

#PSYCHOLOGY#KNOWHOW

Алена АЛ-АС

#Как не стать ЛЯГУШКОЙ В КИПЯТКЕ

ИЛИ ИСКУССТВО
БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

ПРАЙМ



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
А45

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Ал-Ас, Алена.

А45 #Как не стать лягушкой в кипятке, или Искусство быть
счастливой / Алена Ал-Ас. — Москва : Издательство АСТ,
2017. — 319,[1] с. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-982364-3

Как встретить любовь? Как не спугнуть зарождающееся чувство неверным шагом, неправильным словом? Как вести себя в сложных ситуациях? Как отличить настоящую любовь от подделки? Как принять другого человека со всеми его недостатками и особенностями?

Столько жизненно важных вопросов требуют ответа здесь и сейчас!

И все они собраны в этой книге. Здесь не только теория, но и практические задания, которые помогут быстрее разобраться с проблемой, преодолеть кризис, выйти на новый уровень. У книги нет задачи сделать из вас «девушку мечты», популярную и гламурную «звезду Инстаграма», вовсе нет. Ее цель — научить вас быть по-настоящему счастливой женщиной.

18+

Популярное издание

Алена Ал-Ас

**#КАК НЕ СТАТЬ ЛЯГУШКОЙ В КИПЯТКЕ,
или Искусство быть счастливой**


Подписано в печать 13.08.2017. Формат 60×90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 20,00. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 39

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ


ISBN 978-5-17-982364-3

© Алена Ал-Ас, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Оглавление

Введение	5
Глава 1. Роман с собой	7
Каждый день — одно и то же	8
Черное зеркало хандры	23
Любовь за гранью добра и зла	36
Люблю себя, не люблю себя	49
Расставание как маленькая смерть	59
От себя не убежать	71
Сам себе враг, сам себе доктор	83
Шаг вперед, два назад	93
Без страхов и сомнений	104
Чужое счастье	115
Девушка-невидимка	122
Начать заново	131
Одиночество в Сети	144
Роман с деньгами	156
Свидание не с тем	168
Хочу быть счастливой!	182

Глава 2. Роман с ним	197
Новая любовь — новые сомнения	198
Недостатки — повод расстаться?	205
Настоящая близость	216
Отношения зависимости	224
Двое на одной территории	236
Ожидание измены	245
Научись меня понимать	255
Умение слышать друг друга	265
Равенство полов	274
Секс уходит, а любовь?	282
Яд в отношениях	296
Любить другого, не теряя себя	305
Почему мы женимся?	312



Введение

О чем мечтает любая из нас? Ну конечно, о любви. Нет, от модной сумки или предложения поехать в отпуск на острова тоже мало кто откажется, но в глубине души, в наших самых сокровенных мечтах живет любовь. Ее мы ищем, к ней стремимся, готовые ради нее на все. Встретить любовь — самая большая удача, но часто, получив ее, долгожданную, мы рушим все своими руками. Просто потому, что не знаем, что с этой любовью делать.

Книги и фильмы рассказывают нам, как важно любить, но никто не учит, как именно это делать.

- **Как встретить любовь?**
- **Где ее искать?**
- **Как подготовиться к встрече?**
- **Как не спугнуть зарождающееся чувство неверным шагом, неправильным словом?**
- **Как вести себя в сложных ситуациях?**
- **Как отличить настоящую любовь от подделки?**
- **Как вести себя в конфликтных ситуациях?**
- **Как принять другого человека со всеми его недостатками и особенностями?**
- **Как не «отравить» свои отношения?**
- **Как с минимальными потерями выйти из неправильных отношений?**

Столько жизненно важных вопросов требуют ответа здесь и сейчас!

И все они собраны в этой книге. Здесь не только теория, но и практические задания, которые помогут быстрее разобраться с проблемой, преодолеть кризис, выйти на новый уровень. При написании книги передо мной не стояла задача сделать из вас «девушку мечту», популярную и гламурную «звезду Инстаграма», вовсе нет. Моей задачей было помочь каждой разобраться с наиболее частыми проблемами, решить которые без помощи, без дружеского профессионального совета и сложно, и дорого. Дорого в том смысле, что влечет множество последствий, иногда — очень тяжелых, ломающих судьбы, мешающих найти свое счастье.

