людях, и среди них  
Хороших больше, чем плохих.  
Так пусть горит желание в груди,  
Чтоб до вершины каждый смог добраться  
И чтобы след остался позади!  
(с) Раиса Сарби  
*Рита, 25 лет*

## Полное банкротство

Сам я с Украины. У меня был довольно успешный бизнес, жена, две дочери, друзья. Во время кризиса мое дело довольно сильно пошатнулось, пришлось набрать кредитов в банках. Вроде все пошло на поправку, но в стране в это время поменялась власть. Янукович и команда своими решениями и законами начали высасывать все. Шесть месяцев назад пришлось свернуть дело. Но это ерунда, дальше – хуже. Жена ушла, мол, зачем я ей нищий и весь в долгах. Для дочек, как оказалось, я был банкоматом, но деньги закончились, и я им стал не нужен. Никакой поддержки. Даже когда я загремел в больницу с сердцем – никто не проведаль, не позвонил. Им плевать. Как оказалось, и друзей у меня тоже нет. Все держалось вокруг моих денег.

Сейчас много пью, продаю последнее. Банки скоро все заберут. Не сдавался, даже работу хотел найти. Но кому я нужен? Полстраны не работает. Если и есть вакансии, то только для людей 25–30 лет. В общем, смысла жить я не вижу и уже не хочу. Устал. Думаю теперь закончить некоторые дела и уйти. Да и сюда написал, наверное, для того, чтобы высказаться. Спасибо.

*Алексей, 48 лет*

### Отклики

Алексей, здравствуйте! Есть у меня друг, примерно Вашего возраста, два года назад у него ситуация была как под копирку – тоже в пессимизме погрязал. Подхожу к нашим общим знакомым, его друзьям, с вопросом: «Почему не заходите? Почему не поддерживаєте?» Ответ: «А нам неудобно, не знаем, как и что сказать, что сделать и т. п.» Вот так. А ему тоже все вокруг виноватыми казались, даже дочка.

А теперь нормализовалось все.

И Вы бросайте пить, жалеть себя, винить кого-то, приводите себя в норму, тогда и налаживаться все начнет.

Храни Вас Господь.

*Нелли, 29 лет*

Приветствую Алексей! Информации маловато, но ладно.

Попытайтесь определить для себя, для чего/кого Вы живете и что было смыслом? Постарайтесь для себя понять, чем Вы реально дорожите и что, собственно, составляло Ваш мир?

Не очень понятны Ваши отношения с родственниками, были ли нормальные отношения до банкротства? Зачастую нам легче переложить всю вину на родных, при этом считая свои поступки исключительно правильными и справедливыми. Отчасти это понятно, потому что признание своих ошибок (особенно перед близкими) требует большой работы над собой и в первую очередь над своей ГОРДОСТЬЮ.

Вы ничего не написали про веру, но она точно не будет лишней, главное – искренне прийти и попросить.

На Украине много благодатных уголков (Почаевская лавра, к примеру). Вот увидите, внутренний покой придет и на сердце станет легче.

Знаю достаточно людей, кто успешно трудится в Ваших краях. Поэтому не стоит отчаиваться. Возраст у Вас замечательный, когда и силы есть, и опыт колоссальный.

Уверен, Вам хватит разуменья приложить свои знания и выбраться с Божьей помощью из этой ямы.

*Orthodox, 21 год*

Алексей, приветствую! Я тоже из Украины. И не понаслышке знаю, что такое финансовые трудности. Однако поверь, это не повод уходить из жизни. То, что ты только сейчас обнаружил, что «все держалось на твоих деньгах», – сам в этом и виноват, не вини псевдодрузей, а также семью и дочерей. Ты САМ их приучил к недостатку, к постоянному потоку денег, к роскошной жизни. Возможно, эта ошибка была допущена тобою еще на этапе знакомства с будущей женой, нужно было тщательнее проверять «на вшивость» и выбирать спутницу жизни очень осторожно. Но что сейчас об этом говорить? Что есть, то есть. Уже ничего не изменишь. Однако я бы посоветовал тебе еще пожить, побороться. Не для них, а для самого себя. Осознай, что ты все равно уйдешь, это неизбежно. Организм человека стареет, он не вечен. У каждого конец один – это смерть, неважно, в каком возрасте.

Потому мой тебе совет – не торопи события, поживи немного для себя: займись каким-то делом, поезжай на рыбалку, поработай на земле физически, дай нагрузку на организм, освежи разум. Не принимай поспешных решений, ко всему подходи взвешенно! Ведь если бы ты в прошлом так же вот поспешно принимал решения и паниковал, твой бизнес никогда бы не развился, не так ли? Будь мудрее и соберись.

*Тарас, 31 год*

Добрый день, Алексей! Причину Вашей депрессии понимаю – тяжело вдруг осознать, что вокруг лишь меркантильные люди, что деньги не вечны.

Скажу одно – никогда Бог не дает нам испытания больше, чем мы можем выдержать; и вместе с этим испытанием Он обязательно дает силы. Он помог Вам открыть глаза на происходящее: что деньги абсолютно нестабильная вещь. Сегодня они есть, а завтра их нет. И никто от этого не застрахован. Он показал Вам, какие люди Вас окружают, насколько Вы были ослеплены деньгами и положением, – Вы не замечали ничего вокруг. А теперь словно настал момент прояснения (когда человек выпивает – ему становится хорошо, совсем опьянев, он впадает в эйфорию и потом засыпает). И лишь только наутро, с похмельем и большой головой он осознает – зачем я столько выпил? У Вас сейчас как раз момент «похмелья».

