

Глава 1

Проблема счастья

Возможность скрывается среди трудностей и проблем.

Альберт Эйнштейн

Мне было шестнадцать лет, когда я выиграл израильский национальный чемпионат по сквошу. Именно благодаря этому происшествию тема счастья стала центральной в моей жизни.

Я всегда был уверен в том, что, если выиграю чемпионский титул, это сделает меня счастливым и заполнит пустоту, которую я так часто ощущал. На протяжении всех пяти лет, пока я готовился к этому турниру, я чувствовал, что в моей жизни не хватает чего-то очень важного, — и сколько бы километров я ни пробегал, какие бы тяжести ни поднимал и какие бы зажигательные речи вновь и вновь ни прокручивал у себя в голове, — ничто не могло мне этого заменить. Но я считал, что это всего лишь вопрос времени и раньше или позже «отсутствующее нечто» само проложит себе путь в мою жизнь.

И действительно, когда я выиграл национальный чемпионат Израиля, то был на седьмом небе от счастья — в сто раз счастливее, чем мог вообразить. После финального матча мы с друзьями и родными отправились в ресторан, чтобы отпраздновать это событие.

Мы праздновали целую ночь, а потом я ушел к себе в комнату. Я сидел на кровати и хотел в последний раз перед сном ощутить пережитое в этот день чувство высшего счастья. Но вдруг блаженство куда-то испарилось и возвратилось все то же безысходное чувство пустоты. Я был удивлен и испуган, ведь если я не был счастлив теперь, когда казалось, что мне удалось достичь всего, чего желала моя душа, мог ли я надеяться на счастье, которое будет длиться вечно?

Я попытался убедить себя, что это был временный упадок, но проходили дни, недели и месяцы, а я не чувствовал себя более счастливым. В действительности я ощущал еще большую опустошенность, поскольку начал понимать, что простая подмена цели — скажем, победа на мировом чемпионате — сама по себе не принесла бы мне счастья.

Минута на размышление

Вспомните два-три случая из своей жизни, когда вопреки вашим надеждам достижение той или иной важной вехи не дало вам ничего в эмоциональном плане.

И тогда я осознал необходимость поменять свои представления о счастье — глубже понять саму его природу или даже посмотреть на него совершенно иными глазами. Я был буквально одержим поисками ответа на один-единственный вопрос: как обрести прочное счастье, которое бы продлилось до конца моих дней? Я поступил в колледж, чтобы изучать философию и психологию. Я научился читать и анализировать любой текст буквально под лупой. Я прочитал то, что Платон писал о «благе», а Эмерсон — о «неподкупности вашей собственной души». И все это оказалось для меня чем-то вроде новых линз, через которые и моя собственная жизнь, и жизнь тех людей, которые меня окружали, смотрелась намного яснее.

Я не был одинок в своем несчастье, поскольку видел, что многие из моих однокурсников унылы и подавлены. Вся их жизнь проходила в погоне за высокими отметками, спортивными достижениями и престижной работой, но, сколь бы страстно они ни стремились к своим целям — даже если им удавалось их достичь, — это не приносило им ощущения стабильного хорошего самочувствия. По окончании колледжа их конкретные цели во многом менялись (например, вместо успехов в учении они начинали мечтать о продвижении по службе), но общая схема жизни оставалась той же самой.

Создавалось впечатление, будто все эти люди воспринимают свои душевные проблемы как неизбежную цену успеха. Неужели был прав Торо*, однажды заметивший, что большинство людей ведут жизнь «в тихом отчаянии»? Я упорно отказывался принять этот зловещий постулат как неизбежный факт жизни и стал искать ответы на следующие вопросы: каким образом можно добиться успеха, оставаясь в то же время счастливым человеком? как примирить между собой амбиции и счастье? неужели нельзя раз и навсегда выкинуть из головы пресловутую сентенцию «Терпи, казак, — атаманом будешь»?

