7 СЕКРЕТОВ СЧАСТЬЯ

Путь оптимиста

Джайлз Брандрет

Книга открывает сокровенные
тайны человеческого сердца
The Times

Джайлз Брандрет

7 секретов счастья. Путь оптимиста

«Центрполиграф»
2013

Брандрет Д.

7 секретов счастья. Путь оптимиста / Д. Брандрет — «Центрполиграф», 2013

ISBN 978-5-457-65201-9

Должно быть, каждый в своей жизни задумывался над вопросом «Как стать счастливым?». Известный британский писатель, журналист и актер Джайлз Брандрет всерьез взялся за поиски ответа и провел целое исследование, результатом которого стала настоящая книга – своего рода руководство по обретению счастья. Путешествуя и общаясь с интересными людьми, Брандрет пришел к любопытным выводам о природе счастья. Его книга полна увлекательных и остроумных историй, мудрых афоризмов, неожиданных выводов. Многолетний «поход за оптимизмом» позволил Джайлзу сформулировать семь секретов – простых правил, помогающих обрести счастье.

ISBN 978-5-457-65201-9

© Брандрет Д., 2013
© Центрполиграф, 2013

Содержание

Предисловие 7
I 11
Что делает вас счастливыми? 11
1. Смех 12
2. Друзья 13
3. Музыка 13
4. Танцы 14
5. Секс 15
6. Солнечный свет и пение птиц 16
7. Дети 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Джайлз Брандрет
7 секретов счастья. Путь оптимиста

GYLES BRANDRETH
THE 7 SECRETS OF HAPPINESS

An Optimist's Journey

Copyright © Gyles Brandreth

Предисловие

17 июня 2013 года я читал лекцию памяти 17 Бэггса в Бирмингемском университете. Томас Бэггс, родившийся в 1889 году, закончил Бирмингемский университет и успел поработать преподавателем, журналистом и военным корреспондентом газеты «Дейли мейл», после чего сделал успешную карьеру в сфере рекламы американской автоиндустрии. Мистер Бэггс умер в 1973 году, завещав университету внушительную сумму на проведение ежегодных публичных лекций по теме «Счастье – что это такое и каковы пути его достижения как для отдельного человека, так и для целых народов».

Первую лекцию в 1976 году прочитал Иегуди Менухин, виртуозный скрипач. Моя лекция стала тридцать седьмой. Я говорил на протяжении часа. В зале присутствовали более тысячи слушателей. Реакция на мое выступление была колоссальной – и совсем не такой, к какой я привык.

Вот одно из сообщений в Твиттере, которое оставила некто по имени Грейс Сермен:

«Великолепная лекция Джайлза Брандрета. Просто необыкновенно, блестяще, изумительно – лучшее, что я когда-либо слышала, изменяющее мироощущение…»

Было еще множество оценок – все примерно одинаковые.

Данann Свонтон:

«Сегодня вечером присутствовал на ежегодной лекции о счастье, заставляющем задуматься и вдохновляющем докладе Джайлза Брандрета».

Джуди Дайк:

«Провела превосходный вечер, слушая лекцию о счастье Джайлза Брандрета. Увлекательно, забавно. И он раскрыл нам семь секретов счастья».

Именно эти семь секретов счастья и привлекли внимание аудитории. Когда я вышел из зала, слушатели попросили у меня копию материала лекции и копию текста «Секретов». У меня не было ни того ни другого.

Тем же вечером люди стали публиковать в Твиттере и цитировать у себя в ленте искаженные версии лекции и «Секретов». Это продолжалось несколько дней.

Тогда-то я и понял, что должен написать эту книгу.

Я решил использовать бирмингемскую лекцию о счастье памяти Брэггса в качестве основы для моноспектакля, с которым побывал на Эдинбургском фестивале искусств «Фриндж», а потом совершил национальное и международное турне. Театрализованное представление называлось «Поиски счастья», и эта книга, полагаю, стала своеобразным сценарием шоу. Но «Семь секретов счастья» значат и нечто большее: это кульминация путеше-

ствия, на которое у меня ушло около семнадцати лет. Я отправился в него после того, как в 1996 году умер мой лучший друг, а в 1997-м я потерял место в парламенте.

