

Аудиторія прийшла послухати його, не знаючи, чого очікувати. Може, він підготував для них трагічну рефлексію на тему швидкоплинності життя чи роздуми про ті речі, яких так і не зробив? Звичайно, того вечора в залі пролилося багато сліз, але плакав не Ренді. «Якщо я не виглядаю таким пригніченим чи сумним, як мав би, — дотепно зауважив він, — то вибачте, що розчарував вас». Його промова стала справжнім святом життя, сповненого любові й радості, яке він хотів розділити з друзями, колегами, дружиною і трьома маленькими дітьми.

Ренді був людиною, яка сяjala щастям, — ніхто цього не заперечував. Навіть такий тяжкий діагноз не зміг приховати цього очевидного факту того вересневого вечора. Впродовж наступних кількох місяців, наскільки дозволяло здоров'я, він насолоджувався життям на повну, надихаючи інших через національні ЗМІ (та «Шоу Опри Вінфрі»), публікуючи на особистому вебсайті подробиці свого здоров'я і лікування, а також сімейні досягнення і багато моментів особистої радості.

25 липня 2008 року Ренді Пауш помер у колі своєї сім'ї та друзів.

В останні місяці свого життя Ренді зробив те, чого більшість із нас просто уявити собі не можуть: провів найважчу й найпохмурішу частину свого життя, стаючи щасливішим. Як саме йому це вдалося?

## ДВА МІФИ ПРО ЩАСТЯ

У бажанні бути щасливим немає нічого дивного. «Не існує людини, яка б не хотіла бути щасливою»,<sup>2</sup> — заявив богослов і філософ Августин Блаженний 426 року н. е. Ні тоді не було, ні зараз нема для цього жодних доказів. Якщо хтось каже: «Мені

байдуже на те, щасливий я чи ні», — то вони або з'їхали з глузду, або просто брешуть.

Що люди мають на увазі, коли кажуть, що «хочуть бути щасливими»? Зазвичай дві речі: по-перше, вони хочуть віднайти (і зберегти) певні почуття — радості, життєлюбності тощо. По-друге, натякають на те, що на шляху до набуття цих почуттів стоїть якась перешкода. Слова «Я хочу бути щасливим/щасливою» майже завжди супроводжує сполучник «але...».

Візьмімо, наприклад, Клаудію, офіс-менеджерку у Нью-Йорку. Їй тридцять п'ять років, і вона живе зі своїм хлопцем ось уже впродовж останніх п'яти років. Вони кохають одне одного, але він не готовий до постійних стосунків. Через це Клаудія не певна в тому, чи може збудувати плани на майбутнє — де вона житиме, чи матиме дітей, як розвиватиметься її кар'єра. Клаудія пригнічена й розгублена, тому не дивно, що її переповнюють сум і злість. Вона хоче бути щасливою, але не думає, що їй вдасться цього досягнути, поки її хлопець не ухвалить якогось рішення.

Або погляньмо на Раяна. Він думав, що під час навчання в коледжі знайде друзів на все життя і визначиться з кар'єрними цілями. Натомість коледж ще сильніше заплутав його світогляд. Зараз, у двадцять п'ять років, Раян, який тоне в боргах на тисячі доларів, змінює роботи як рукавички і не відчуває, що має якусь мету. Він сподівається, що стане щасливим, коли трапиться слухна нагода, яка прояснить його майбутнє.

Пані Маргарет — п'ятдесят. Десять років тому їй здавалося, що все у неї під контролем: вона працювала на пів ставки, була активним членом своєї громади, а її діти навчалися в старших класах. Але відтоді, як діти покинули родинне гніздо, Маргарет відчуває неспокій і невдоволення. Вона переглядає будинки на Zillow, вважаючи, що переїзд зміг би якось їй зарадити. Думає, що великі зміни принесуть щастя, але не знає, яких саме змін потребує.



І наостанок розгляньмо життєву ситуацію Теда. Відколи він вийшов на пенсію, то не мав справжніх друзів. Він утратив зв'язок з усіма колегами з роботи. Чоловік уже багато років розлучений, а його дорослі діти приділяють основну увагу власним сім'ям. Іноді Тед читає, але здебільшого дивиться телевізор, щоб згаяти час. Він вважає, що був би щасливий, якби в його житті було більше людей, але йому ніяк не вдається їх знайти.

Клаудія, Раян, Маргарет і Тед — звичайні люди зі звичайними проблемами. У тому, крізь що вони проходять, немає нічого дивного чи ганебного. (Насправді вони — збірний образ людей, з якими ми багато разів зустрічалися і працювали.) Кожен із них має справу з буденними труднощами, які не оминають і нас, навіть якщо ми не коїмо великих помилок або не йдемо на невиправдані ризики. І їхні уявлення про щастя та життя також звичні, хоч і помилкові.