Пытаясь ответить на эти вопросы, я понял, что прежде всего мне необходимо выяснить, что же такое счастье. Со словом «счастье» часто используются такие слова, как «наслаждение», «блаженство», «экстаз» и «удовлетворенность», но ни одно из них не способно в точности выразить, что

* Торо, Генри Дэвид (1817–1862) — американский писатель и борец за гражданские права. Активно участвовал в борьбе за освобождение негров, а однажды даже был посажен в тюрьму на один день за протест против войны с Мексикой и активное участие в аболиционистском движении. Большую часть жизни одиноко прожил в хижине в лесу, занимаясь физической работой, написанием сочинений (самое знаменитое из них «Уолден, или Жизнь в лесу», 1854) и созерцанием природы. В 1960 году его имя было вписано в Галерею славы великих американцев.

я имею в виду, когда думаю о счастье. Эти эмоции мимолетны и хотя сами по себе приятны и значимы, они не являются ни мерилom счастья, ни его оплотом.

В итоге мне стало ясно, какие слова и дефиниции не подходят для определения счастья, но гораздо труднее оказалось подобрать слова, которые были бы способны адекватно обозначить его природу. Английское слово *happiness* (счастье) происходит от исландского слова *happ*, которое означает «удача», «шанс», «счастливым случаем»; тот же самый корень и у английских слов *haphazard* (случай, случайность, случайное происшествие) и *happenstance* (случайное происшествие, случайность)*. Я не хотел сводить переживание счастья к удаче или глупой случайности, поэтому стремился определить и понять, что же это такое.

Минута на размышление

Как бы вы определили, что такое счастье? Что это слово означает для вас?

У меня нет исчерпывающего ответа на тот единственный вопрос, который я поставил перед собой в шестнадцать лет, и подозреваю, что не будет никогда. Я так и не нашел никакой секретной формулы, никаких «пяти простых путей к счастью». Моя цель при написании этой книги заключалась лишь в том, чтобы лучше осознать те принципы, которые лежат в основе счастливой и полноценной жизни.

Разумеется, эти общие принципы — отнюдь не панацея, к тому же они годятся не для всех людей и не во всех

* По поводу происхождения русского слова «счастье» общепринятой точки зрения не существует. Наибольшее распространение получила точка зрения М. Фасмера и И. А. Бодуэна де Куртенэ, согласно которой праславянское *Sъčęstьje* происходит от древнеиндийского *su* (хороший) + *čęstv* (часть), то есть «хороший удел».

ситуациях. Изложенные здесь идеи неприменимы, если у человека глубокая депрессия или острое тревожное расстройство, а также в отношении большинства внешних препятствий, которые нарушают благополучное течение жизни: войны, условий крайней бедности или политических репрессий, недавней потери близкого человека. При определенных обстоятельствах лучшее, что мы можем сделать, — это пережить отрицательные эмоции и позволить событиям идти своим чередом.

Страдания в жизни неизбежны, и существует масса внешних и внутренних барьеров, которые невозможно преодолеть одним махом. И тем не менее люди в большинстве ситуаций могут стать счастливее, если научатся лучше понимать саму природу счастья и, что еще важнее, применять на практике определенные идеи.

Дело не в счастье, а в том, чтобы стать счастливее

Когда я писал эту книгу или читал, что пишут о счастье другие, когда размышлял о том, что такое хорошая жизнь, и наблюдал за поведением окружающих, я часто задавал себе вопрос: «Счастлив ли я?» Тот же самый вопрос задавали мне и другие.

Мне потребовалось некоторое время для того, чтобы осознать, что этот вопрос вреден, даже если его задают из самых лучших побуждений.

Каким образом я определю, счастлив я или нет? В какой точке для меня начинается счастье? Существует ли некий универсальный стандарт счастья, а если да, то каким образом можно его определить? Неужели все зависит от того, насколько велико мое счастье в сравнении со счастьем других, а если да, то как можно измерить счастье других людей?

