

ИСКУССТВО ГАРМОНИИ, или ПОИСКИ ФОРМУЛЫ СЧАСТЬЯ



Сам себе психолог (Весь)

Елена Домарацкая

**Искусство гармонии, или
Поиски формулы счастья**

ИГ "Весь"

2014

Домарацкая Е. С.

Искусство гармонии, или Поиски формулы счастья /
Е. С. Домарацкая — ИГ "Весь", 2014 — (Сам себе психолог
(Весь))

Уважаемый читатель, перед вами новая книга о счастье! Данное издание является результатом многолетней исследовательской работы, изначально направленной исключительно на личное развитие. Обладая классическими методиками университетских исследований в России, в Англии и во Франции, мы постарались как можно глубже изучить тему счастья, и найти наиболее легкий путь к его достижению в современном мире. Результаты наших поисков, размышлений, а также сравнительный анализ поведения представителей разных культур легли в основу данного издания.

© Домарацкая Е. С., 2014

© ИГ "Весь", 2014

Содержание

От авторов	5
Вместо предисловия	6
Часть I	9
Счастье «по науке»	10
Разберемся в понятиях	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Е. С. Домарацкая, Е. В. Дондик-Эделин

Искусство гармонии, или поиски формулы счастья

От авторов



Уважаемый читатель, перед вами новая книга о счастье! Данное издание является результатом многолетней исследовательской работы, изначально направленной исключительно на личное развитие. Обладая классическими методиками университетских исследований в России, в Англии и во Франции, мы постарались как можно глубже изучить тему счастья, и найти наиболее легкий путь к его достижению в современном мире. Результаты наших поисков, размышлений, а также сравнительный анализ поведения представителей разных культур легли в основу данного издания.

В ходе работы мы ознакомились с многочисленными зарубежными исследованиями, и на страницах нашей книги вы не раз встретитесь с изречениями знаменитых ученых и философов. По мере возможности мы старались всегда ссылаться на первоисточник, но, к сожалению, в некоторых случаях бывает сложно установить, какой именно автор послужил развитию той или иной мысли. Поэтому мы заранее приносим наши извинения в случае, если какой-либо первоисточник не будет должным образом упомянут в тексте.

По традиции нам хочется выразить благодарность всем тем, кто оказал нам помощь и поддержку. В особенности нашим родителям: Шиллер Ирине Евгеньевне, Дондик Валерию Николаевичу, Домарацким Сергею Николаевичу и Наталье Николаевне, а также нашим друзьям, чьи советы и жизненный опыт во многом определили наше личное отношение к счастью. Мы также выражаем нашу признательность всем, кто давал ценные советы по ходу написания этой книги: Людмиле Беркутовой, Валентине Петровне Ковалевой, Ирине Юровой. Перечисление было бы неполным, если бы мы не выразили искреннюю благодарность издательству «Весь» за подготовку и издание нашей книги.

Вместо предисловия



Тема счастья активно набирает обороты как в России, так и за рубежом, и это не может не радовать. Теория позитивного мышления уже неплохо знакома российской публике, а на Западе люди не только активно читают книги в этой области, но и записываются на курсы и тренинги с целью кардинально изменить свою жизнь. Университеты с мировой репутацией вводят лекции о счастье в свою программу. Так, например, в Гарварде только за один семестр 2006 года на курс «Введение в позитивную психологию» записалось 855 студентов. Вот и в России за последние несколько лет интерес к теме стабильно повышается: недавно на телевизионные экраны вышла серия документальных фильмов о счастье и его поиске, в которых психологи, социологи, экономисты, философы и прочие специалисты в области общественных наук рассуждают о счастье и его уровне в современном российском обществе.

Итак, перед вами очередная книга о счастье... Не секрет, что еще очень многие люди считают разговоры о поиске счастья чуть ли не дурным тоном. Это утверждение справедливо даже для многих стран Европы, где тоже традиционно любят пожаловаться на жизнь, а уж про Россию, где быть несчастным веками считалось чуть ли не прямой обязанностью всякого интеллигентного человека, и говорить не приходится. Интеллектуалы и псевдоинтеллектуалы, критикующие примитивность голливудских хэппи-эндгов, любят порассуждать о невозможности счастья. Простые российские обыватели среднего и преклонного возраста и даже кое-кто из молодежи и вовсе воображают себя неким тягловым животным, ибо, по их убеждению, не столько живут, сколько «тянут лямку». Любопытно, однако, что, по словам Далай-ламы, которого даже самым высоколобым интеллектуалам вряд ли придет в голову обвинить в примитивности мировоззрения или отсутствии интеллекта, именно счастье и является смыслом человеческой жизни. Как же так?

Социологи определяют счастье как степень, в которой человек позитивно оценивает качество своей жизни в целом, то есть, иными словами, то, насколько он доволен своим существованием. В этом смысле счастье является, по сути, единственной целью, к которой человек стремится в течение всего своего земного пути. Согласитесь, мы все тем или иным образом пытаемся сделать свою жизнь лучше: способы могут быть самыми разными, но суть одна – мы хотим быть счастливыми! И это полностью подтверждает мысль Далай-ламы.

Однако порой мы фиксируем для себя лишь те способы достижения счастья, которые с детства наблюдаем в обществе, и не задумываемся о наших подлинных стремлениях. Таким образом, мы только отдаляемся от цели и двигаемся в ложном направлении. Чувствуя, что то, как мы живем, не приносит нам радости, мы становимся несчастными... И при этом, к сожалению, очень часто не понимаем причин, по которым мы недовольны нашей жизнью. Это происходит потому, что мы пытаемся найти счастье *во внешнем мире* (богатстве, отношениях с людьми, любви, статусе и т. д.), в то время как счастье – *состояние внутреннее*.