Эта книга о жизни. В ее первой главе мы будем искать себя, во второй — свое счастье. Эта книга предназначена для всех девушек, независимо от возраста и опыта. Если она будет вам полезна и интересна, значит, я добилась своей цели.



ГЛАВА 1

**РОМАН
С СОБОЙ**



Каждый день — одно и то же

Кофе сегодня не бодрил.

То ли кофе оказался ненастоящий, то ли Таня просто привыкла к нему. Но девушке нравился сам ритуал — едва выпрыгнув из постели, сделать себе чашку крепкого кофе. Она всегда пила кофе медленно, стоя у окна, наблюдая за тем, что происходит во дворе. Это были ее пять минут счастья. Она знала, что не опоздает на работу: в солнечные дни время можно было определять по тени, которая медленно ползла вниз по дому напротив. Пока тень не опустилась до шестого этажа — время еще есть.

Июль шел своим чередом: прозрачное, бездонное, бледно-голубое летнее небо, серо-зеленая листва, уже припыленная, не такая свежая, как в мае, и не вызывающая тех радостных эмоций, трава, начинающая желтеть, не имея сил сопротивляться жаркому солнцу. Пух с тополей давно облетел и не раздражал своей надоедливостью, не отвлекал от мыслей, избавиться от которых Таня и была бы рада, но не могла.

От дома до работы — десять минут пешком по знакомой с детства дороге. Считается огромным везением работать рядом с домом, почти подарком богов. Но есть в этом и свои недостатки. Во-первых, все знают: тот, кто ближе живет, постоянно опаздывает — мнимая близость расстояний рождает неторопливость, постоянное желание подольше поспать или переделать какие-то мелкие

дела перед уходом. Отвлекаться опасно, но соблазн велик. А во-вторых, если Танины коллеги приходили на работу уже взбудораженные поездкой в общественном транспорте, то сама Таня приносила с собой сонную расслабленность домашнего летнего утра. Может быть, поэтому, а может, из-за того, что работа давно не приносила удовольствия, втянуться в рабочий процесс было непросто, а иногда — невыносимо сложно. Удивительно, как долго можно рассматривать ничего не стоящие картинки в социальных сетях — примерно минут тридцать по утрам, пока начальство пьет кофе и обсуждает вчерашний вечер, и столько же перед уходом, когда жара в офисе становится настолько густой, что не спасают даже кондиционеры, а мысли о работе — настолько невыносимыми, что вызывают чесотку.

Тане было 27 лет, она работала бухгалтером в небольшой фирме, торгующей канцтоварами. Коллектив был преимущественно женским, а значит — условно дружным. С кем-то у Тани сложились нейтральные, ни к чему не обязывающие отношения. С кем-то — более доверительные. С этими людьми можно было поболтать за чашкой чая, обсудить околорабочие темы, но о том, чтобы дружить за пределами офиса, речи не шло. С некоторыми у Тани сложились самые лучшие из возможных отношений — честные рабочие. Можно было не бояться уйти в отпуск или взять отгул. Такие отношения связывали ее с непосредственной начальницей. Таня знала, что если ей нужна поддержка, она получит ее, и это был самый вдохновляющий рабочий момент.

Во всем остальном Тане было скучно. Все: и возраст, и работа, и даже воздух вокруг — навевало скуку и апатию. Таня беспощадно скучала большую часть дня. Скучала на работе, скучала дома, скучала в перерывах между домом и работой. Скука преследовала, скука утомляла.

Скука прерывалась лишь редкими аврами на работе или такими же несчастными встречами с друзьями. Иногда Тане казалось, что она просыпается уже уставшей и с чувством глубокой скуки. Периодически девушка начинала подозревать у себя какую-нибудь роковую болезнь, которая отнимала все ее силы. Одно время она даже почитывала статьи в Интернете, объясняющие хроническую усталость и скуку то недостаточным потреблением воды, то низким уровнем гормонов. Пить много не хотелось, сдавать кровь — тем более. Объяснения проще не находилось.