На эти вопросы нет сколько-нибудь надежного ответа, а если бы даже он и существовал, то я из-за этого не был бы более счастлив.

«Счастлив ли я?» — это закрытый вопрос, который наводит на мысль, что в своем стремлении жить хорошей жизнью мы исповедуем бинарный, «черно-белый» подход. Из такого вопроса возможно только два вывода: мы либо счастливы, либо нет. И получается, что счастье — это завершение некоего процесса, строго определенная конечная точка, которая, коль скоро мы ее достигли, знаменует собой предел всех наших устремлений. Однако никакой конечной точки не существует, и, если упрямо продолжать верить в ее существование, это приведет лишь к неудовлетворенности и отчаянию.

Мы всегда можем стать счастливее, чем мы есть; ни один человек на свете никогда не испытывает совершенного и постоянного блаженства, когда ему не к чему больше стремиться. Поэтому, вместо того чтобы спрашивать, счастлив я или нет, полезнее задать другой вопрос: «Как мне стать счастливее?» В нем присутствует понимание самой природы счастья и признание того факта, что это непрерывно продолжающийся процесс, который проще всего представить себе в виде бесконечного континуума, а не какого-то там абстрактного конечного пункта. Сегодня я счастливее, чем был пять лет назад, и надеюсь, что через пять лет буду еще счастливее, чем сегодня.

Не надо отчаиваться из-за того, что мы до сих пор не достигли той точки, в которой счастье становится совершенным; не стоит понапрасну растрчивать свои силы, пытаясь измерить, насколько мы счастливы; вместо этого нам необходимо понять, что мера счастья ничем не ограничена, и подумать о том, как стать счастливее. Ведь счастье — это дорога без конца.

■ Упражнения

■ Как создавать ритуалы?

Все мы знаем, насколько трудно бывает что-то изменить. Ученые утверждают, что обучиться новым трюкам, усвоить новые модели поведения или сломать старые привычки порой бывает настолько трудно, что большинство попыток, кто бы их ни предпринимал — люди или организации, — обречены на неудачу¹. Оказывается, что, когда дело доходит до выполнения собственных обещаний — даже, по нашему мнению, полезных для нас самих — одной лишь самодисциплины обычно недостаточно. Вот потому-то огромное большинство новогодних решений никем никогда и не выполняется.

В своей книге «Жизнь на полной мощности»* Джим Лоэр и Тони Шварц предлагают отбросить привычные представления о том, как изменить свою жизнь, и вместо того, чтобы фанатично культивировать самодисциплину, начать внедрять новые ритуалы. Как пишут Лоэр и Шварц, «чтобы выработать ритуал, необходимо очень точно определить порядок действий и выполнять их в совершенно конкретные моменты — исходя из внутренних моральных побуждений».

Начать исполнять новый ритуал зачастую бывает нелегко, зато поддерживать его не так уж и трудно. У спортсменов мирового класса тоже есть свои ритуалы. Они твердо знают, что в такие-то часы на протяжении каждого дня они будут на поле, потом отправятся в гимнастический зал, а после будут заниматься упражнениями на растяжку². Для большинства из нас чистить зубы как минимум два раза в день — это тоже ритуал, и поэтому от нас не требуется особой дисциплинированности. Тот же самый подход нам следует применять всегда, когда нам хочется что-то изменить в своей жизни.

* М., Манн, Иванов и Фербер, 2010.

Для спортсменов мораль состоит в том, чтобы бить рекорды, и поэтому они окружают процесс тренировки всевозможными ритуалами. Для большинства людей гигиена — это непреложное требование морали, и поэтому они создают ритуал чистки зубов. Если для нас моральной нормой является личное счастье и мы хотим стать счастливее, то нам тоже стоило бы окружить этот процесс ритуалами.