Мое сценическое шоу и шутливо, и серьезно. Эта книга скорее серьезна, чем шутлива. Цель ее – исследовать сущность счастья: что это такое и как его обрести – и поделиться с вами пресловутыми семью секретами. Она полна периодических отступлений, личных историй и баек, но надеюсь, все это окажется к месту. За время своего путешествия в поисках счастья я исколесил весь мир и встретил немало замечательных мужчин и женщин – от папского экзорциста из Ватикана до буддистских монахов на берегах реки Меконг в Камбодже. Мне даже довелось побывать в шотландском графстве Восточный Лотиан, на родине Сэмюэля Смайлса, родоначальника литературы по проблемам самосовершенствования.

Незабываемой осталась и встреча с архиепископом Десмондом Туту в Южной Африке, в его доме в Кейптауне – этот человек самим своим присутствием распространяет вокруг себя счастье. В Нью-Йорке я общался за ланчем с писателем Квентином Криспом, это было за неделю до его смерти. Мы встретились в баре «Бауэри» в Нижнем Ист-Сайде, чтобы угоститься крабовыми котлетами и виски, и на протяжении двух часов я сидел и в изумлении таращился на девяностолетнего человека с розовато-лиловыми волосами – самонареченного «сановного гомика Англии»[1], – пока он поверял мне тайну того, как быть счастливым. «Запомните, счастье никогда не бывает где-то там, – сказал он, – оно всегда здесь», – и, глядя на меня слезящимися глазами, сложил слабые руки на груди, у сердца.

В Копенгагене я встречался с королевой Дании и общался с ней один на один в ее кабинете, внимая тому, как отец учил ее быть хорошим – и счастливым – монархом. В Дубае, в другом королевском дворце, сидел с шейхом Мохаммедом ибн Рашидом аль-Мактумом и всем его правительством (министры расположились на веренице диванов напротив нас). Правитель Дубая и премьер-министр Объединенных Арабских Эмиратов дал мне путный совет для жизни, выразив надежду, что правота этих слов еще не раз подтвердится: «Начинай, когда уверен в себе, и не останавливайся, если кто-то другой в тебе не уверен».

Уже ближе к дому, в Дублине, в компании доктора Энтони Клэра, я открыл для себя семь секретов счастья.

Энтони Клэр (1942–2007) был удивительным человеком, эрудированным, остроумным и мудрым. Он был профессором психиатрии в дублинском Тринити-колледже и главным врачом госпиталя Святого Патрика, первой психиатрической больницы Ирландии. Имел докторскую степень по медицине, степень магистра по философии и был членом Королевской коллегии психиатров. А широкую известность получил, безусловно, благодаря серии познавательных и полезных передач на радиостанции Би-би-си «Радио 4» под названием «В кресле психиатра».

Мы с Энтони Клэром планировали вместе написать книгу о счастье, но его смерть помешала осуществлению этой идеи. (На страницах книги вы найдете немало рассуждений о смерти, но не стоит унывать. Ведь Шекспир напоминает нам: «Так создан мир: что живо, то умрет и вслед за жизнью в вечность отойдет»[2].) Эта книга содержит все, что я узнал от Энтони Клэра и что сам успел познать за прошедшие годы.

А кто же я сам, каков мой послужной список? Не скажу, что могу похвастать какими-то особо ценными достижениями. Я – бывший чемпион Европы по игре в «Монополию» и основатель национального чемпионата по скреблу. Вот уже много лет интересуюсь подобного рода развлечениями и важной ролью игры. Я бывший председатель, а ныне вице-президент Национальной ассоциации спортивных сооружений, что позволило мне познакомиться

---

[1] Квентин Крисп (1908–1999) был не только известным британским писателем и актером, но и видным деятелем гей-сообщества, открыто и эксцентрично отстаивавшим свои взгляды. (*Здесь и далее примеч. пер., если не указано иного*.)

