



Александр Малышев

**Комната счастья. Самая
интересная книга на свете-как
стать счастливым? Я продал свою
депрессию за 30 дней. Мой
психотерапевт — бомж:
нетрадиционный курс счастья без
соплей и аффирмаций**

Александр Малышев

**Комната счастья. Самая
интересная книга на свете-как
стать счастливым? Я продал
свою депрессию за 30 дней.
Мой психотерапевт — бомж:
нетрадиционный курс счастья
без соплей и аффирмаций**

«Автор»

2026

Малышев А.

Комната счастья. Самая интересная книга на свете-как стать счастливым? Я продал свою депрессию за 30 дней. Мой психотерапевт — бомж: нетрадиционный курс счастья без соплей и аффирмаций / А. Малышев — «Автор», 2026

«Ты несчастлив не потому, что жизнь — дерьмо, а потому, что ты разучился быть счастливым. Счастье — это мышца. Хочешь накачать? Тогда снимай свой дорогой пиджак и готовься страдать». Так началось обучение Дмитрия — успешного клерка, который хотел покончить с собой от тоски. Его учителем стал не психотерапевт с дипломом, а бездомный философ, который спит под мостом и знает о радости больше, чем все профессора Гарварда. Гуру заставил Диму делать то, что нормальному человеку кажется безумием: разговаривать с деревьями, улыбаться прохожим, стоять на голове в луже и, главное, каждый день запирается в «Комнате Счастья» — тесной кладовке, переоборудованной в персональный генератор эндорфинов. Это роман-тренинг о том, что счастье не приходит, а создаётся. Даже если для этого нужно пройти через боль, стыд и очень много смеха.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Александр Малышев

Комната счастья. Самая интересная книга на свете-как стать счастливым? Я продал свою депрессию за 30 дней. Мой психотерапевт — бомж: нетрадиционный курс счастья без соплей и аффирмаций

Глава

Предисловие

Я не собирался писать эту книгу. Я вообще не собирался ничего писать, кроме отчётов по продажам. Но жизнь — та ещё стерва. Она сталкивает тебя с кем-то, кто переворачивает всё с ног на голову, и ты вдруг понимаешь, что все твои представления о счастье были просто рекламой.

Эта книга не про позитивную психологию. Точнее, про неё, но через мясорубку реальности. Здесь нет медитаций под флейту и аффирмаций «я люблю себя». Здесь есть методы, которые работают именно потому, что они неприятны. Потому что счастье — это не отсутствие боли, а способность переваривать жизнь, не давясь.

Мой учитель — Гуру Счастья — не имел сертификатов и не брал денег. Он просто однажды сказал: «Ты думаешь, что счастье — это когда всё хорошо. А я говорю: счастье — это когда тебе хорошо, даже когда всё плохо. И этому можно научиться. Но придётся попотеть. И, возможно, поплакать. И посмеяться над собой, как над клоуном».

Я попотел. Поплакал. Посмеялся. И теперь пишу это предисловие с улыбкой, сидя на кухне и глядя, как за окном идёт дождь. Раньше я ненавидел дождь. Теперь я слушаю его и чувствую, как внутри разливается что-то тёплое, похожее на благодарность к этой чёртовой луже, в которой я когда-то стоял по приказу своего полумного наставника.

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты ищешь выход. Я его нашёл. И сейчас расскажу, как.

Глава 1. Успешный несчастливец

Я сидел в своём офисном кресле и тупо смотрел в монитор. Цифры в Excel-таблице расплывались перед глазами. В ушах гудело от тишины — той особенной тишины, которая бывает в голове, когда внутри всё выгорело дотла.

Мне было двадцать восемь. Я зарабатывал сто пятьдесят тысяч в месяц. У меня была квартира в новостройке, машина в кредит и подписка на все стриминговые сервисы. И я ненавидел каждую секунду своей жизни.

Нет, не так. Я не ненавидел. Я ничего не чувствовал. Это было хуже ненависти. Ненависть — это хотя бы энергия. А у меня внутри была пустота. Вакуум. Как будто кто-то вынул из меня душу, оставив только оболочку, которая механически выполняет функции: просыпается, едет на работу, улыбается коллегам, возвращается домой, заливается в телефоне, ложится спать. И так триста шестьдесят пять дней в году.

Психологи называют это ангедонией — потерей способности радоваться. Я называл это «моя жизнь». Я перепробовал всё: спорт, медитации, путешествия, даже секс в необычных позах. Ничего не помогало. Мир стал серым, как дешёвая фотография.

Однажды в пятницу вечером, когда офис опустел, я зашёл в переговорку и долго смотрел в окно с шестнадцатого этажа. Мысль о том, что можно просто шагнуть вниз и прекратить это бесконечное серое кино, казалась не страшной, а почти успокаивающей. Но я не шагнул. Потому что даже это требовало усилий, а у меня не было сил.

Вместо этого я спустился вниз, купил бутылку коньяка и пошёл в парк. Там было тихо, пахло осенью и мокрой листвой. Я сел на скамейку, открутил крышку и сделал глоток прямо из горла.

— Эй, буржуй, — раздался скрипучий голос. — Поделишься с убогим?

Я повернул голову. Рядом стоял старик. Выглядел он, мягко говоря, колоритно: рваная болоньевая куртка, штаны с пузырями на коленях, в одной руке — пакет с бутылками, в другой — клюка. На ногах — разные кроссовки: один красный, другой синий. Физиономия морщинистая, как печёное яблоко, но глаза — яркие, живые, с искоркой.

— Чего уставился? — он плюхнулся рядом, не дожидаясь приглашения. — Я не кусаюсь. Даже если очень голодный.

Я молча протянул ему бутылку. Он взял, понюхал, скривился.

— Коньяк. Фу. Это же моча буржуйская. Ладно, сойдёт для сугрева.

Он глотнул, закашлялся, потом вдруг улыбнулся — широко, заразительно, так что я невольно отшатнулся.

— А знаешь, чего тебе не хватает, парень? — спросил он, уставившись на меня.

— Чего?

— Пинка под зад.

Я поперхнулся.

— В смысле?

— В прямом. Ты сидишь тут, как мешок с дерьмом, пьёшь горькую и ждёшь, что счастье свалится с неба. А счастье не падает. Счастье надо выдирать из жизни зубами. И я тебя научу.

Я рассмеялся. Впервые за несколько месяцев. Этот бомж выглядел настолько нелепо, что смех вырвался сам.

— Ты? Научишь меня быть счастливым? У тебя дома нет.

— Зато у меня есть вот это, — он постучал себе по лбу. — И вот это, — он ударил себя в грудь. — А дом... Дом там, где твоё сердце. Точнее, где твоя задница устроится. Хочешь, покажу?

— Что?

— Комнату Счастья.

Я снова засмеялся, но уже с интересом.

— Это что, какой-то притон?

— Не, брат. Это место, где даже такой снулый хмырь, как ты, научится радоваться. Но сначала я должен убедиться, что ты не безнадежен. Завтра в шесть утра приходи сюда. Принесёшь три бутылки воды и кусок хлеба. И надень

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.