Клаудія, Раян, Маргарет і Тед живуть у стані «я хочу бути щасливим/щасливою, але...». Якщо поглянете на цю проблему глибше, то побачите, що вона ґрунтується на двох переконаннях:

1. Я можу бути щасливим/щасливою...
2. ...але теперішні обставини не дають мені вибратися з нещастя.

Правда в тому, що обидва ці твердження, хоч і переконливо звучать, — хибні. Ви не можете бути щасливими — хіба що можете стати щасливішими. І ваші обставини та причини нещастя не повинні вас зупиняти.

Ось що ми маємо на увазі, коли говоримо, що ви не можете бути щасливими. Шукати щастя — це як шукати Ельдорадо, легендарне південноамериканське місто золота, якого так ніхто й не знайшов. Коли ми шукаємо щастя, то можемо відчутти його проблески, хоч і ненадовго. Люди говорять про щастя, дехто

взагалі стверджує, що володіє ним, але ті багаті, красиві, знамениті та впливові особи, які, на думку суспільства, мають бути абсолютно щасливими, часто потрапляють на перші шпальти газет через банкрутство, приватні скандали та сімейні негаразди. Рівень щастя одних може бути вищим, ніж інших, але нікому з нас не під силу бути щасливими постійно.

Якби секрет цілковитого щастя справді існував, ми б давно його розкрили й заснували б успішний бізнес, продаючи його в інтернеті; його б викладали у кожній школі, або, можливо, ми отримували б його від уряду. Однак це не так, але чому? Щастя — та єдина річ, яку ми всі переслідуюмо, відколи *Homo sapiens* з'явилися триста тисяч років тому в Африці — і надалі залишається недосяжною ціллю майже для всіх нас. Ми опанували вогонь, винайшли колесо й місяцехід, навчилися знімати відео у тіктоці — але попри всю людську винахідливість так і не освоїли мистецтва й науки набуття і збереження того єдиного відчуття, якого справді прагнемо.

Усе тому, що щастя — це не кінцева мета. Щастя — це процес. Нам ніколи не вдасться бути повністю щасливими (принаймні в цьому земному світі), але незалежно від того, де кожен із нас перебуває у своєму житті, ми всі можемо бути щасливішими. А потім ще трішки щасливішими, і ще трішки...

Той факт, що цілковитого щастя в цьому житті нам не досягнути, може знеохотити, але гляньте на це з іншого боку. Ми всі раз і назавжди можемо відмовитися від ідеї шукати це «загублене місто», якого навіть не існує; можемо перестати запитувати себе: «Що зі мною не так?», коли нам не вдається знайти або зберегти відчуття щастя.

Ми також можемо перестати вірити в те, що наші особисті проблеми — причина відсутності щастя. Жодні позитивні обставини не можуть занурити нас у той стан блаженства, якого



прагнемо. Але й жодні негативні обставини не є для нас завадою на шляху до щасливішого життя. Пам'ятайте: ви можете стати щасливішими, навіть маючи проблеми. А в деяких випадках проблеми взагалі можуть спричинити підвищення нашого рівня щастя.

Саме через ці хибні переконання (а не виклики, які підкидає нам життя) так багато людей нещасні та стомлені. Вони прагнуть того, чого насправді не існує, і думають, що поки всі життєві бар'єри нарешті не зникнуть, досягнути будь-якого прогресу буде неможливо. Таке помилкове мислення зароджується через неправильну відповідь на доволі невинне, на перший погляд, запитання: «Що таке щастя?».

## ЩО ТАКЕ ЩАСТЯ?

Уявіть, що ви попросили когось дати визначення автомобіля. Ця людина спершу замислилася б, а потім відповіла: «Автомобіль — це... ну, це таке крісло, у яке сідаєш, коли хочеш поїхати по продукти». Можна припустити, що вона справді не знає, що таке автомобіль. І такій людині, звісно ж, ключі до власного автомобіля ви б не довірили.

Тоді ви просите її дати визначення човна. Після хвилини роздумів вона каже: «Це не автомобіль».

Ситуація абсурдна. Але, хоч як дивно, саме такі відповіді ми зазвичай отримуємо, коли просимо когось пояснити, що для них означає щастя і нещастя. Переконайтеся в цьому. Ви почувете щось на кшталт: «Щастя — це... ну, гадаю, що це відчуття... коли я з людьми, яких люблю, або коли я роблю щось, що мені подобається». А на питання: «Що таке нещастя?» — ви почувете: «Це відсутність щастя».