По сути, самое большое неудовлетворение человека всегда исходило от понимания, что он вовсе не является центром вселенной, а лишь подчиняется общим законам мироздания, о которых не всегда имеет достаточно знаний. Мы можем легко погибнуть от разбушевавшихся стихий, от вирусов и смертоносных болезней, и все это по нашим общечеловеческим законам будет нам казаться возмутительной несправедливостью. Человеку всегда будет очень тяжело понять и принять как должное смерть или мучения справедливого и доброго человека в сравнении с полным здоровьем негодяя. Чтобы хоть как-то самоутвердиться в этом сложном мире, человек пытается завоевать свое положение в обществе, руководить своим окружением или же каким-нибудь иным способом выделиться из общей массы. Однако очень часто это лишь тяга к внешним отличиям, добиваясь которых, мы постепенно разрушаем наш внутренний мир.

Не осознавая этой простой истины, мы завидуем друг другу, стремимся к обладанию тем, что, как нам кажется, принесет нам счастье, – деньгами, красивой внешностью, властью, то есть пытаемся подражать тому, кто, как нам кажется, счастлив. Немудрено, что здесь нас поджидают целых две ловушки: во-первых, далеко не всегда обладатель заветных вещей и качеств так уж счастлив, как нам кажется (то есть весьма возможно, что мы пытаемся подражать лишь иллюзии счастья, ибо само по себе обладание чем-либо не делает человека счастливым); а во-вторых, мы все очень разные и то, что приносит удовлетворение одному, вовсе не обязательно будет столь же благоприятным для другого. Иными словами, самое главное на пути к счастью – это понимание себя и следование своим мечтам и желаниям, а не сравнение себя с другими и тщетные попытки имитации. Вот почему в действительности все, что нам нужно для счастья, – это заглянуть внутрь самих себя!

К сожалению, хоть на словах мы, возможно, и понимаем, что не вещи и не люди делают нас счастливыми, а наше собственное отношение к ним, на деле все оказывается сложнее. С одной стороны, нас никто не учил, как взяться за поиски счастья внутри себя, а с другой – мы по привычке придаем этой важнейшей задаче слишком мало значения. Почему-то мы, не задумываясь, проводим десять-пятнадцать, а то и больше, лет за партой, а потом вкладываем неимоверное количество времени и сил в достижение социального статуса, повышение уровня нашей финансовой состоятельности и комфорта. Некоторые идут чуть дальше: занимаясь спортом и следя за своим питанием, они поддерживают свое тело в хорошей физической форме, чтобы иметь возможность насладиться всем, что им подарила жизнь. И все же большинство из нас практически полностью игнорируют свои внутренние состояния, подлинные мечты и стремления, полагаясь на общепринятые понятия о том, как «надо» жить. Почему? Ведь счастье сугубо индивидуально и именно наши внутренние ощущения определяют качество нашей жизни!

Наша беспомощность по отношению к собственному внутреннему миру обнажается в эксперименте, зачастую проводимом психологами: клиенту предлагают представить себе, что ему осталось жить лишь несколько минут, и решить, на что бы он это время потратил. Большинство начинает метаться между разными, зачастую противоречивыми, желаниями: это и есть показатель того, что мы не знаем, чего хотим, не умеем жить и бесцельно проводим отведенное нам на Земле время. Индийский философ Джидду Кришнамурти так описывает это состояние: «Поскольку вы не знаете, что именно вы хотите делать, ваш дух засасывает рутина,

где царствует скука, разложение и смерть. Вот почему так важно [...] понять, чем вам действительно хочется заниматься, – и это единственный способ создать новое общество»¹.

Так давайте же последуем совету индийского мудреца и займемся повышением «коэффициента счастья», начиная с самих себя. О том, как это сделать, мы и поведаем вам в этой книге.

¹ Krishnamurti (2006). *Le sens du bonheur*. Paris: Stock. P. 17.

Часть I

Что такое счастье, или Как мы дошли до такой жизни?



Счастье «по науке»



Актуальность счастья все чаще подтверждается научными исследованиями. Если раньше психологи в основном занимались изучением депрессивных состояний и в этой области были сделаны многочисленные открытия, то в последние годы именно тема счастья привлекает внимание передовых ученых различных дисциплин. Экономисты, политики, философы, историки, социологи и, конечно, психологи пытаются разгадать его секрет. На данный момент уже более 3,5 тысяч научных публикаций посвящено счастью, а полки книжных магазинов просто ломятся от новых изданий по саморазвитию, позитивному мышлению и прочим разнообразным методикам, направленным на улучшение нашей жизни. Чем же вызван такой интерес?

В последние годы люди все больше подвержены антиподу счастья, а именно депрессии, число жертв которой постоянно растет по всему миру. Только во Франции ежегодно около 3 млн человек впервые ставят этот диагноз. В Англии в 2006 году был диагностирован 31 млн случаев депрессии, что на 6 % больше, чем в 2005 году. В Китае развитие экономики также сопровождается пропорциональным увеличением количества людей, страдающих нервными расстройствами.

По прогнозам специалистов, депрессия скоро выйдет на второе место среди всех заболеваний в мире. И это несмотря на то, что внешние условия для благополучного существования – медицинское обслуживание, платежеспособность, доступ к образованию и удовольствиям, – не перестают улучшаться. Более того, нередко случаи, когда высокий доход даже понижает наше внутреннее удовлетворение жизнью. Эти шокирующие открытия заставили ученых серьезно задуматься о том, что именно делает человека счастливым и возможно ли измерить его коэффициент счастья.