[2] Строка из «Гамлета», перевод Б.Л. Пастернака.

с герцогом Эдинбургским. (В этой книге вы найдете и его совет.) Игра, спорт и отдых, безусловно, способствуют счастью. Точно так же, как и развлечения. Я написал несколько милых детективчиков – как говорил Оскар Уайльд: «Ничто так не поднимает настроение, как внезапная смерть». Я ставил пьесы. Писал о пантомиме и сам выступал в подобном жанре. Играл Мальволио и леди Брэкнелл в двух величайших англоязычных комедиях «Двенадцатая ночь» и «Как важно быть серьезным». В 1980-х, на TV-am, первом коммерческом утреннем телеканале Великобритании, носил яркие джемперы, потому что австралийский босс канала Брюс Джинджелл был убежден: «веселые» цвета одежды ведущих наполняют радостью сердца зрителей.

Примерно в то же время я основал Музей плюшевых мишек в Стратфорде-на-Эйвоне – надеюсь, он принес кому-то счастье. Потом, в 1990-х, в качестве рядового члена парламента, выдвинул на обсуждение свой личный законопроект, который в 1994 году стал Законом о браке и впервые позволил проводить гражданские церемонии бракосочетания не только в отделах записей актов гражданского состояния, но и в любых других согласованных местах. Я точно знаю, что это принесло счастье многим. (Как все мы знаем, день свадьбы – почти всегда счастливый. Проблемы обычно начинаются уже после бракосочетания.)

Здесь будет уместно упомянуть, что моя семья поколениями служила делу счастья. Среди моих предков – Иеремия Брандрет, в 1817 году казненный за государственную измену и ставший последним человеком в Англии, которому отрубили голову[3]. Он был революционером, но довольно неважным, известным в свое время как «безнадежный радикал». Самого себя я считаю обнадеживающим радикалом. А мой прапрапрадед, доктор Бенджамин Брандрет, в 1830-х годах уехал в Америку, где и сколотил состояние на производстве и продаже «счастливых пилюль». Эти маленькие пилюли растительного происхождения лечили буквально все. Неважно, какой приключался недуг – пилюли Брандрета были верным средством. Доктор Брандрет окончил свои дни мил лиардером и сенатором штата Нью-Йорк. Кроме того, он был пионером рекламы товаров массового потребления. Томас Бэггс из Бирмингемского университета наверняка им восхищался.

Бэггс, кстати, фамилия из пяти букв – точно так же, как имя «Джайлз» (по-английски – Gyles). Это может оказаться весьма значимым.

Оскар Уайльд считал: для того чтобы оставить свой след в этом мире, требуется носить имя, состоящее всего из пяти букв. Он приводил имена Оскар (Oscar) и Уайльд (Wilde) в качестве двух примеров, а Платон (Plato), Иисус (Jesus) и Джамбо (Jumbo) как еще три подтверждения своих слов. (В Нью-Йорке Оскар познакомился с всемирно известным слоном Джамбо благодаря другу и почитателю Бенджамина Брандрета, владельцу цирка Финеасу Тейлору Барнуму. Затея познакомить Оскара Уайльда со слоном Джамбо – из разряда счастливых, не так ли?)

Благодарю вас за то, что читаете эту книгу. Я посвящаю ее своей жене Мишель, в год, когда мы отмечаем сороковую годовщину свадьбы. Мишель подарила мне все самые глубокие источники счастья в моей жизни: нашу семью, троих наших детей и шестерых внуков.

Это был мой личный путь, но он привел меня туда, где может оказаться каждый. Секреты счастья доступны всем. Запомнить их просто. Усвоить – тяжело.

[3] Иеремия Брандрет (1790–1817) – предводитель Пентричского бунта, целью которого было свергнуть правительство и положить конец бедности.