Но хочу обнадежить: Вы не один, потому что один плюс Бог – это уже большинство. Обратитесь к Нему. Я не намекаю сходить в церковь, поставить свечку и ждать, пока подействует. Я говорю о том, что Вам уже пора бы сесть одному и поговорить с Ним, попросить прощения, попросить помощи, указать путь, дать сил. Вот увидите – все наладится. А самоубийством Вы только приблизите себя к еще большему аду (по сравнению с которым Ваша жизнь сейчас будет только цветочками).

Не совершайте больше ошибок.

*Gattina, 23 года*

Знаете, Алексей, иногда папы в стрессовой ситуации (особенно связанной с работой) сильно, как бы сказать, влияют на нервы, и дочерей в том числе. Хотя не знаю, как в Вашем случае, конечно. Возможно, они знали, что со здоровьем у Вас проблемы, но все же не смертельный случай. Это невнимание имеет начало и конец, оно временное. А то, что Вы хотите сделать, это навечно. И теперь скажите, кто в семье больший эгоист? Что скрывать, иногда близкие родственники выводят из себя. Поэтому ничего страшного в том, чтобы оставить на какое-то время друг друга в покое, нет. Ведь дочки, хотя и взрослые, до сих пор подсознательно уверены – папа сильный. Просто папа бывает иногда невыносимый в общении. Но если что-то с папой случится... жизнь дочек изменится, они не будут такими, какими должны были состояться, их судьба исказится. Тяжело им будет жить с непрекращающейся болью внутри. Вы у них землю из-под ног хотите навсегда выбить!

*Алена, 29 лет*

Здравствуйтесь! Не Вы первый, не вы последний. Очень многие люди переживали то же самое, что и Вы. Жизнь продолжается, даже если сегодня Вы лежите побежденным.

Сейчас Вы думаете, что у Вас все плохо. Но, может быть, время покажет, это было к лучшему. Вы займетесь другим, новым делом. Такие потрясения – это всегда шанс заняться тем, о чем мечтал, но не успел, или не мог, или боялся делать. А может быть, заняться простой работой, руками, на свежем воздухе, многим она приносит настоящее удовлетворение от жизни.

Дочки теперь могут поработать и зарабатывать на жизнь самостоятельно. Только когда человек сам трудится, он может понять цену деньгам и то, как они достаются. Где тонко – там рвется, если жена так поступила, она бы поступила так и в любой другой трудный момент, просто сейчас пришло время.

Между прочим, можно порадоваться, что Вы еще находитесь на свободе и только банки вас достают, а не мучают и не убивают Вас и самых близких какие-нибудь бандиты. Только от Вас лично зависит, куда Вы завтра пойдете, с кем поговорите и чего добьетесь. Это очень много – иметь голову, руки, ноги и быть живым.

Храни Вас Бог.

*Рита, 26 лет*

Дорогой Алексей! Вот недавно была память многострадального Иова. Вы, наверное, когда-то слышали о нем? Это из Библии. Иов был богат, успешен, у него была большая семья, а потом он в одночасье потерял ВСЕ – семью, богатство, друзей и здоровье. И знаете, что он говорил при всем этом? «Неужели мы доброе от Бога примем, а скорбного не будем принимать? Бог дал, Бог взял, буди Имя Господне благословенно!» Конечно, это кажется невероятным, ведь вроде бы за что тут благодарить? Но Иов, хоть и не сразу, а смирился и благодарил Бога, несмотря ни на что. И потом Бог все ему дал, и он получил не только то, что имел, но и даже больше. А пример Иова лично мне говорит о том, что любое страдание не напрасно, все имеет свой смысл и что, когда мы смиряемся, мы даем Богу возможность вести нас по жизни Самому, а значит, выйти на правильный путь и найти свое счастье.

Все, что с Вами случилось, – тяжело. Это, безусловно, так. Но это не значит, что больше нет смысла жить и все кончено. Раз люди не помогли вам, попросите Того, Кто никогда не подводит, и Чье Слово никогда не остается бессильным. Попросите Бога о помощи, хотя бы просто, своими словами. И Господь, видя Вашу боль, но и видя веру, услышит и поможет Вам. Только просить нужно, не сомневаясь. Сходите в храм. На Украине столько святынь! А сколько святых прославлено, а икон сколько чудотворных! Они на то и чудотворные, что по молитвам перед ними чудеса потом совершаются. Только верьте и просите – и будет вам!

Многим ведь помогло, значит, и Вам поможет. Поблагодарить потом не забудьте!

И не надо так отчаиваться, вы ведь мужчина, и хотя сейчас у Вас временные трудности, но сами по себе Вы все равно ценны, и для людей, и для Бога, давшего Вам жизнь. Самое лучшее, это когда мы начинаем помогать другим, кому еще хуже. Тогда совсем по-другому начинаешь воспринимать себя и весь окружающий мир. Попросите Спасителя помочь Вам найти свое место в жизни, чтобы Он направил Ваши пути. «Ищите и обряцете».