Таня спасалась самым доступным способом — онлайн-общением. Но, заходя в чаты, она все чаще встречала там таких же скучающих собеседников, с которыми ровным счетом не о чем было разговаривать. Оглядываясь вокруг, она видела только скучные серые многоэтажки спального района. Включать телевизор она не решалась — боялась получить смертельную дозу скуки. Скучными были даже эти последние июльские дни, с их жарой, детскими криками и пьяной руганью во дворе до поздней ночи.

Скучно было и оттого, что юношеские мечты уже развеялись, так и не воплотившись. Жизнь, как сухой песок на речном пляже, утекала сквозь пальцы, иногда оставляя в ладони или палочку, или черный колючий камень, или, что хуже всего, чей-то окурочок. Ни разноцветных камушков, ни красивых ракушек, ни надежды все это встретить.

Иногда Таня думала о том, как могла бы сложиться ее жизнь, если бы... Если бы она выбрала другую специальность и поступила в медицинский, как хотела, а не в экономический, куда было больше шансов пройти по конкурсу. Если бы пару лет назад решилась уехать вместе с подружкой работать в другую страну, пока была возможность.

Иногда она вспоминала нелепого одноклассника Витю, над которым они с подружками любили посмеяться из-за его мягкости характера и полноты. Окончив институт, нелепый Витя три года тратил небольшую зарплату заводского инженера на самые лучшие курсы английского языка. Язык давался ему с трудом, но Витя старался, и в один прекрасный день сдал экзамен на сертификат и уехал работать в Канаду. Он уехал, а все остальные, включая Таню, остались. Зато теперь на ежегодных встречах выпускников никто не хихикал, вспоминая Витю. Поговаривают, что он женился, купил дорогую машину.

Иногда Таня думала, что и она могла бы как Витя, но... Всегда есть «но»: НО надо было учиться, НО надо было быть смелее, НО надо было откладывать деньги и ставить цели, и т. д. Вечные «но» спутали все карты, а может быть, и целую жизнь. Таня была неглупой и понимала, что что-то не так, НО... опять это «но»! Что именно не так она делает и, главное, можно ли это исправить? Вопросов было больше, чем ответов. Ответов не было совсем, и искать их Тане в себе было страшно, она интуитивно отказывалась от этого, оставляя все на потом, на когда-нибудь. Откладывая поиск честных ответов, она с удовольствием, хотя и не хотела признаваться себе в этом, откладывала и момент принятия решений, которые могли бы изменить что-то в ее жизни к лучшему. Изменений как бы хотелось, но хотелось теоретически, в перспективе. На самом же деле изменения пугали ее, как поход к стоматологу — знаешь, что чем дольше тянешь, тем хуже тебе будет, но ждешь до последнего и веришь в чудо. И вместо того чтобы что-то изменить в своей скучной и не очень устраивающей ее жизни, Таня продолжала тянуть сквозь соломинку будней пресный коктейль из дома-работы, лишь иногда разбавляемый редкими праздниками. Чуда не происходило.

Как перестать скучать и начать меняться

Когда начинаешь задумываться о том, откуда берется скука, кажется, что весь многовековой путь эволюции человечества и технического прогресса зашел в тупик. Огромное, просто огромное количество физически здоровых, неглупых, молодых людей каждый день медленно погибают от одной и той же болезни — от скуки.

Почему это происходит?

Потому что при всех достижениях современного мира, при всех возможностях для работы, общения и отдыха, которые есть практически в любом городе, а в мегаполисе — в избытке, большинство из нас живет очень скудно, когда каждый новый день — калька с дня ушедшего. Череду этих «дней сурка» изредка разбавляют дни рождения друзей, корпоративы, совместные вылазки в кино или в магазины.

Мы устаем не оттого, что тяжело работаем, хотя и это часто имеет место, а оттого, что скучно и однообразно живем. И в какой-то момент от однообразия нервная система истощается. Мы разочаровываемся в себе, в мире, в жизни и т. д. Скука кажется замкнутым кругом, привычной дорогой, по которой мы ходим изо дня в день. Мы засыпаем с мыслью о том, что нам скучно и плохо, и просыпаемся ровно с теми же ощущениями, уже заранее уставшие (не физически, а психологически) от нового дня. Это состояние характерно для тех, кто пассивно принимает не свои, а навязанные извне программы и живет не своей, а навязанной (родителями, обществом, правилами) жизни.