Поиски *счастья*

I
Поиски счастья

«Идите к самому краю», – сказал голос. «Нет, – ответили они, – мы упадем». «Идите к краю», – сказал голос. «Нет, – ответили они, – нас столкнут». А потом они пошли… и их столкнули… и они полетели…
Шейх Мохаммед ибн Рашид аль-Мактум

Что делает вас счастливыми?

Согласно словарю, лежащему на моем столе, «счастье – это благоприятное состояние, которое выражается или характеризуется чувством удовлетворенности, радости или наслаждения».

Согласно Чарльзу Монро Шульцу, создателю серии комиксов «Мелочь пузатая» с известным персонажем, псом Снупи, «счастье – это дружелюбный щенок».

Согласно Дэнису Тэтчеру, мужу первой женщины британского премьер-министра, счастье было «английским летним вечером, открытой бутылкой шампанского и леди в неплохом расположении духа».

Согласно Энтони Клэру – я записал это высказывание на пленку и теперь, когда пишу эти строки, слушаю его веселый мелодичный голос с ирландским акцентом – счастье – это «утро в Умбрии, когда итальянское солнышко льет яркие лучи, стол ломится от вина, сыра и помидоров, с которых сочится масло, а я с несколькими друзьями рассуждаю о чем-то вроде этого, о счастье. И пока вино можно пить, а сыр пахнет как сыр, мне, откровенно говоря, плевать на все, я счастлив. Люди – вот главное. Важно, чтобы вас окружали люди, поднимающие вам настроение и считающие вас славными».

В моей голове и с магнитофонной ленты звучат голоса старых друзей. Эти голоса делают меня счастливым. И овцы, пасущиеся на окраине моего сада, – тоже делают меня счастливым.

Каждому – свое.

А что делает счастливыми вас?

Этой теме посвящено множество исследований. Я проводил свое собственное, беседуя с сотнями людей из разных стран по всему миру. Я просто спрашивал всех, кого встречал: «Что делает вас счастливыми?» Я обработал их ответы, и вот, по моим данным, десять главных факторов счастья в наше время:

1. Смех

Люди любят смеяться. Смех приносит радость. Смех делает вас счастливыми.

Остроумные люди, которые, возможно, и не слишком-то счастливы сами, делают счастливыми других. Я дружил с комедийным актером, Кеннетом Уильямсом, который мог рассказать анекдот лучше кого бы то ни было и принести счастье миллионам в комедийных программах на радио «Вокруг Хорна» и «Помимо нашего Кена», а также в серии комедийных фильмов «Так держать». Кеннет знал, как рассмешить людей, и ему нравилось смешить людей, но он так и не вывел семь секретов счастья. К концу своей жизни он загнал самого себя в угол – и в профессиональном, и в личном плане. Своим несдержанным и грубым поведением он отвратил от себя многих друзей. Кеннет знал, что творит, но никак не мог остановиться. В итоге он умер от передозировки лекарств – ему было всего шестьдесят два.

Кеннет был благословлен даром вызывать смех, а смех заразителен. К счастью, в толпе смех более заразителен, чем кашель, чихание или зевота. И смеяться для вас очень полезно. Смех ослабляет физическое напряжение – в буквальном смысле. Смех может расслабить ваши мышцы на период до сорока пяти минут.

Кроме того, смех вызывает выброс эндорфинов – химических соединений, вырабатываемых организмом естественным путем (гормоны, отвечающие за состояние счастья), которые по воздействию напоминают опиаты. Производимые гипофизом, эндорфины обладают способностью улучшать настроение и облегчать боль – по крайней мере, на некоторое время.

Как известно, беседа с Оскаром Уайльдом могла исцелять зубную боль.

Смех также улучшает деятельность клеточных элементов крови и усиливает ток крови. Это помогает защищать ваше сердце и, сокращая количество гормонов стресса и укрепляя иммунитет, усиливает вашу сопротивляемость болезням.