В 1998 году группа американских психологов под руководством Мартина Селигмана основала «Сеть позитивной психологии», где по настоящее время проводятся разносторонние исследования положительных эмоций. Согласно выводам ученых, развитие позитивных эмоций представляет собой неоспоримое эволюционное преимущество, поскольку именно оно помогает нам открыться навстречу новым идеям и ощущениям. По мнению Барбары Фред-

риксон из Мичиганского университета, именно «позитивные мысли порождают гибкую манеру поведения, приятие, творческое и рецептивное отношение к миру»².

Исследователи подтвердили и ранее сделанные открытия, в частности тот факт, что приятные и неприятные чувства не только представляют собой очевидные противоположности, но и формируются совершенно разными механизмами. Как следствие, исключив из своей жизни грусть и тревогу, вы не станете радостными и счастливыми автоматически, а подавление боли не гарантирует удовольствия.

Более того, с помощью радиологии ученым впервые удалось точно определить в человеческом мозге зону, отвечающую за ощущение счастья. Эти исследования были проведены в Университете штата Висконсин под руководством Ричарда Дэвидсона, профессора психологии и психиатрии³. Чтобы определить зону, отвечающую за физическое ощущение счастья, были использованы энцефалограмма и новейшее ядерно-магнитно-резонансное исследование активности головного мозга. Многочисленные эксперименты были направлены на то, чтобы проследить динамику приливов крови к активным зонам головного мозга у человека в различных эмоциональных состояниях, а также измерить электрическую активность мозга в нейронных цепочках.

Результаты опытов показали, что абсолютно все наши ощущения активируют ту или иную зону головного мозга. Например, когда люди переживают эмоциональный стресс, взволнованы, озабочены или злы, головной мозг активизирует зону миндалевидной железы, а также кору префронтальной зоны правой стороны. У позитивно настроенных людей эти зоны пребывают в состоянии покоя, а пик активности приходится на кору префронтальной зоны левой стороны.

Таким образом, работая над изучением правой и левой префронтальных зон головного мозга, Ричард Дэвидсон и его сотрудники открыли новый способ быстрого и точного определения типичного поведения и даже мироощущения исследуемого человека. Это также позволило с точностью предсказать и его типичное каждодневное состояние. Так, активность правой стороны головного мозга демонстрирует, насколько человек несчастен, а вот активность левой стороны, наоборот, определяет преобладание положительных эмоций.

Активность левой префронтальной части головного мозга отвечает за физическое ощущение блаженства человека. Эта же зона помогает нам бороться с недугами. Так, например, при введении вакцины против гриппа исследуемые, обладающие высоким коэффициентом активности этой зоны, выделяли на 50 % больше антител, чем по средним данным. Этими теперь уже научными сведениями подтверждается теория о том, что хорошее настроение напрямую отражается на нашем самочувствии.

Что касается миндалевидной железы, результаты исследований еще более интересны: изучая различные патологии в этой области головного мозга, ученые обнаружили, что она отвечает за чувства страха и гнева.

Любопытный случай представляет собой одна американская женщина, в мозгу которой обе стороны миндалевидной железы полностью кальцифицированы. Наблюдаемая была неспособна испытывать страх; она лишь умом осознавала, что могло означать выражение испуга на лице человека. Гнев тоже полностью отсутствовал в ее эмоциональном репертуаре. Она практически все время испытывала позитивные ощущения, которые проявлялись в ее чрезвычайно открытом и теплом отношении ко всем, с кем она общалась.

² van Ingen F. Ça m'intéresse. № 373, 22.02.2012 *La Psychologie Positive*. Vol. 2. P. 28.

³ www.psyzh.psych.wisc.edu/web/personnel/director.html

Прямо противоположный случай – серийный убийца Чарльз Уитман, который расстрелял множество людей с высокой башни Техасского университета, прежде чем выпустить себе пулю в голову. Он оставил посмертную записку, в которой признавался, что не в состоянии противостоять ненависти, которая его переполняла, и просил исследовать его мозг. Вскрытие показало опухоль, которая подавляла его миндалевидную железу.

Таким образом, эмоциональное восприятие мира может в значительной степени изменяться под действием мозговых аномалий.

Не менее значим и тот факт, что человек развивает свой мозг на протяжении всей жизни. Теория о том, что клетки головного мозга не восстанавливаются, была не так давно опровергнута. В исследовании, опубликованном в 1999 году, Элизабет Гоулд и Чарльз Гросс, сотрудники факультета психологии Принстонского университета, доказали, что на протяжении всей жизни человека зрелый мозг продуцирует новые нейроны в количестве нескольких тысяч в день. Этот процесс был назван нейрогенезом⁴.

В связи с этими, уже проверенными наукой, данными, соответствующая тренировка мыслей и самоконтроль могут привести к развитию и активизации именно тех зон головного мозга, которые отвечают за наше с вами положительное отношение к жизни. Причем этот процесс работает не только в те короткие периоды, когда мы сознательно тренируем свой мозг: его эффект продолжителен, и именно он в том числе формирует наше восприятие окружающего мира и наше поведение в будущем.

Ричард Дэвидсон, о работе которого над выявлением «зоны счастья» мы уже говорили, провел эксперимент с участием 175 человек. На основе полученных данных была определена средняя линия поведения, отвечающая за своего рода эмоциональную норму, к которой относилось наибольшее количество исследуемых, обладающих как позитивными, так и негативными ощущениями. Следует отметить, что испытуемые чаще имели отклонения в негативную сторону; счастливых оказалось значительно меньше. Самыми счастливыми, по результатам исследований, стали тибетские монахи; среди них особенно выделялся Матье Рикар – личный переводчик Далай-ламы, француз по происхождению, сын известного современного философа, ставший тибетским монахом и написавший впоследствии книгу о счастье для западной аудитории.