Основна причина, чому люди не стають щасливішими, — це те, що вони навіть не розуміють, рівень чого намагаються підвищити. А причина того, чому ці люди почуваються так, неначе вони приречені на нещастя, — це те, що вони не знають, що саме для них є «нещастям». Якщо страждаєте від схожої проблеми, не засмучуйтеся. Багатьом людям також важко дати чіткі визначення цим двом поняттям. Вони починають говорити про почуття або використовують нудні метафори, на кшталт «сонце у моїй душі» — так у старому пресвітеріанському гімні прозвали щастя.<sup>3</sup>

Навіть античні філософи намагалися дійти згоди щодо визначення щастя. Згадаймо хоча б полеміку між Епікуром та Епіктетом.

Епікур (341–270 рр. до н.е.) — засновник філософської школи епікуреїзму, яка стверджувала, що для щасливого життя потрібні дві речі: атараксія (свобода від душевних хвилювань) й апонія (відсутність фізичного болю). Його філософію можна охарактеризувати так: «Якщо тобі від чогось буде страшно або боляче, уникай цього». Епікурейці вважали дискомфорт переважно негативним явищем, тому усунення загроз і проблем було для них ключем до щасливого життя. Ні, вони не були лінивими чи невмотивованими. На їхню думку, користі або потреби в тому, щоб терпіти страх і біль, нема; натомість вони зосереджувалися на отриманні насолоди від життя.

Епіктет жив приблизно через триста років після Епікура. Це один із найвидатніших філософів-стоїків. Він вважав, що щастя в тому, щоб знайти мету життя, прийняти свою долю і поводитися відповідно до моральних норм, попри особисті втрати, а переконання Епікура його не дуже турбували. Філософію Епіктета можна підсумувати словами: «Відрости хребет і виконуй свій обов'язок». Для людей, які наслідували стоїцизм, щастя було чимось таким, що здобувається через великі жертви.



Не дивно, що стоїки були здебільшого працьовитими людьми, які жили заради майбутнього й були готові на значні особисті втрати, щоб досягти мети свого життя (якою вони її бачили) без особливих нарікань. Ключ до щастя вони вбачали у прийнятті болю та страху, а не в активному уникненні їх.

Сьогодні люди все ще діляться на епікурейців і стоїків — вони шукають щастя або в хорошому самопочутті, або у виконанні свого обов'язку. І різноманітність трактувань поняття «щастя» лише зростає, особливо якщо брати до уваги цілий світ. Погляньмо, наприклад, на відмінності, які вчені виділяють між західною і східною культурами.<sup>4</sup> На Заході щастя зазвичай визначають через захоплення і досягнення, тоді як в Азії рівень щастя залежить від спокою і задоволення.

Визначення щастя навіть залежить від слова, яким воно позначається. У германських мовах «щастя» походить від слів, пов'язаних з фортуною або позитивною долею.<sup>5</sup> Насправді «щастя» походить від давньоскандинавського *happ*, що означає «удача».<sup>6</sup> А в латинських мовах цей термін походить від слова *felicitas*, що в Стародавньому Римі означало не лише удачу, а й зростання, плодючість і процвітання.<sup>7</sup> Інші мови мають спеціальні слова, які використовують на позначення щастя. Наприклад, данці часто вживають слово *hygge* — це щось на кшталт «затишок і комфортне спілкування».<sup>8</sup>

Якби щастя справді було настільки суб'єктивним — або, ще гірше, якби воно становило сукупність почуттів у будь-який конкретний момент, — його неможливо було б вивчити. Цей процес нагадував би спробу прибити желе до стінки, а книжка, написана з отриманих висновків, складалася б із двох слів: «Бажаю удачі» (або радше — «бажаю *happ*»).

Але, на щастя, це не так. Справді, різні культури трактують щастя по-різному, тому порівнювати рівень щастя країн, про які

ви завжди чуєте у новинах, не дуже корисно й непереконливо. Правда й те, що почуття пов'язані зі щастям. Ваші емоції впливають на те, наскільки ви щасливі, а те, наскільки ви щасливі, впливає на всі ваші емоції. Проте це не означає, що спільних констант не існує, або що щастя — це почуття.

Хороший спосіб визначити щастя — це розкласти його на кілька складових. Якби вам потрібно було скласти меню на День подяки, ви зробили б це, перерахувавши страви (ціла запечена індичка й батат, хлібна начинка тощо) чи необхідні інгредієнти (якщо ви вправні в куховарінні). Або якщо розбираєтеся в дієтології, можете сказати, що вечеря (а точніше, всі харчові продукти) складається з трьох макроелементів: білків, жирів і вуглеводів. Баланс цих трьох компонентів — запорука смачної і здорової вечері.

Вечеря також смачно пахнутиме, і це буде відчутно у всьому домі. Але ви ж не скажете, що цей запах і є вечерю. Ймовірніше, запах — свідчення вечері. Так само і щасливі почуття — це не саме щастя, а свідчення щастя. Щастя — це дійсно виняткове явище, і, як і вечерю, його можна визначити як поєднання трьох «макроелементів», які потрібні у вашому житті в рівновазі й достатку.