Какие ритуалы сделали бы вас счастливее? Что нового вы хотели бы привнести в свою жизнь? К примеру, начать три раза в неделю заниматься физкультурой, или по утрам пятнадцать минут посвятить медитации, или смотреть по два фильма в месяц, или по вторникам ходить с супругом в ресторан, или раз в два дня по часу читать книги для собственного удовольствия и так далее. Внедряйте не более одного-двух ритуалов за раз, и прежде чем приступить к выработке нового ритуала, проверьте, насколько прежние ваши нововведения успели стать привычками. Как говорит Тони Шварц, «даже если перемены к лучшему происходят со скоростью улитки, это гораздо лучше, чем амбициозный провал... Успех подпитывается успехом».

Как только вы определите, какие ритуалы вы хотели бы внедрить в свою жизнь, впишите их в свой ежедневник и начинайте выполнять. Порой бывает трудно завести новый ритуал, но спустя какое-то время — как правило, не более тридцати дней — выполнение этих ритуалов станет столь же естественным делом, как чистка зубов³. От привычек обычно трудно избавиться — и это хорошо, коль скоро речь идет о хороших привычках. Аристотель говорил: «Привычка — это вторая натура. А следовательно, нравственная добродетель — это не поступок, а привычка».

Иногда люди воспринимают в штыки саму идею ритуалов, так как считают, что подобное поведение может свести на нет спонтанность или творческий потенциал. Особенно в межличностных ритуалах, таких как регулярные романтические свидания с супругом или супругой, или в художественных ритуалах

вроде занятий живописью. Однако, если мы не превратим свои действия в ритуал — будь то тренировки в гимнастическом зале, посиделки с семьей или чтение книг для собственного удовольствия, — мы, скорее всего, так за них и не возьмемся, и вместо того, чтобы действовать спонтанно, будем действовать реактивно (то есть откликаться на требования других, которые покушаются на наше время и силы). Если вся наша жизнь хорошо структурирована, упорядочена и превращена в ритуал, нам, конечно же, ни к чему расписывать все по часам, и поэтому у нас остается время для спонтанного поведения. Что еще важнее, мы можем интегрировать спонтанность в ритуал, например, спонтанно решив, куда мы пойдем во время нашего ритуализированного свидания. У большинства творческих людей, будь то художники, бизнесмены или родители, есть свои ритуалы, которые они неукоснительно выполняют. Как это ни парадоксально, рутина высвобождает в них спонтанность и творческий потенциал.

В своей книге я буду возвращаться к этому упражнению всякий раз, когда вы будете осваивать различные методики и вводить в свой обиход всевозможные ритуалы, которые помогут вам стать счастливее.

■ Как выражать благодарность?

В ходе опроса, проводившегося Робертом Эммонсом и Майклом МакКаллофом, выяснилось, что люди, которые ведут благодарственный дневник и каждый день вписывают в него как минимум пять вещей, за которые они благодарны судьбе, могут похвастаться более высоким уровнем духовного благополучия и физического здоровья.

Каждый вечер перед отходом ко сну записывайте в свой благодарственный дневник по меньшей мере пять вещей, которые сделали или делают вас счастливыми, — то, за что вы благодарны судьбе. Это может быть все что угодно, от малого до великого — от вкусной еды до содержательной

беседы с другом, от интересного проекта на работе до Господа Бога.

Делая это упражнение регулярно, вы, естественно, будете повторяться, что совершенно нормально. Весь секрет в том, чтобы, несмотря ни на какие повторы, сохранить свежесть эмоционального восприятия. Записывая каждый последующий пункт, старайтесь представить себе, что он для вас означает, и глубоко прочувствуйте связанные с ним ощущения. Регулярное выполнение этого упражнения поможет вам научиться ценить то хорошее, что есть в вашей жизни, а не принимать это как должное.

Вы можете выполнять это упражнение в одиночку или с кем-то, кого вы любите: с мужем или женой, с ребенком, отцом, матерью, братом или сестрой или с близким другом. Если вы будете вместе выражать благодарность, это самым существенным и благотворным образом повлияет на ваши взаимоотношения.