Опыты показывают, что во время медитации зона счастья значительно активизируется. Причем, что интересно, даже в самом обычном состоянии в мозгу буддистских монахов проявлялись более заметные позитивные отклонения от среднего значения и гораздо чаще, чем в обычных исследуемых группах. Эксперименты выявили необычную активность «зоны счастья» у монахов, связанную с тем, что определенные элементы их каждодневной религиозной практики, такие как медитация и молитва, способствуют регулярной стимуляции и развитию этой зоны мозга.

Более того, по мнению ученых, зона, отвечающая за счастье, имеет двойную функцию. Она не только отражает состояние человека, но и, будучи в активном состоянии, сама изменяет схему поведения личности, создавая позитивные эмоции. Фактически человек может сознательно моделировать не только мышцы своего тела, но и куда более сложные ткани головного мозга. С помощью самодисциплины и тренировки мы можем стать значительно счастливее, несмотря на окружающие нас внешние факторы. Следуя мысли известного ученого И. П. Павлова, «счастье человека находится где-то между свободой и дисциплиной».

Помимо научных исследований, в последнее десятилетие были проведены и многочисленные социальные опросы на тему счастья. По их результатам, ощущение счастья выше в тех

⁴ Sender E. (2010). Dossier: les 5 âges du cerveau, *Sciences et avenir*, février 2010. P. 46.

странах, которые гарантируют обитателям безопасность, автономию и свободу, равно как и достаточный доступ к образованию и информации. Люди более счастливы в странах, где индивидуальные права и свободы гарантированы демократическим строем, а атмосфера мира способствует счастью отдельных граждан. Вне зависимости от экономических условий, жители государств с военной диктатурой более несчастны.

Уровень счастья обычно выше у людей, обладающих хорошей физической формой. Однако это вовсе не означает, что те, кто болен, не имеют никаких шансов быть счастливыми. Даже прикованные к постели больные зачастую быстро возвращаются на тот же уровень счастья, который был у них прежде, – речь, например, о людях, попавших в катастрофы и ставших инвалидами, а также о тех, кто болен неизлечимыми болезнями. Это подтверждается статистически. Интересно, что человек редко осознает, какая именно болезнь может значительно повлиять на его личное счастье. Такая, например, серьезная проблема, как потеря зрения, гораздо меньше отражается на нашем счастье, нежели регулярные боли в спине.

Вера или отсутствие таковой также сказываются на нашем самоощущении и общем уровне счастья. Согласно американской статистике, активно верующие люди более счастливы и живут дольше – в среднем по стране, на семь лет. Психологи полагают, что этим религиозные люди обязаны более открытому и позитивному отношению к жизни, большей социальной сплоченности и более динамичной взаимопомощи в своих мини-социумах. Религия предлагает «рамки» мышления, которые позволяют жить, получая ответы на вопросы, так или иначе возникающие в голове каждого человека. Среди религиозных людей реже встречаются случаи алкоголизма, никотиновой зависимости и наркомании. Эти люди также испытывают большее количество положительных эмоций и имеют меньше шансов оказаться без работы, развестись, совершить преступления или покончить жизнь самоубийством. Духовная основа каждой религии помогает точнее определить цели существования, ставит во главу угла человеческие ценности, такие как человеколюбие и открытость к миру, а все это делает счастье ближе. Она избавляет человека от упаднической мысли о бессмысленности жизни, о том, что жизнь есть лишь эгоистичная борьба за личное благо.

Более того, исследования Мартина Селигмана показали, что существует несомненная связь между альтруизмом и счастьем. Люди, которые считают себя наиболее счастливыми, также являются наиболее альтруистичными. Счастье уменьшает ощущение собственной значимости, и человек ведет себя более открыто с окружающими. В частности, доказано, что человек, переживший счастливое событие в течение последнего часа, более расположен помогать незнакомым людям. Акт незаинтересованной доброты сопровождается радостью, порожденной глубоким удовлетворением.

Для проведения эксперимента ученые обратились к студентам, попросив одну группу хорошо отдохнуть, а другую – заняться благотворительной деятельностью. Впоследствии отчеты студентов продемонстрировали следующую закономерность: удовлетворение от отдыха (провести время с друзьями, сходить в кино или даже просто съесть персик) было ниже, чем то, которое люди испытали от хорошего поступка. Более того, студенты второй группы отметили, что после такого рода поступка они весь день сохраняли позитивный настрой: они были более внимательны к людям, которые, в свою очередь, тоже лучше к ним относились. Таким образом, удовлетворение от доброго дела оказалось более длительным и сильным, нежели удовольствие от отдыха.

Эта мысль отнюдь не нова: о том же самом тысячелетиями говорили философы и художники. Выражаясь словами английского поэта Сэмюэла Джонсона, «самый счастливый образ

жизни тот, который представляет нам больше возможностей завоевать уважение к самому себе».⁵

Некоторые исследователи полагают, что счастье идет рука об руку со способностью к самоутверждению. Счастливые люди, как правило, пытаются сами контролировать свою жизнь, тогда как люди несчастные склонны считать себя игрушками в руках судьбы. Оптимисты имеют неоспоримое преимущество перед пессимистами: исследования показывают, что они лучше справляются с экзаменами, профессиональными задачами и проблемами в семейной жизни. Они дольше живут и наслаждаются лучшим состоянием здоровья, при этом гораздо меньше (в восемь раз!) подвержены депрессии и суицидам.

Так, например, в Америке в 1960 году было проведено исследование девятисот человек, попавших в больницу. Их уровень оптимизма и иные черты характера были оценены посредством различных анкет и тестов. Сорок лет спустя выяснилось, что оптимисты в среднем прожили на 19 % дольше пессимистов, то есть на 16 лет, если брать среднюю продолжительность жизни в 80 лет.