*Юлия, 32 года*

Здравствуйтесь, Алексей! Я знаю то, о чем Вы пишете сейчас, не понаслышке. 10 лет назад моего мужа в бизнесе кинули «друзья» (которых он знал не один год) на 100 000 долларов. Это тяжело узнать в одно мгновение, что ты должен огромную сумму денег. Я, помню, шла по улице и думала о том, что сейчас любой бомж на нашем фоне кажется миллионером. Это очень тяжело, но не смертельно. Да, моему мужу повезло со мной, вернее, не со

мною, а с тем, что я немного раньше пришла к Богу, покаялась, стала ходить в церковь, вот это нас и спасло. Бог по моим молитвам творил невероятные чудеса. Он давал работу, и мы постепенно выплатили все 100 000 долларов. Это, конечно, случилось не за один год, но это произошло. И я благодарна Господу за Его участие в нашей жизни.

То, что сейчас рядом с Вами нет никого, дает возможность Вам искать поддержки только у Господа. Идите к Нему, покайтесь, читайте Библию, ходите в церковь, и Бог постепенно выведет вас из этой ситуации. Отдайте свою жизнь Иисусу Христу и все заботы ваши возложите на Него, Он вам обязательно поможет. Найдите христианские сайты и в разделе «молитвенные нужды» пишите свою проблему, люди будут молиться за вас. Вы только верьте Господу.

Прекращайте пить и гробить себя, у Вас впереди еще большая жизнь, цените ее. И помните, что самоубийцы после смерти идут в ад, а оттуда дороги обратно нету.

А то, что Вы сейчас один, это не страшно. Я тоже была одинока в той ситуации, так как муж начал пить и вся нагрузка, моральная и духовная, легла на мои плечи. Но, как говорится, то, что нас не убивает, делает нас сильнее. Вот и я благодаря Господу стала сильнее и мудрее и, оглянувшись назад, понимаю, что эта ситуация пошла нам во благо,

т. к. мы увидели, что в жизни по-настоящему ценно. Да и муж перестал пить, переосмыслил жизнь и стал вести себя совершенно по-другому.

Так что идите к Господу, у Него все ответы на ваши вопросы, и Вы выйдете победителем из этой ситуации. Ведь победитель не тот, кто никогда не проигрывает, а тот, кто никогда не сдается.

Пусть Бог благословит Вас!

*Алеана, 41 год*

Братишка, мы «все дела закончим и уйдем» тогда, когда Бог позовет... А когда это случится, никто не знает. Живешь? Значит, твои дела еще не все переделаны, ты здесь нужен. Понимаешь, Господь дал возможность понять, что ты больше денег, ты важнее денег. Вот денег нет, а ты – есть! Денег нет, но ты есть! Ты есть! И есть смысл жить! Ну не ради бумажек мятых мы приходим в этот мир! И не ими измеряется наша стойкость и мужество!

Бог в помощь, братишка! Живи! Ты нам нужен, ты нужен себе, ты нужен Богу.

*Елена, 54 год*

Думаю, пришло время пересмотреть приоритеты. Такое случается и в 60 лет. Уйти можно, но куда? Лучше всего в новую жизнь, где Вы сможете состояться в новом качестве. Можно уехать в другую страну или в деревню, можно просто сменить вид деятельности, а можно и в монастырь уйти. Скорее всего, Вы жили не своей настоящей жизнью, вот оно все и рухнуло. Так ищите же в первую очередь себя настоящего!

И уж без Бога – ни до порога! И Бог Вам поможет найти правильный новый путь.

*Юлия Вознесенская, 70 лет*

Привет! Как мне знакомо чувство, которое Вы испытываете. Долгие годы с 12 лет я жила с мыслями, что не хочу жить. Постоянно испытывала сильное чувство одиночества (имея близких людей). Годы шли, декорации менялись, но состояние тоже. Нет, не подумайте, я не наблюдалась в психушке. И где-то лет в 30 эта мысль и состояние от меня отступили. Тогда я перестала плыть по течению и превращаться в зверька. Я встала на путь борьбы с трудностями своей жизни, а их у меня было предостаточно. И только в борьбе я стала ощущать себя, стала расти и крепнуть. Я поняла главное – все, что с нами происходит, как ни странно, это следствие наших мыслей и поступков.

Как Вы можете говорить так о своей единственной истинной ценности – Вашей жизни? Вы ведь не потеряли самого главного – жизнь. Вы ведь есть у самого себя. У Вас есть разум, опыт. Не важно, что надо начать все с начала. Начните только не ради денег. А ради идеи, творите... Ну и что, как Вам кажется, все потеряно, это Ваше представление, Вы себя отождествляете с утраченными предметами. Но Вы ведь есть, а раз есть, значит, многое сможете. Сделали один раз, сделаете и другой. Делайте ради творения.

Мне трудно судить о поступках других людей, когда не знаешь их мотива. Очень хотелось бы, чтобы Вы поняли свою жену и думали по-другому. Может, в этой ситуации она ушла не потому, что нет денег, а потому, что Вы предстали перед ней, как слабый человек. Раз Вы пьете – значит, сдались, а раз сдались – значит, Вы слабый. И Вашей жене очень горько осознавать это. Поймите правильно, если сами не хотите себе помочь, то никто другой Вам не поможет.