Похоже, журнал «Ридерз дайджест» прав: смех – действительно лучшая терапия.

2. Друзья

Кеннет Уильямс познакомил меня с поэтическими строками, которые стали одними из самых моих любимых. Это – часть «Оды посвящения» англо-французского писателя и историка Хилера Беллока:

С начал начала до скончанья века,
Средь неизведанности жизни всей
Нет ничего ценней для человека
Улыбок, смеха и любви друзей.

Кеннет был для меня другом гораздо лучшим, чем я – для него. Именно благодаря ему я, например, впервые появился в игровых шоу «Обратный отсчет» и «Минуточку!». Я чувствую себя виноватым, что к концу жизни Кеннета, когда ему так требовалась компания, меня не было рядом. (Мне не нравилось его постоянное курение, мне не нравился он сам в изрядном подпитии, я считал его слишком придирчивым – таковы мои оправдания.)

Согласно исследованиям со всего света, проведенным для Мировой базы данных счастья[4], возглавляемой Рутом Винховеном, почетным профессором университета Эразма Роттердамского и специалистом по изучению социально-бытовых условий людского счастья, вы счастливее, если можете похвастать крепкой дружбой. При этом ваше счастье не увеличивается в зависимости от количества друзей, которые у вас есть.

Изучая результаты исследований из Роттердама и других мест, можно предположить, что значение имеет качественный, а не количественный показатель вашей дружбы.

Могу за это поручиться. Недавно я был в Париже и отправился в «Шекспир и компания», широко известный букинистический магазин на Левом берегу. Просматривая полки, я был взволнован, обнаружив там свою собственную книгу, предназначенную на продажу. Это был один из моих только что вышедших в свет детективов викторианской эпохи. Я взял книгу с полки, открыл и на титульном листе прочел: «Моему дорогому другу Гордону, с восхищением и искренней любовью, Джайлз». Только представьте: я подарил книгу этому негодяю всего пять дней назад! Я купил ее и снова отправил ему, добавив к своей дарственной надписи лишь пару слов, так, чтобы вышло «с ЕЩЕ БОЛЬШИМ восхищением».

Да, друзья могут сделать вас счастливыми, но выбирать их нужно осторожно.

3. Музыка

Удивительные вещи фиксирует томограф, следящий за участками головного мозга: центры удовольствия ярко светятся на мониторе, когда люди чувствуют себя хорошо, слушая Малера, Моцарта или группу «Мэднесс», – при этом не имеет значения, кто включает эту музыку. В лаборатории, с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии, можно точно уловить покалывание вдоль спины, доставляющее удовольствие.

[4] Мировая база данных счастья – интернет-сайт, представляющий собой базу данных по теме счастья, которая включает в себя обзор научных публикаций и анализ данных научных исследований.

Согласно данным исследования, опубликованным в 2013 году Монреальским неврологическим клиническим институтом, область центра удовольствия мозга – участок, известный как «прилежащее ядро», – активизировался, когда люди слушали музыкальные произведения, которые им нравились. И чем больше им нравилась музыка, тем более активным становилось прилежащее ядро. А это та же самая часть мозга, которая реагирует, когда мы занимаемся сексом или поглощаем свою любимую еду.

Канадское исследование также показало, что прилежащее ядро работает не в одиночку: оно взаимодействует со слуховой зоной коры головного мозга, хранящей информацию о звуках и музыке, которые мы слышим на протяжении всей своей жизни. Чем больше нам нравится конкретное музыкальное произведение, чем счастливее оно нас делает, тем интенсивнее обмен сигналами между этими участками мозга. Как утверждает доктор Роберт Заторре, один из руководителей Международной лаборатории по исследованию мозга, музыки и звука, «это очень интересно, потому что музыка состоит из серии звуков, каждый из которых в отдельности не имеет никакой ценности. Но, соединенные в соответствии с определенной системой, они могут со временем начать действовать как источник удовольствия».