Есть два варианта проживания жизни — гниение и горение.

- Когда вы *горите* (увлечены новым проектом или просто влюблены), каждый новый день — это новый повод для радости, он полон надежд и предвкушения новых достижений.
- Состояние *гниения* — это состояние, когда каждый следующий день хуже или ничем не отличается от предыдущего, это состояние болота, в котором ничего не происходит и нет поводов для радости.

Можно сказать, что скука — это новая, ставшая единственной знакомой для многих и многих из нас реальность. Человек скучающий не интересен сам себе (стоит ли надеяться, что он будет интересен кому-то еще?), ему часто и в голову не приходит попытаться разобраться в себе, в своем мире, в своих потребностях и интересах. Под потребностями и интересами мы все чаще склонны понимать самые примитивные — поспать, поесть, как-то развлечься (провести время). Но что или кто заставляет нас быть таким примитивным? Только мы сами.

Самые главные ограничения — только в нашей голове

А почему бы не повысить уровень своих потребностей и интересов? Прямо сейчас — что приходит вам на ум? Вряд ли многие продвинулись дальше, чем сходить в музей, заняться спортом или выучить английский (или что-то

подобное). Так происходит потому, что собственные потребности и интересы мы не знаем, но, чтобы не выглядеть совсем нелепо, пытаемся их заменить некими навязанными обществом стандартами, которые характеризуют «успешного» человека («успешного» возьмем в кавычки, потому что о том, что такое успех, мы поговорим дальше). Но если эти стандарты нам не подходят, они и не приживутся, поэтому многие никогда не начнут заниматься спортом, никогда не запишутся на курсы английского языка и никогда не будут коллекционировать альбомы русской живописи XVIII века. Впрочем, это не значит, что они не смогут прожить счастливую, полную, интересную жизнь.


Сильным поводом для скуки, как и в случае с нашей героиней, **является нелюбимое дело, работа**. Действительно, заниматься тем, к чему не лежит душа, — ну что может быть скучнее? Кажется, нормальным хотеть, чтобы работа нравилась. Когда мы произносим эту фразу, нам все в ней нравится, но что стоит за этой фразой? Очередная ловушка нашего несовершенного мировосприятия.

Начнем с того, что большинство людей не знают толком, чем хотят заниматься.

Например, наша героиня. Она владеет профессией бухгалтера, значит, как минимум получила соответствующее образование, потратив на это не один год. При этом было бы странно думать, что, учась на бухгалтера, она мечтала пойти работать дизайнером интерьера или дрессировщицей в цирк.

Выбор специальности предполагает какое-то определенное будущее, сферу деятельности, круг обязанностей, некоторые карьерные перспективы, уровень дохода. Так почему же, делая выбор специальности сознательно, мы не готовы нести ответственность за последствия этого выбора? Даже если профессию в свое время выбрали за нас


родители, что мешает сейчас поменять ее или хотя бы место работы на то, что кажется нам более привлекательным?

 **Не делая выбора, мы тоже делаем выбор, и если мы взрослые, сознательные люди, а не дети, значит, должны нести ответственность и в этом случае.**

Это очень важная мысль, и хорошо бы ее запомнить:

ЗА ВСЁ В НАШЕЙ ЖИЗНИ НЕСЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ТОЛЬКО МЫ!

Если вы не наделяете то, чем занимаетесь, важным воодушевляющим смыслом, то и радости и бодрости не будет. Энергия, как ресурс, всегда дается для выполнения цели, которая вдохновляет. Важно найти такую цель или сделать ее таковой. И сантехник может гореть работой, если видит в ней нечто для себя значимое.

 **Однажды у одного строителя спросили: «Что ты делаешь?» — он ответил: «Камни таскаю». Спросили у второго, он ответил: «Горбачусь, чтобы семью прокормить». Спросили у третьего, он ответил «Храм строю».**