Я – мать четверых детей. Мне 41 год. Я ощутила на себе все прелести нашего государства. Не сдавайтесь, никогда не сдавайтесь. Пожалейте себя, поплачьте, только недолго. А потом посмотрите на себя и прикажите себе, закричите на себя: «Хватит, хватит, делай, живи дальше и не сдавайся».

«Человек создан по подобию божьему, если господь творил, то и человек сможет творить». Творите. У меня получилось многое.

*Светлана, 41 год*

## «Инвалиды никому не нужны»

Все началось с того, что меня бросил отец, когда мне было 4 года. Я так его и не помню. В 9 лет у меня начала развиваться какая-то болезнь, все руки и тело стали зарастать шерстью. Мама сказала, что это у меня от отца, он был с Кавказа и тоже болел этой болезнью. Врачи говорили, что возрастом все пройдет, но стало еще хуже. Я устал бороться с этим, ношу скрытую и мешковатую одежду и редко выхожу на улицу.

В 15 лет меня избили хулиганы на улице за то, что я якобы приставал к девушке одного из них. Они сломали мне пару ребер и выбили правый глаз. Глаз можно было спасти, но мама не хотела давать денег на операцию. С тех пор у меня нет одного глаза и мне тяжело дышать, так как ребра срослись неправильно. Хулиганы откупились. Мне тяжело ходить и сидеть в душном пространстве, поэтому я всегда сижу дома с мамой. У меня нет друзей, нет девушки.

Первую попытку самоубийства я предпринял год назад. У меня выгорел весь желудок, меня госпитализировали. С тех пор я не могу есть большинство видов пищи. Только каши и мятый творог, которые мне уже надоели. После того как я вышел из реанимации, мама сказала, что я испортил всю ее жизнь и что она больше меня не хочет видеть. Она постоянно водит к нам домой каких-то алкоголиков и спит с ними за стенкой. Вот недавно троих привела, среди которых были те хулиганы, что меня тогда избили. Надо мной насмеются соседи, люди на улице и даже моя мама. Мне 29 лет, а у меня до сих пор не было девушки, никто на меня не обращает внимания, кому нужен одноглазый импотент. Я нигде не работаю – в наше время инвалиды никому не нужны.

Покажите мне, где выход из этого положения. Вы моя последняя надежда. Я так больше не могу.

*Игнат, 29 лет*

### Отклики

Здравствуйте, Игнат! Я Вам хотела бы пожелать набраться сил, терпения и мужества, чтобы жить дальше, справляться с трудностями, с неадекватным отношением окружающих. Очень печально, что Вы сталкиваетесь с такими людьми, которые позволяют себе осуждать и осмеивать человека, каким бы он ни был. Вдвойне больнее это встречать со стороны самых близких. Но Вы должны помнить, что это ОНИ слабые, раз опускаются до самоутверждения за счет причинения страданий другим. Вы же не такой, Вы сильный, Вы смогли выжить, каждый день преодолевая такие трудности и проблемы, которые многих бы сломали. Главное – не повторяйте больше своих прежних ошибок, оставайтесь жить, хотя это и трудно. Сходите в церковь, в храм, обратитесь с молитвой к Богу. Он тот единственный, который никогда не оставит, не посмеется, примет Вас, утешит. С Божьей помощью все у вас образуется.

*Лучистая, 22 года*

Здравствуйте, Игнат. Прочитала Вашу просьбу, обстоятельства Вашей жизни не совсем ясны. Например, почему насмеются люди, чем Вы занимаетесь, увлекаетесь? Из того, что я поняла, могу посоветовать следующее:

1. Держитесь и ищите выход в этой жизни, он обязательно найдется.
2. Почитайте статьи на этом сайте обязательно.
3. Помолитесь Богу, попросите о помощи, сходите в православную церковь, поговорите со священником, почитайте православные сайты, мне нравится «Азбука веры». Молитесь за себя и свою маму.
4. Нужно попытаться найти работу, которой Вы сможете заниматься.

5. Попробуйте понять, почему не получается дружеское общение, для этого обратитесь к психологу.

Пока мы живы, всегда есть надежда на лучшее.

*Инна, 40 лет*

Здравствуйте, Игнат! И с чего Вы решили, что если нет девушки, то уже дальше ехать некуда! Это известный факт, что люди ЛЮБОГО возраста, у которых не было контактов с противоположным полом, выглядят моложе и чувствуют физически себя намного лучше! Несмотря на ваше горе, Вы – юный! Вернуть бы мне свою юность, но я ее сама безвозвратно утратила. Берегите себя, Игнат!

Нормальному человеку никогда не придет в голову смеяться над несчастьем другого. Смеются не от большого ума. И не только над теми, у кого нет глаза. Я стараюсь не воспринимать таких серьезно и не общаюсь с подобными людьми, соблюдаю дистанцию. Почему это я должна соответствовать их критериями, а у них что – все хорошо? И даже задумываться не стоит, хорошо у них или нет – они сделали свой выбор. Это не Вам нужно задумываться над тем, чтобы покинуть этот мир.

Живите! Не работаете, так ходите в храм, хоть каждое утро, и причащайтесь. Это ведь не Ваша вина, что Вы не работаете. В храме Вы обретете душевный покой, со временем и жизнь обязательно наладится или вообще круто изменится!