Оптимист всегда считает свои трудности временными, *подконтрольными* и связанными с конкретной ситуацией. Он говорит себе: «Нет никакого смысла расстраиваться; это недолго продлится. Я найду решение, и все будет хорошо». Пессимист же, напротив, считает, что его проблемы *затяжные*, убеждая себя, что «такие вещи просто не разрешаются». Чувство неуверенности, столь присущее многим, тесно связано с пессимизмом. Пессимист постоянно ждет катастрофы и становится хронической жертвой беспокойства и сомнений.

Интересно, что социальные опросы приверженцев двух ведущих политических партий в Америке показали, что республиканцы в целом намного более счастливы, чем демократы, и, по информации Исследовательского центра Пью, этот разрыв стабильно сохраняется с 1972 года, вне зависимости от того, какая партия находится у власти. Соотношение между уровнем счастья и партийной принадлежностью сохраняется после учета таких различий, как возраст, этническая, расовая и половая принадлежности, доход, семейное положение и уровень образования.

Такое различие в уровне счастья, судя по всему, объясняется личными целями и взглядом на мир. Ученые обнаружили, что республиканцы легче, чем американские демократы, соотносят свои жизненные приоритеты с внешними обстоятельствами. Иными словами, республиканцы склонны желать то, что уже имеют, в то время как демократы чаще хотят того, чего у них нет. Республиканцы придают больше значения, чем демократы, таким ценностям, как брак, дети и религия; при этом они чаще, чем демократы, оказываются в законном браке и регулярнее посещают религиозные службы. Демократы больше, чем республиканцы, нацелены на карьерный успех, богатство и наличие свободного времени, но при этом они менее финансово обеспечены. Американские демократы чаще, чем республиканцы, верят, что успех в жизни определяется внешними силами, а такая жизненная позиция ассоциируется с низким уровнем удовлетворения жизнью. Так, 59 % республиканцев считают, что «в основном богатеют те люди, которые много работают и имеют цели в жизни». А 52 % демократов считают, что «в основном люди рождаются богатыми или богатеют посредством хороших связей»⁶.

Таким образом, люди капиталистического склада, как правило, более счастливы, поскольку они берут судьбу в свои руки и имеют более четко выраженную систему ценностей. А вот социалисты чаще вспоминают о «несправедливости» и борются за более абстрактные ценности – все у всех отнять и на всех поделить, чтобы «было справедливо». Только обычно

⁵ Ricard M. (2003). *Plaidoyer pour le Bonheur*. Paris: NiL. P. 201.

⁶ <http://www.pewsocialtrends.org>

после «справедливой дележки» те, кто умеет работать и распоряжаться деньгами с умом, выживут и укрепят свои позиции, а бездельники и безвольные люди все промотают и опять будут «несчастливы» и недовольны «несправедливостью».

Справедливости ради заметим, что и капиталистическое общество имеет склонности к пессимизму. Оказывается, излишнее внимание и уважение к себе как к отдельной личности может перейти в тенденцию выдавать себя за жертву при малейшем ущербе. Это способствует хроническому индивидуализму, который легко приводит к депрессии.

Подводя предварительные **итоги** наших размышлений, давайте определим основные источники счастья.

1. Не будем отрицать, что у всех нас есть генетическая предрасположенность к тому, чтобы быть счастливыми или несчастными, да и различные физиологические отклонения в зоне мозга могут значительно повлиять на наше восприятие мира.

2. Внешние условия и иные общие факторы, такие как социальный статус, образование, досуг, богатство, пол, возраст, этническая принадлежность, внешняя привлекательность, уровень интеллекта и так далее, играют лишь незначительную роль в нашей степени удовлетворенности жизнью (около 10–15 %, по исследованиям ученых).

3. Все прочее напрямую зависит от нашего внутреннего мира и поведения. Каждый в состоянии самостоятельно «вырастить» свое счастье!

Разберемся в понятиях



Прежде чем переходить к практическим советам о том, как стать счастливее, давайте уточним, что же конкретно мы понимаем под этим одновременно столь простым и столь сложным термином «счастье». Для этого нам придется ненадолго заглянуть в историю.

В Европе наука о счастье появилась на свет в VI–V веках до нашей эры и выросла из трудов древнегреческих философов. Основной целью философии, «науки наук» или «любви к мудрости», было познание «человека» с целью улучшения жизни общества. Поиски счастья стали неотъемлемым компонентом этой науки о человеке.

Впервые о счастье задумался Сократ. Счастливый человек, в его понимании, был наделен как способностью к восприятию сиюминутной радости, так и добропорядочностью. Гармоничное сочетание этих двух компонентов являлось обязательным условием. Только благодетельный или же только жизнерадостный человек, по мнению Сократа, не мог быть по-настоящему счастливым. После Сократа многие древнегреческие философы были увлечены поиском определения счастья и пути его достижения. Они даже называли себя «эвдемониками», что происходит от греческого слова «эвдемония», в переводе означающего «счастье».

Аристотель впервые разделил науку о счастье на две категории: действенное счастье простого и благодетельного человека в быту и счастье мудреца. Философ считал, что человек не может обрести высшее благо ни в удовольствии, ни в богатстве, ни в почете, поскольку счастье в этом случае будет зависеть от других. Настоящее же счастье можно найти только в созерцательной жизни.

Создание религии также объясняется потребностью человека быть счастливым. Не способный найти счастье на земле, человек обратился к богу, надеясь на последующую жизнь в раю. Христианство рассматривает идею счастья как божественную благодать: оно не зависит от индивидуальных усилий человека, а предопределяется любовью Бога к человеку.