Нам может нравиться новое музыкальное произведение просто потому, что пришлось по душе, – и эта музыка способна сделать нас особенно счастливыми, потому что вызывает воспоминания о былых ощущениях счастья.

Музыка может делать нас счастливыми, а когда мы счастливы, нередко выражаем свое настроение музыкально – насвистываем за работой или поем в ду́ше. А самые счастливые люди, очевидно, поют в хорах. По результатам научного исследования Гетеборгского университета, пение в хоре влияет на частоту сердечных сокращений ничуть не хуже программы дыхательных упражнений в йоге.

4. Танцы

С нашими чувствами связано множество биологических систем. Не хочу вдаваться в научные подробности (в школе я плелся в хвосте класса по химии, физике и биологии), но здесь мне нужно упомянуть о роли эндогенных опиоидов. Эти подобные опиатам вещества, естественным образом вырабатываемые внутри нас, иногда может стимулировать наша деятельность. Езда на велосипеде – один пример. Внезапный поцелуй – второй. Танцы – третий.

Мы можем «поймать кайф», танцуя, – и музыка, которую мы слушаем во время танца (смотри выше), тоже может сделать нас счастливыми. Танец в одиночку может сделать вас счастливым. А танец с кем-то способен осчастливить даже больше – в зависимости от вашего партнера по танцам.

В свое время я недолго занимался бальными танцами вместе со своей женой. Мне нравились эти занятия, но преподаватель отказался от нас, потому что недели проходили, а мои навыки нисколько не улучшались. Мой энтузиазм не иссякал, но уровень «мастерства» не менялся. Мне просто нравился танец сам по себе: веселый час в компании с женой – а потом ужин в местном индийском ресторане. Мне пару раз предлагали принять участие в «Танцах со звездами», но я отвечал: «Спасибо, нет». Будучи лишен природного чувства ритма, я нисколько не сомневался, что тренировки позитивно скажутся на моем теле, но унижение от раннего выбывания из конкурса, как я полагал, негативно повлияет на мой дух.

Моя подруга Энн Виддекомб[5] любила принимать участие в «Танцах со звездами», потому что это подходило ее характеру (Энн – не танцовщица, но обладает качествами звезды, она соединила в себе экстраординарность Дэнни де Вито и Маргарет Рутерфорд)

[5] Энн Виддекомб – британский политик и писательница, известная медийная персона. Энн, у которой нет детей и мужа, прославилась фразой: «Я предъявлю иск каждому, кто скажет, что я – не девственница».

и понастоящему ей нравилось. Ее принцип – «лови момент»: она знает, как наслаждаться каждым днем и жить одним мгновением. И, когда вы на танцполе, весь остальной мир (с его неприятностями и тревогами) просто исчезает. А вот для моего друга Рассела Гранта, телеведущего и астролога, участие в «Танцах со звездами» изменило жизнь. Из-за обрушившихся на него несчастий он сильно прибавил в весе, его буквально разнесло до двадцати семи стоунов[6]. Теперь он весит шестнадцать стоунов – и за тридцать лет знакомства я не видел его счастливее. На танцполе он нашел «блаженство» (это его слово).

5. Секс

Как скажет вам Энн Виддекомб, секс не нужен, чтобы быть счастливым. И все-таки почти каждый, с кем я говорил в ходе своего опроса, включал секс в список десяти главных вещей, которые делают счастливыми. «Любовь» и «влюбленность», а заодно и вариации на тему «брака», «жениха-невесты» и «спутника жизни» оказались в числе тридцати факторов, но не вошли в первую десятку.