*Лена, 34 года*

Да, Игнат! Представляю, что тебе пришлось пережить с мамой! Может быть, есть возможность уйти, найти себе более подходящее жилье? Хоть к соседям или родственникам на время? А там, может, и работу какую найдешь. Ты спрашивай, узнавай у людей, может, кому на даче помочь надо, огород вскопать. Для этого не требуется острое зрение. Или грузчиком устройся, дворником, в конце концов, там не будут обращать внимания на твою внешность. Изыскивай любые моменты и возможности. Сходи на биржу труда, тебе предложат какие-то вакансии, пусть даже низко оплачиваемые – это неважно. Главное – что-то делать, а не сидеть сложа руки, ведь даже инвалиду можно найти занятие по силам, надо пробовать.

По поводу суицида – больше не пытайся! Убив свое тело, ты не убьешь свою душу, а только усилишь многократно свои муки, которые станут вечными. Конечно, ситуация сложная, но не отчаивайся – все проблемы решаемы. Однако решать их нужно в ЭТОМ МИРЕ! Если сможешь – молись Богу, когда подступает отчаяние. Он все видит и не допустит тебе страдать выше твоих сил. Он и сам был распят на кресте, и мучили и истязали его долго, а Он ни единого греха не сотворил! Страдал за чужую глупость ненависть и неверие. Наверно, это несправедливо, и даже очень, и другой бы просто сбежал или спрятался, например, как самоубийцы. Но Он показал нам всем ЕДИНСТВЕННЫЙ путь спасения.

Ты взрослый и, надеюсь, неглупый человек. Найдется со временем выход из тупика, потерпи! ДА, ты сейчас страдаешь, но поверь, что это не зря. Это испытание как закалка для душевных сил, и надо все пережить! Храни тебя Господь!

*Авита, 29 лет*

Здравствуй, Игнат! Нет таких универсальных слов, которые точно покажут тебе выход. Есть такое выражение: дорога возникает под шагами идущего. Не знаю, кто это сказал, но очень мудро. Начни делать хоть что-то, чтобы помочь себе, и твоя дорога тоже возникнет.

Ты очень грузишься из-за своих физических недостатков, но самое главное – это умственные способности, у тебя с ними все нормально, это видно. Ты довольно грамотно написал письмо, все четко изложил, судя по всему, умеешь пользоваться компьютером. При

желании ты сможешь себе найти какую-то работу, например на дому. Можно обратиться в центр занятости, чтоб там подыскали что-нибудь.

Просто не в том дело. Мне кажется, что душа у тебя слишком изранена обидами. Я очень понимаю твою обиду на маму, ведь самый близкий человек, который должен был поддерживать, по сути, предал и продолжает предавать тебя отсутствием любви, одиночеством, которое ты испытываешь. Обида вообще вещь такая нехорошая, стоит ей у тебя в душе поселиться, она никуда тебя не отпускает. Надо простить срочно, нужно идти в церковь и просить Господа Бога, чтоб помог простить и подсказал тебе, по какому пути двигаться.

Будет сложно, сразу говорю, но это реальная возможность помочь себе. Этот мир далеко не рай, для каждого тут свое испытание. Для кого-то испытанием будет потеря близких, для других – тяжелая болезнь, тюрьма или одиночество. Каждый в этом мире хлебнет своего горя. Отнесись к своей жизни философски, может быть, ты уже пережил все горе, которое отведено для тебя, и дальше будет легче. Начни сам помогать людям, хотя бы добрым словом, надейся на волю Божию, и помни, что дорога возникает под шагами идущего. Держись, мы с тобой.

*Altavista, 22 года*

А по тебе и правда жизнь круто проехала.

Один совет – борись.

По-моему, у тебя две проблемы: очень плохое здоровье и отсутствие в жизни любящего доброго человека, друга. Надо просто пытаться лечиться. На шерсть плюнь, Бог с ней, попытайся сделать операцию, чтоб дышать было легче. У меня вот по зрению инвалидность, не могу тоже работу найти, но ничего – борюсь. Есть работа в колл-центре уборщиком, продавцом. Пытайся, ходи, узнавай. Должны быть и в вашем городе какие-то предприятия для инвалидов, просто там мест очень мало, надо пробивать все. И врачей ищи, чтоб помогли тебе.

Ясно, что всем на всех наплевать, но побороться-то тоже надо. Жизнь твоя – тебе и бороться. А что касается девушки – если не будешь завышать сильно планку, то найдется такая, которая тебя оценит. Поверь. Но только, сидя дома, ты ее не найдешь.

Борись и молись Богу – и верь в лучшее.

На мать не обижайся – она у тебя, конечно, та еще, но она тебя серьезно будет воспринимать тогда, когда ты сам начнешь что-то в своей жизни делать.

Я вот почти слепая, страшно завидую тем, чья жизнь от этого не страдает, но думаю при этом: «Ну, в помещении не вижу, но на улице я хоть пока что вижу, и на том Господу спасибо».

Есть люди в худшей ситуации, чем ты, я или другие инвалиды. Все борются.

Да поможет тебе Бог.

*Арина, 22 года*

Здравствуй, Игнат!

Знаешь, в Библии написано: «Забудет ли женщина грудное дитя свое?.. Но если бы и она забыла, то Я не забуду тебя».