В целом западная философская традиция на протяжении веков пестрит как оптимистами, для которых счастье как «состояние полного удовлетворения» возможно (Спиноза, Монтень, Дидро) и даже легко достижимо (Эпикур), так и пессимистами, для которых оно трудно достижимо (Руссо) или вовсе невозможно (Паскаль, Шопенгауэр, Фрейд). Некоторые из последних – такие как, например, Кант – осуждают саму идею поиска счастья (ибо она про-

тиворечит морали) или, подобно Ницше, критикуют ее как капитуляцию перед трагическим лицом реальности и выбор в пользу радости.

Собственно, Кант в некотором роде является виновником распространения пессимизма и неверия в возможность счастья в западной традиции. Утверждая, что счастье – это удовлетворение всех наших желаний во всей их интенсивности, разнообразии и длительности, Кант автоматически переводит его в категорию недостижимого. Он называет счастьем только такое состояние человека, «при котором у него на протяжении всей жизни все исполняется по его воле и желанию», что, как вы сами понимаете, невозможно.

Еще один известный пессимист Шопенгауэр был уверен в том, что человек *абсолютно* не создан для счастья и ему надлежит *немедленно* прекратить его искать; иными словами, человеку *никогда* не достичь счастья. Утверждая, что «никакое удовлетворение не может быть длительным» и что «неизменно придет новая боль», Шопенгауэр и ему подобные констатируют симптомы страдания и описывают состояние мира, обусловленное невежеством, которое в буддизме называется *самсара*. Такую философскую позицию можно сравнить с гипотетической ситуацией, в которой ученые отказались бы изучать причины и способы лечения инфекционных болезней под предлогом того, что они всегда были и будут, и если найти лекарство для одних, тут же появятся другие.

Раз уж мы заговорили о буддизме, то обратимся к опыту личного переводчика Далай-ламы Матье Рикара. Он приводит в пример ряд своих знакомых из Юго-Восточной Азии, исповедующих восточные религии, которым удалось достичь состояния земного блаженства. Не пытаясь противоречить тем, кто, подобно Аристотелю, делит людей на мудрецов и простаков, Рикар говорит следующее: «Главный урок, который нужно из этого вынести, – это то, что *если мудрец может быть счастливым, то счастье возможно*. Это принципиальный момент, ибо многие люди искренне полагают, что настоящее счастье *невозможно*».

В противоположность пессимистам современные ученые, занимающиеся вопросом счастья, утверждают, подобно Михаилу Чиксентмихайи, гарвардскому профессору психологии, автору многочисленных книг по достижению того, что он определяет как «оптимальный жизненный опыт» (понятие, по сути своей очень близкое тому, что мы в данном случае подразумеваем под «счастьем»), что «счастье не застает людей врасплох; оно не является игрой случая; его нельзя купить или заказать; оно зависит не от внешних условий, а от *того, как мы их интерпретируем*. Счастье – это состояние, которое каждому надлежит создавать, культивировать и защищать. Люди, которые овладевают искусством контроля над своими внутренними ощущениями, способны определять качество своей жизни и приближаться, насколько это возможно, к состоянию, которое принято именовать счастьем»⁷. При этом нужно осознавать, что счастье не является понятием абсолютным, каким его пытается видеть Кант. Еще один философ, англичанин Джон Стюарт Милл, живший в XIX веке, справедливо заметил: «Спросите себя, счастливый ли вы человек, и вы тут же перестанете им быть».

По мысли Чиксентмихайи, к состоянию счастья ведет циклический путь, который начинается с *контроля над содержанием собственного сознания*. Наши гены, закон тяготения и качество воздуха, как и многие другие вещи, вне сомнения, оказывают влияние на то, что мы видим, как мы чувствуем и что мы делаем. Неудивительно поэтому, что такое количество людей верит, что наша судьба определяется внешними обстоятельствами. Однако каждому из нас доводилось переживать моменты, когда мы чувствовали, что наши действия и наша жизнь находятся под нашим собственным контролем. В эти редкие моменты мы испытываем особенный душевный подъем, который и является своеобразной моделью того, какой должна была бы быть наша жизнь.

⁷ Csikszentmihalyi M. (2004) *Vivre: La psychologie du bonheur*. Paris: Robert Laffont. P. 22.

Теперь остановимся поподробнее на самом термине *счастье* и постараемся понять, что конкретно он означает. Дело в том, что большинство людей, размышляя о том, что делает их жизнь лучше, в первую очередь вспоминают об *удовольствиях*: комфорте, сексе, путешествиях, разного рода «игрушках» и прочих «земных радостях», активно навязываемых нам рекламой. *Удовольствие* – это состояние нашего тела, при котором сознание информирует нас о том, что ожидания, сформированные генетическим кодом или социальным программированием, удовлетворены. Так, вкусная еда, утоляющая голод, приятна, потому что она удовлетворяет физиологическую потребность, а спокойный вечер в компании телевизора и пива после тяжелого трудового дня расслабляет. *Удовольствие* может, таким образом, быть одной из составляющих качества жизни, но само по себе не приносит *счастья*; оно лишь восстанавливает физиологическое равновесие, но не влечет за собой психический или духовный рост.

Еще одно понятие, которое часто путают со *счастьем*, – это *радость*. *Радость* возникает, когда реальные события превосходят наши ожидания и неожиданно случается что-то лучшее, нежели то, к чему мы были готовы. *Радость* характеризуется движением вперед, чувством достижения чего-то нового: например, вы сыграли партию в теннис, в которой превзошли свои способности, или прочитали книгу, проливающую свет на интересующий вас вопрос, или же заключили сделку после долгих и трудных переговоров. Такой опыт приносит нам удовлетворение и меняет наше сознание – наше восприятие себя становится богаче.