Секс, разумеется, хорошо влияет на вас, и особенно, если вы – мужчина. Недавние исследования показывают, что у мужчин, занимающихся сексом чаще двух раз в неделю, снижается риск инфаркта по сравнению с мужчинами, у которых секс случается реже чем раз в месяц. Секс улучшает состояние вашей сердечно-сосудистой системы и продлевает жизнь. Оргазм обеспечивает выброс гормона под названием дегидроэпиандростерон, который усиливает иммунитет, восстанавливает ткани и поддерживает здоровое состояние кожи. Мужчины, имеющие по крайней мере два оргазма в неделю, живут дольше мужчин, занимающихся сексом всего один раз в несколько недель. Кроме того, регулярный секс повышает уровень иммуноглобулина А, который, в свою очередь, укрепляет организм, помогая ему сопротивляться таким заболеваниям, как, например, простуда. После секса вы спите лучше и пробуждаетесь легче. За полчаса занятий любовью сжигается в среднем восемьдесят калорий.

Как многим, увы, известно, чтобы избежать секса, люди лепечут своим партнерам невнятное: «Не сейчас, любовь моя, у меня болит голова». В этой связи весьма любопытен тот факт, что секс сам по себе может стать прекрасным лекарством от головной боли. Похоже, секс является естественным болеутоляющим. При приближении оргазма уровень гормона окситоцина в организме возрастает в пять раз. Это – эндорфин, существенно ослабляющий боль и страдания.

Таким образом, секс очень полезен для вас и, хотя он не является существенным для счастья (секс не фигурирует среди семи секретов), если вы регулярно занимаетесь сексом, это вносит свой вклад в ваше счастье.

Качество и количество секса, несомненно, имеет значение, но, что примечательно, то, насколько счастливыми делает вас ваша сексуальная жизнь, напрямую зависит от вашего восприятия сексуальной жизни окружающих. Если вы считаете, что ваша сексуальная жизнь лучше, чем у пары, живущей по соседству, вы счастливы.

Согласно специалисту, занимающемуся исследованиями в этой области, – Тиму Уодсуорту, адъюнкт-профессору социологии Колорадского университета в Боулдере – чем чаще люди занимались сексом, тем счастливее себя чувствовали. Но те, кто считал, что занимается сексом меньше окружающих, были менее счастливы, чем те, кто думал, что секса у них столько же или больше.

Все эти исследования свидетельствуют о том, что секс в стабильных, полных любви отношениях лучше для здоровья и счастья. Приключение на одну ночь может выработать

[6] Стоун – британская единица массы, равная приблизительно 6,33 кг.

эндогенные опиоиды и на время улучшить самочувствие, но такая связь не принесет длительной радости, и в один прекрасный момент вы можете очнуться, познав справедливость великой строчки Шекспира: «Издержки духа и стыда растрата – вот сладострастье в действии»[7].

Одним секс приносит счастье. Другим – нечто противоположное. Когда я был намного моложе (и немного симпатичнее), работал с одним из моих любимых комедийных актеров, великим Фрэнки Хауэрдом. И был объектом его приставаний. Позже я узнал, что у Фрэнка (как ему нравилось называться) была привычка причислять себя к женатым мужчинам. Макс Байгрейвс, Боб Монкхаус, Грифф Рис-Джонс и множество других – перед каждым из нас Фрэнк проделывал одну и ту же процедуру спускания штанов. Это никогда не приводило ни к чему, кроме угрызений совести с его стороны и мольбы не говорить «ему», то есть его многострадальному спутнику жизни, Деннису.

Кто это сказал: «На протяжении всей жизни и на любом полном трудностей пути я осознавал, что пенис – самый ненадежный компас»? Явно не Фрэнки Хауэрд. И не Жан-Поль Сартр с Джоном Прескоттом[8].

6. Солнечный свет и пение птиц

Я немного удивился, обнаружив пункт о пении птиц так высоко в списке факторов, делающих людей счастливыми. Хотя, возможно, поражаться тут нечему.

Пение птиц возвещает о наступлении рассвета и приходе весны. Самцы перелетных птиц прилетают к району гнездования на неделюдругую раньше самок: они обустраивают свою территорию и ранним утром, едва забрезжит рассвет, поют, чтобы заявить о своих территориальных правах и привлечь пролетающих самок своего вида. Нам, людям, нравится идея нового дня. Это дает нам надежду. Виктор Гюго выразил это в «Отверженных»: «Даже самую темную ночь сменит утро, и солнце непременно взойдет».