Твой выход только в Господе. У Него вся мудрость, Он любит тебя таким, какой ты есть, и ты для Него величайшая драгоценность. Иисус Христос любит тебя больше жизни. Никогда не выбрасывай свою жизнь на помойку, ведь это величайший Божий дар. Поверь, у Господа ошибок не бывает, и о твоей жизни Он уже позаботился и все приготовил, ведь у Него есть жизненные планы для каждого из нас. Он вложил в тебя те таланты, которых нет у других людей. Он уже приготовил для тебя счастливое будущее, только Он никогда навязываться не будет, ведь Он – джентльмен. И Господь ждет твоего разрешения, чтобы

ты позволил Ему управлять твоей жизнью, любить тебя, заботиться о тебе и благословлять тебя. Поверь, Он знает о тебе и знает тебя. Он очень хочет войти в твою жизнь. И если ты готов, то произнеси эту молитву:

«Отец Небесный, я прихожу к Тебе во имя Иисуса Христа. Я прошу Тебя, прости мне все мои грехи. Я верю, что Иисус Христос умер за мои грехи и воскрес на третий день для моего оправдания. Иисус Христос, войди в мое сердце и измени всю мою жизнь. Я принимаю Тебя как своего Господа и Спасителя. Благодарю, Господь, за дарованное мне спасение, во имя Иисуса Христа. Аминь».

Этой молитвой ты разрешаешь Богу действовать в твоей жизни. И сам ходи в церковь, читай Библию, молись Господу, найди христианский сайт и общайся с верующими людьми. И твоя жизнь станет абсолютно другой, наполненной миром, покоем, радостью и счастьем.

Пусть Бог благословит тебя!

*Алена, 41 год*

Здравствуйте, Игнат!

Мы все друг другу нужны. Заботиться о других – задача каждого. Каким бы Вы ни были, инвалид, не инвалид, Вы все равно нам нужны. Инвалиды тоже люди. Мы все имеем одинаковые права и заслуживаем хорошего к нам отношения. Ваша задача – просто жить, радоваться жизни. Не важно, что думают о Вас окружающие, не важно, как они к Вам относятся. Важно как Вы сами относитесь к жизни, цените ли себя и окружающих, какие цели ставите перед собой. Я понимаю, что тяжело ко всем хорошо относиться, но это вовсе необязательно, главное – не давать ненависти жить в себе. Не держите зло или обиду на кого-либо, каждый делает то, что может. И главное – не тратьте свое здоровье и нервы на переживания. Постарайтесь забыть неприятности, не придавать им большого значения. Каждый способен радоваться жизни, каждый рожден для этого. Вы в силах изменить свое отношение к жизни, а это самое главное.

А у Вас есть любимое занятие? Постарайтесь найти то, что приносило бы Вам радость. Движение – это жизнь. Не закливайтесь на одной проблеме, старайтесь двигаться вперед, по возможности чем-то себя занять. Если Вам хочется с кем-то пообщаться или поделиться мыслями, всегда можете писать сюда. Мы будем очень рады.

*Катя, 20 лет*

## «Жизнь – бессмысленный, рабский труд»

Ненавижу жизнь. С каждым днем все больше и больше. Нет возможности прекратить это жалкое существование, т. к. должна поднять на ноги ребенка. Что же придумать?

Смешно. Мы куда-то все стремимся, учимся, ищем работу, преодолеваем трудности, верим каким-то наивным идеалам. А караван идет дальше – если тебя угораздило родиться в семье нищих, то каким бы талантливым ты ни был, какой бы зверской силой воли не обладал, шансов достичь хотя бы той жизни, которой живет большинство из вас, процентов пять. А если ты еще к тому же и девушка, то вообще – ноль. Ну, или, может, одна сотая...

Многие из вас, наверное, не поймут меня. У вас не было ужасного, голодного детства, когда единственной едой были сухари, в которых жили черви. Когда не было денег купить очки, и ты вынуждена все детство ходить практически слепой. Когда тебя ненавидят родные за то, что ты – обуза, и хотят убить. Когда, повзрослев, ты хватаешься за каждую соломинку, чтобы выбраться из этого, но от поспешности или глупости делаешь одну ошибку за другой – думаешь о людях лучше, чем они есть, а они пользуются этим. Но ты борешься, борешься, а в итоге все равно стоишь на месте!

Сейчас у меня высшее образование, очень престижная работа, о которой мечтают многие. НО – долги, маленькая зарплата, одна малюсенькая комната на двоих с сыном в квартире, где без меня проживает еще человек, который в детстве пытался меня убить и которого я иногда побаиваюсь. Нехватка денег на все, кроме еды. Сердце, разбитое человеком, который мной попользовался. Депрессия, от которой я стала искать спасение в еде. Усталость, из-за которой за полгода уже ничего не осталось от моей былой красоты. Сын, который отбил от рук, так как я физически не успеваю с ним даже поговорить – работа... И перспективы, если есть, то в очень отдаленном будущем...

Граждане, ерунда все это – пытаться быть хорошим человеком. Странно, когда-то в своем отвратном детстве меня выгнали из дома, и я, разумеется, связалась с плохой компанией. Ужасно, я пьянствовала сутками в свои 14, резала вены, спала неизвестно где, но чувствовала себя гораздо счастливее, чем сейчас. Стоило ли вылезать из той грязи? Рабовладельческий строй закончился давно, но ведь, по сути, общество все то же – если ты родился рабом, тебе нет места среди нормальных людей...