«Макроелементи» щастя — це втіха, задоволення і мета.

Перший «макроелемент» — це втіха. На перший погляд здається, що між втіхою і насолодою («добрим самопочуттям») різниці нема, та це не зовсім так. Насолода пов'язана з більш тваринними інстинктами, тоді як втіха — винятково людське почуття. Насолода зароджується у ділянці мозку, яка відповідає за винагороду за певні дії — наприклад, приймання їжі або заняття сексом, — завдяки яким у минулому ми виживали й передавали наші гени. (Сьогодні тим, що приносить насолоду, — від різних речовин до певних дій — часто користуються неправильно і навіть зловживають, що призводить до всіляких проблем.)



Втіха, яка передбачає навмисну жагу до насолоди, не обходиться без двох важливих елементів: спільності й усвідомлення. Наприклад, вечеря на День подяки дарує насолоду, якщо вона смачна й ситна, але втіха приходить тоді, коли розділяєте вечерю з близькими людьми, і разом ви створюєте теплі спогади, задіюючи більш свідомі частини мозку. Насолоду отримати легше, ніж втіху, але зациклюватися на ній не варто, адже вона швидкоплинна й особистісна. Залежність пов'язана з насолодою, а не із втіхою.

Щоби бути щасливішим, насолоду потрібно перетворити на втіху. Звичайно, це вимагає часу й зусиль, а також відмови від отримання легких, невимушених відчуттів, та приборкання потягу до різних речей і спокус. Тому іноді здобути втіху доволі складно.

Другий «макроелемент» щастя — це задоволення. Це те, що ви відчуваєте після досягнення цілі, заради якої працювали. Ті почуття, які приходять, коли отримуєш найвищу оцінку в школі або підвищення на роботі; коли нарешті купуєш будинок або одружуєшся/виходиш заміж. Ті емоції, які отримуєш від виконання тяжких (можливо, навіть болісних) завдань, які узгоджуються з твоєю особистою життєвою метою.

Задоволення — це чудово, але воно не приходить без праці та жертв. Якщо, намагаючись чогось досягнути, ви не відчуваєте труднощів (хоча б трішки), те, чого прагнете, не принесе вам задоволення. Тому, наприклад, щоб отримати високу оцінку за іспит (а отже, і велике задоволення), до нього потрібно сумлінно готуватися, а не сподіватися, що вам у когось вийде списати, адже так чинити неправильно. Це одна з причин того, чому в житті не варто обирати найкоротший чи найлегший шлях, оскільки це руйнує ваші шанси відчути задоволення.

Хоча задоволення може приносити вдосталь радості, втримати його буває надзвичайно складно. Ви можете вважати, що

якщо досягнете певної мети, то задоволення вас вже не полишить, але це не так. Ми всі хоча б раз чули мегахіт гурту *Rolling Stones* 1965 року (*I Can't Get No*) *Satisfaction*, що перекладається як «(Я не здатен відчувати) задоволення». Насправді вони помиляються: ви здатні відчувати задоволення, його просто неможливо втримати. Так, це неймовірно неприємно й навіть болісно, коли цей сплеск радості, якого ми прагнемо, неначе божевільні, виривається у нас із рук, щойно ми його отримуємо. Ось чому, як співає Мік Джаггер, ми «намагаємося, і намагаємося, і намагаємося» зберегти це почуття. Таку поведінку — коли ми швидко звикаємо до хороших речей і змушені «продовжувати невпинно бігти», щоб не втратити відчуття задоволення — психологи називають гедоністичною біговою доріжкою.<sup>9</sup> Це дуже актуальне для таких речей, як гроші, влада, насолода і престиж (чи слава).

Третій (і найважливіший) «макроелемент» — це мета. Ми здатні деякий час обходитися без втіхи й навіть без значного задоволення. Однак без мети ми повністю розгублені, і з немінучими життєвими головоломками й дилемами нам не впоратися. Коли ж ми маємо сенс і мету, то можемо з надією і внутрішнім спокоєм приймати життєві виклики.

І все ж люди зі сильним відчуттям сенсу часто знаходять його у своїх стражданнях. Так вважає психіатр і людина, що пережила Голокост, Віктор Франкл, про якого ви дізнаєтеся в наступному розділі. У своїх мемуарах «Людина в пошуках справжнього сенсу» він пише: «Те, як людина ставиться до своєї долі й усіх супутніх страждань, те, як вона несе свій хрест, дає їй багаті можливості — навіть за найважчих обставин — надати життю глибшого сенсу».<sup>10</sup> Поширена стратегія намагатися позбутися страждань, щоб стати щасливішим, марна й помилкова. Натомість, щоб використати біль як нагоду для зростання, нам потрібно знайти своє життєве призначення.