Удовольствие и *радость* – два разных ощущения, но они могут дополнять друг друга. Для того чтобы испытать *удовольствие*, нам не нужно прилагать усилий: соответствующий мозговой центр стимулируется нервным импульсом или химическим составом наших клеток. Однако для того, чтобы испытать *радость*, нам нужно сконцентрировать сознание на том, что мы делаем. Вот почему *удовольствие* столь мимолетно и не способствует росту или реализации личности, которые требуют вложения психической энергии в новые, относительно сложные цели. В данном случае в пример можно привести *радость* детей, полностью поглощенных заданием, которое позволяет им приобрести новые умения. К сожалению, когда «обучение» навязывается и предполагает материальную награду, *радость* познания исчезает. В этих условиях *удовольствие* становится единственным источником позитивного опыта, а качество жизни ухудшается.

Случается и так, что люди приобщаются к разрушительным (для себя или для других) или морально спорным действиям, которые доставляют им *удовольствие*. Например, ветераны военных действий утверждают, что испытывали *удовольствие* от стрельбы по противнику из мощного пулемета; малолетние преступники говорят о приятной дрожи, которую ощущают, крадя украшения из спален жертв так, чтобы их не разбудить; нацисты порой с большой *радостью* решали проблемы транспортировки евреев в концлагеря... Таким образом, существуют нездоровые *радости*, столь же далекие от безмятежности *счастья*, сколь месть и злоба. Чтобы *радость* длилась и зрела, ей нужно соседствовать с другими компонентами настоящего *счастья*: ясность, доброта, ослабление негативных эмоций и эгоистичных капризов.

К сожалению, люди слишком часто путают *удовольствие* и *счастье*, но ведь «удовольствие – всего лишь тень счастья», как гласит индийская пословица. Оно напрямую вызвано приятными внешними стимулами, на уровне чувств, эстетики или интеллекта, и зависит от обстоятельств, места и времени. Природа *удовольствия* нестабильна, и ощущение быстро становится либо нейтральным, либо даже неприятным. Повторение одних и тех же стимулов ведет к ослаблению *удовольствия* и даже к отвращению: представьте, что вам предложили ваше любимое лакомство в неограниченном количестве – поначалу вы едите с жадностью, потом с безразличием, а под конец вас начинает просто тошнить. Точно так же если вам постоянно крутить одну и ту же, пусть даже вашу самую любимую, песню, она станет для вас невыносимой.

Вместе с тем *удовольствие* – это сугубо индивидуальное ощущение, то есть испытываете его только лично вы, поэтому зачастую ваше *удовольствие* может вступать в конфликт

с потребностями окружающих. Можно испытывать *удовольствие* во вред другим, но *счастливым* это вас никогда не сделает. *Удовольствие* может сочетаться со злобой, насилием, гордостью, жадностью и другими ментальными состояниями, не совместимыми с настоящим *счастьем*. Некоторые испытывают *удовольствие* от мести или мучая других людей. Кроме нездорового и мимолетного удовлетворения, такие действия выводят разум из равновесия. Мучитель или тиран, вне сомнения, испытывает *удовольствие* от насилия над своими жертвами, но если бы он потрудился заглянуть себе в душу, нашел бы он там хоть каплю безмятежности?

В противовес удовольствию *счастье* рождается внутри нас. Это своеобразное искусство жить и показатель состоятельности каждого отдельного человека. Даже если на него могут повлиять обстоятельства, оно им неподвластно целиком. Оно не только не иссякает и не превращается в свою противоположность, как *удовольствие*, но развивается и крепнет по мере того, как человек его испытывает. Ибо человек живет с ощущением полноты жизни, которое со временем становится частью его темперамента. Счастье можно назвать «состоянием бытия» и глубоким эмоциональным равновесием. В то время как простые *удовольствия* рождаются при контакте с приятными объектами и заканчиваются одновременно с этим контактом, *счастье* длится столько, сколько мы находимся в ладу с нашей глубинной сущностью. Своей гармонией счастливые люди помогают поддержанию мира в семье, в своем окружении, населенном пункте и даже, если представится шанс, в своей стране или во всем мире. Своим внутренним свечением, благоденствием и ощущением полноты жизни счастливый человек естественным образом упрощает путь к благополучию в обществе. Иными словами, лучшее, что мы можем сделать для других, – это быть счастливыми самим.

Таким образом, между *удовольствием* и *счастьем* прямой связи нет. Иметь семью и дом, быть любимым, богатым, здоровым, хорошо кушать, иметь работу или отдыхать, купаться в море, загорать и так далее – все эти *удовольствия*, вне сомнения, приятны, но они не составляют *счастье* и им не являются. Можно быть одновременно счастливым и больным, быть даже на пороге смерти, можно быть бедным и счастливым, некрасивым и счастливым и так далее.

Однако различие между понятиями *удовольствие* и *счастье* вовсе не предполагает, что нужно воздерживаться от приятных ощущений. Нет никаких причин отказывать себе в созерцании великолепного пейзажа, в наслаждении изысканным блюдом, запахом розы, нежностью прикосновения или мелодичным звуком, если только они не вызывают у нас отчуждения. *Удовольствие* не является врагом *счастья*. Все зависит от того, *как* оно испытывается. Если оно препятствует внутренней свободе, удовольствие мешает и *счастью*; проживаемое с полной внутренней свободой, оно только добавляет к вашему *счастью*.

Радость тоже не связана со *счастьем* напрямую, хоть и не противоречит ему. Поскольку *счастье* – это длительное и спокойное состояние, оно может быть эмоционально далеким от *радости* и нередко ощущаться как полнота жизни, основанная на отсутствии хронической спешки. Даже язык отражает это различие: мы «прыгаем от радости», но не «от счастья».