*Татьяна, 25 лет*

### Отклики

Один известный психолог начал свой семинар по психологии, подняв вверх 500-рублевую купюру. В зале было около 200 человек. Психолог спросил, кто хочет получить купюру. Все, как по команде, подняли руки. «Прежде, чем один из вас получит эту купюру, я кое-что с ней сделаю», – продолжил психолог. Он скомкал ее и спросил, хочет ли кто-то все еще получить ее.

И снова все подняли руки. «Тогда, – ответил он, – я делаю следующее». И, бросив купюру на пол, слегка повозил ее ботинком по грязному полу. Затем поднял, купюра была мятая и грязная. «Ну и кому из вас она нужна в таком виде?» И все опять подняли руки. «Дорогие друзья, – сказал психолог, – только что вы получили ценный наглядный урок. Несмотря на все, что я проделал с этой купюрой, вы все хотели ее получить, так как она не потеряла своей ценности. Она все еще купюра достоинством в 500 рублей».

В нашей жизни часто случается, что мы оказываемся выброшенными из седла, растоптанными, лежащими на полу или в полном дерьме. Это реалии нашей жизни. В таких ситуациях мы чувствуем себя никчемными. Но неважно, что случилось или случится, ты никогда не потеряешь своей ценности. Грязный ты или чистый, помятый или отутюженный,

ты всегда будешь бесценен для тех, кто тебя любит. Наша ценность определяется не тем, что мы делаем или с кем знакомы, а тем, какие мы. Ты драгоценна и не забывай об этом никогда.

*Рескатора, 23 года*

Татьяна, добрый день! Если ты родился в бедной семье, это еще не значит, что вырваться вверх нельзя. Кто сказал? Наоборот, сотни тысяч примеров, как люди из самой захолустной деревни становились всемирно известными и богатыми. И девушки в том числе! Понимаете, нужно воспитывать в себе характер, стержень что ли. Иначе-то не выжить. Когда нет никого рядом, остается надеяться только на себя. Но если последний друг – Вы сами – оставляете себя без помощи и поднимаете лапки, Вам уже никто не поможет.

Сквозь слезы и слабость делайте то, что необходимо для выживания, делайте, несмотря ни на что. Гроза кончится, и Вы поймете, что не зря тащили себя за волосы. Тогда настроение улучшится и уверенность появится.

А деньги... Вы ведь знаете, что не в них счастье. Но коль непременно нужно больше, делайте, совершенствуйтесь, учитесь еще, влезайте во все области знаний, а не концентрируйтесь на одной специальности. Активнее, живее, и не вешайте нос.

*Габи, 20 лет*

Рескатора, спасибо Вам за историю. Только моя ситуация кардинально другая – я изначально была фальшивой, никому ненужной купюрой. Меня никто не кидал в грязь, я родилась в ней. Такие никому не нужны. Мне никак нельзя было появляться на свет. И если оценивать свою ценность по любви других людей, то сын – единственный человек, кто любит меня, и было бы странно считать, что я по этому поводу бесценна – это естественно, я его мать. Знаю, сейчас многие подумали: а я кого-нибудь люблю? Ответ: да, люблю. Только и любовь моя ценности ни для кого не представляет.

*Татьяна, 25 лет*

Привет, Татьяна!

Напрасно ты считаешь, что возможности достичь чего-то в жизни определяются исключительно социальным статусом при рождении. Да, не спорю, материальное благосостояние родителей – важный фактор, но не решающий. За кого-то родители платят в вузе и на совершеннолетие дарят трехкомнатную квартиру. Но знаешь что? Это не делает тех «благополучных» детей счастливыми, потому что они просто неспособны это оценить. И никогда они не станут такими сильными, самодостаточными, независимыми людьми, как те, кто всего добился сам.

Я, конечно, никогда не питалась сухарями с червями, меня не пытались убить и не выгоняли на улицу. Моя мама работала в НИИ, где в начале 90-х больше чем по полгода не платили зарплату (вообще). У мамы нас двое – я и брат, родных никого не было. Был только огород от института, на который мы каждый вечер ходили с мамой после работы. Первый год сумели вырастить только фасоль (не умела мама еще, все остальное сгнило или засохло). И вот мое воспоминание детства: ржаные пирожки с фасолью, фасолевый суп, сладкая фасолевая паста. И больше ничего. Никакого мяса, конфет или чего-либо еще. У нас не было телевизора, я никогда нигде не была, кроме своего города, игрушек не было. Одежду получали бесплатную, секонд-хендовскую. В общем, я была ребенком из бедной семьи, страшно мечтавшим о многих вещах, которые для моих подруг были обыденными.

Всего, что сейчас у меня есть, я, как и ты, добилась сама. Самостоятельно поступила в вуз, по профсоюзной путевке впервые съездила на море; копила стипендию на первую свою современную одежду. Потом, когда стала работать, появилась возможность покупать кроме одежды еще и еду повкуснее, тот же шоколад... и наконец-то не ездить на огород, на кото-

ром я все это время работала. Сейчас снимаю квартиру и потихоньку пытаюсь откладывать деньги на собственную.