Весна сама по себе, нарциссы в цвету, лесные колокольчики и новорожденные ягнята также оказались в списке пятидесяти вещей, которые делают нас счастливыми. Весна – пора возрождения, обновления и надежды. И мы любим ее. Оптимизм очень важен для нас.

В Великобритании погода, разумеется, занимает самое видное место в исследовании факторов, делающих людей несчастными. Неудивительно, что мы любим солнечный свет, потому что он приносит нам тепло, освещение и просто хорошее самочувствие – и все становится прекрасно на земле. Человек поклонялся богам солнца дольше, чем любым другим божествам.

Когда я приехал в Кейптаун, к архиепископу Десмонду Туту, он повел меня в сад за домом, чтобы насладиться ароматами цветов и понаблюдать за заходом солнца в районе Столовой горы. Мы говорили о природе Небес.

«Интересно, а есть ли у них на Небесах ром с колой? – размышлял он. – Наверное, это слишком мирское удовольствие, но я надеюсь, что там есть такая возможность – посидеть с бокалом на закате. Исключая, разумеется, то, что там никогда не заходит солнце». И он стал хохотать во все горло: «О боже, к чему только не придется привыкать на этих Небесах!»

Мы говорили и о Нельсоне Манделе. Как известно, 9 мая 1994 года на балконе ратуши в Кейптауне архиепископ Туту провозгласил новую Южную Африку и представил восторженной толпе первого свободно избранного президента страны: «Это – день освобождения. Это – день празднования. Мы, люди многих культур, языков и рас, стали одной нацией. Мы

---

[7] Строка из сонета 129, перевод С.Я. Маршака.

[8] Помимо прочих достижений, французский философ и драматург Жан-Поль Сартр и британский политик Джон Прескотт известны бурной личной жизнью.

– божья радуга людей… И я прошу вас: поприветствуйте нашего новоиспеченного главу государства, нашего нового президента, Нельсона Манделу!»

«В тот день сияло солнце, – с улыбкой заметил архиепископ Туту. А потом, уже серьезно, добавил: – Солнечный свет был очень важен для Нельсона в тюрьме, сами понимаете, чрезвычайно важен».

Посетив тюремную камеру на острове Роббен, где Мандела провел в заключении так много лет, я купил его автобиографию и нашел там такое утверждение: «Я – убежденный оптимист. Не могу сказать, от природы это или сказывается воспитание. Быть оптимистом – значит смотреть в сторону солнца и двигаться вперед. У меня было немало темных моментов, когда моя вера в человечество всерьез проверялась на прочность, но я не поддавался отчаянию. Ибо это – путь к поражению и смерти».

7. Дети

Думаю, дети находятся в этом списке во многом по той же самой причине, что пение птиц и солнечный свет. Они олицетворяют надежду. Покажите людям фотографию ребенка, и большинство из них улыбнется. Это – естественная реакция.

Дети делают нас счастливыми, потому что (во всяком случае, чисто теоретически) они невинны, беззаботны и полны новой жизни – какими и мы сами были когда-то. Мы надеемся на них (и заботимся о них) и ностальгируем по своим ранним годам, а ностальгия – яркая эмоция и, главным образом, позитивная.

Общаясь с Десмондом Туту, архиепископом, нобелевским лауреатом и одним из самых известных и уважаемых людей на шего времени, я спросил его: «Какое событие вы считаете важнейшим в вашей земной жизни?»

Он без колебаний ответил: «Самым великолепным моментом был тот день, когда я впервые стал отцом, 14 апреля 1956 года, когда на свет появился наш единственный сын, наш Тревор. Я был так горд и так счастлив! Это заставило меня почувствовать себя немного Богом».

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.