Напоследок нам хотелось бы поговорить о настоящем антипode *счастья*, а именно – о *несчастье*, и о *страдании* как антипode *удовольствия* и *радости*. Буддисты полагают, и с ними трудно не согласиться, что *страдание* всегда будет присутствовать в мире «как глобальный феномен». Но при этом – и этот момент нам хотелось бы особенно подчеркнуть – каждый конкретный человек имеет возможность от него освободиться.

Так же, как и в случае с парой «счастье – удовольствие», важно прояснить разницу между *несчастьем* и *страданиями*. Если *страдания* – физические или духовные – нам приносят внешние обстоятельства, то *несчастье* – это глубокое состояние внутренней неудовлетворенности, которое мы создаем себе сами. *Несчастье* как ощущение мира и себя в нем вполне может сформироваться, несмотря ни на какие благоприятные внешние условия. Любой из нас легко назовет множество примеров богатых, красивых, облеченных властью, окруженных

поклонниками и одновременно несчастных людей. И наоборот, можно страдать физически и духовно без потери того ощущения полноты жизни, в основе которого находятся внутренняя гармония и альтруизм. Именно так людям удавалось выжить и не потерять рассудок в самых страшных условиях – в тюрьмах, лагерях, под пытками...

Простую и весьма интересную систему трактовки *страданий* и *несчастья* предлагает древняя индийская философия. Гуру Патанджали – основоположник классической йоги – определяет три возможных варианта происхождения наших страданий.

1. Страдания могут приходить в нашу жизнь по нашей собственной вине. Для примера, представим себе алкоголика, который из-за собственной несдержанности теряет сначала работу, затем семью и, наконец, здоровье. Этот человек теперь, конечно, страдает, но причиной тому – ситуация, созданная им самим.

2. Страдания могут исходить от деятельности или бездеятельности других людей или существ. Каждому из нас легко представить себе ситуацию, когда кто-то кому-то активно мешает жить. Например, жена, которая изо дня в день пилит своего супруга по каждому поводу (или даже без повода, а просто по привычке). Или же начальник, позволяющий себе резкое и неуважительное отношение со своими подчиненными. Или семья того самого алкоголика из первого описанного нами случая.

3. Страдания могут происходить от природных бедствий. В данной категории находятся болезни, катастрофы и прочие не зависящие ни от нас, ни от других людей явления⁸.

Далее индийская философия предлагает следующую классификацию причин *страдания*.

1. *Неведение* является основным источником всех страданий. Принимая ложное знание за истинное, непостоянное за вечное, болезненное за дарящее наслаждение, мы провоцируем ссоры, конфликты и несчастья для нас самих и наших близких.

2. *Эгоизм*, или ложное самосознание, проявляющееся в чрезмерном внимании к собственной персоне, тоже нередко становится причиной страданий.

3. *Пристрастие*, или стремление к наслаждению. Человеку свойственно желать повторения наслаждений, уже испытанных однажды. И порой эта страсть настолько сильна, что психика человека оказывается полностью под ее влиянием. Чувство меры и моральные принципы уходят на задний план, а в центре копится лишь желание еще раз удовлетворить свою прихоть. Пристрастие может проявляться в отношении к пище, что, как правило, приводит к болезням и ожирению, в накопительстве – как материальных предметов, так и нематериальных регалий, таких как грамоты и дипломы, в постоянном желании похвалы и почета.

4. *Отторжение*, или сопротивление повторению уже испытанного когда-то страдания. Очень часто человек мыслит и совершает поступки, ориентируясь на негативный опыт, то, что случилось ранее. Как следствие, его действиями руководит не здравый смысл, а страх перед повторением уже пережитого страдания. Так, например, жестоко обманутый однажды человек может решить, что никто в этой жизни не заслуживает его доверия.

5. *Страх*, или жажда жизни, присущие даже мудрому. В эту категорию причин наших страданий входит не только страх потери нашей жизни как таковой, но и многочисленные страхи, связанные с нашим каждодневным существованием. Сюда входят такие понятия, как страх потери здоровья, близких, друзей, работы, положения в обществе, и так далее⁹.

Несмотря на древность своего происхождения, данная классификация просто и точно описывает все возможные причины *страданий*. Удивительно, что она является актуальной даже сегодня: напомним, что ученые относят даты жизни великого индийского гуру Патанджали ко II веку до нашей эры. Пользуясь данной схемой и анализируя причины своих собственных страданий, каждый человек может значительно их сократить. Вместо того чтобы

⁸ Bouanchaud B. (2011) *Yoga-sūtra de Patañjali*: Miroir de soi. Paris: Agamat. P. 94.

⁹ Bouanchaud B. (2011) *Yoga-sūtra de Patañjali*: Miroir de soi. Paris: Agamat. P. 98–106.

бесконечно жаловаться на жизнь («За что мне досталось такое наказание и почему мне, а не кому-то другому?»), гораздо полезнее разобраться в настоящих причинах наших страданий и посмотреть на них как бы со стороны. Это поможет избавиться от негативных эмоций и восстановить равновесие в сознании.

Разумеется, не замечать страдания, будь то физическая боль и духовная мука, любому человеку, пусть даже самому «просветленному», сложно, если не сказать невозможно. Но достигнув однажды позитивного и спокойного состояния сознания, можно сохранять его даже на фоне весьма драматичных жизненных перипетий. Матье Рикар приводит весьма удачный образ океана: на его поверхности, случается, бушуют бури, грозящие разрушением и смертью всему живому, но в океанских глубинах царит вселенское спокойствие. Так и человек, умеющий управлять своими состояниями и достигший осознанного равновесия в глубинном восприятии действительности, будет, как и другие, испытывать физическую и духовную боль, когда его к этому вынуждают внешние обстоятельства, но это не разрушит его, потому что внутренняя сущность ему подконтрольна и функционирует по иным законам.

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.