А жаловаться, что родился ты не в золотой клетке, – последнее дело, мне кажется. Самая большая ценность – это именно талант, сила воли, а не богатство родителей. Как много детей из обеспеченных семей становятся наркоманами, преступниками, спиваются и т. д.! Цени то, что Бог тебе дал! Ты заслуживаешь большого уважения, ты молодец! Высшее образование, престижная работа – как же ты говоришь, что ничего не добилась? А деньги – ну не главное это! Не это определяет ценность человека. Вот ты пишешь, что тебе «нет места среди нормальных людей». Значит, по-твоему, «нормальность» человека определяет уровень его заработной платы? Ха, особенно в нашем государстве! В пример еще раз приведу свою маму, которая всю жизнь живет в бедности, но является доктором наук, незаурядным ученым.

*Дария, 25 лет*

Я совершенно не хочу становиться всемирно известной. Я всего лишь хочу жить так, чтобы не только работать как лошадь, но и позволить другие вещи в жизни – купить какую-то мелочь, посетить какие-то курсы (это к совету об учебе, я бы рада, но это, к сожалению, не бесплатно), съездить в другой город, пусть даже недалеко, сходить с сыном в кино. Видите, такие мелочи, а у меня нет на них времени, нет и денег.

Если говорить о стержне, то без ложной скромности скажу – да есть он у меня. Не было бы, так я бы и до сих пор пьянствовала бы по друзьям-алкоголикам. Вот только какой от этого толк? Вы думаете, если нищий – сильный духом человек, то ему от этого радостнее живется? А мне думается, наоборот: если бы я опустила руки, то по крайней мере знала бы, что сама ничего не делаю и сама виновата, а когда ты 25 лет этим самым стержнем пытаешься что-то со своей жизнью сделать, то понимаешь, что просто бессмысленно бьешься головой об стену.

Дорогие мои, не верю я в Бога. Мне очень жаль, я бы хотела, но просто я не могу. Это как если бы мне говорили, что белое – это черное, я бы не поверила. То есть знаю, что высшие силы есть, есть бесконечность, вечность, но не считаю, что они помогают людям. Мне кажется, религия придумана для того, чтобы тем, кому плохо, подарить надежду, чтобы им было легче жить.

*Татьяна, 25 лет*

Насчет придуманной религии – заблуждаетесь. Я раньше тоже так думала. Я на себе испытала, причем не сразу, а вот по жизни. Можно сказать, пережив многое. Вот теперь только пробиваются ростки. Я прожила прилично уже на свете, понимаю, что значат сложное детство и нелюбовь родителей. Вернее сказать, знаю. И проблемы ваши знакомы мне тоже. Но я от всей своей души желаю Вам счастья. Может, оно просто запоздало где-то.

Верьте, милая девушка, все возможно. И с сыном съездите куда-то, да и личная жизнь наладится. Только не отчаивайтесь вот теперь. Наберитесь терпения. Никто и не думал, что именно богатство вам надо. Просто пытаемся утешить, причем от души. Здесь не праздные зеваки, сами пережили кризис и крушения разные. Но обещайте, что уныние и безнадежность Вы прогоните. Вам надо ребенка растить и дать ему то, чего лишили в детстве вас. Это ЛЮБОВЬ. И не считайте себя рабом в жизни, вы свободны, правда, есть просто затруднение временное – и всё. Хочется видеть вас с сыном веселыми и счастливыми. Попробуйте все же помолиться. А вдруг?

*Любовь, 56 лет*

Здравствуйте, Татьяна! Прочитав Ваш комментарий, я ужаснулась – разве может быть у человека такая сложная судьба! Да, она у Вас и правда такая. Но, все мы люди проходим через свои испытания. И вы тоже. Жизнь же ужасна не из-за Бога, а из-за людей, которые превратили землю в ад мучений и страданий.

Стоп. У Вас есть сын! Разве это не чудо? А раз Вы не остались в той «грязи», значит, Вы хотите жить. У Вас даже есть квартира и работа, и еще сын. Вы представляете, как это много значит?

Знаете, в чем главная проблема всех депрессивных больных? Да в том, что они, кроме своей проблемы, ничего вокруг не видят. У них мозг зашкаливает только на ней. Вам есть к чему стремиться. В Вашей жизни появится смысл, если поставите себе цель. И еще – Вам придется много работать над собой, т. к. по письму видно, что у вас избыток боли и разочарования в людях. Советую пойти в православную церковь и почаще беседовать с батюшкой. Мне помогло. Я 7 лет была в депрессии, чуть не потеряла разум. Но сила духа, которая все это время таилась во мне, в один переломный момент открылась, и я захотела жить. Так и Вы можете. По Вашему письму можно сказать, что Вы очень сильный человек. Скажите себе – жизнь того стоит, чтобы за нее бороться.

*Марина, 28 лет*

Никто из нас не ложная купюра. Мы все ценны. Особенно ты – у тебя есть сын, он тебя любит. Подумай, что если ты покинешь сына, на какую жизнь ты его обречешь? Это будет для него ударом на всю жизнь. Есть у меня знакомый, у которого мать решила покончить с собой и умерла в результате у него на руках. Как он не сошел с ума от этого, не могу представить, но это сильно повлияло на его психику. И все равно он также продолжает любить свою мать! Если не хватает сил жить ради себя – живи ради сына.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.