Кристоф Андре

психотерапевт,
автор бестселлера
«Искусство счастья»

АЗБУКА СЧАСТЬЯ

не забывайте быть счастливыми

Кристоф Андре

Азбука счастья. Не забывайте быть счастливыми

«Эксмо»
2014

УДК 159.9
ББК 88.52

Андре К.

Азбука счастья. Не забывайте быть счастливыми / К. Андре — «Эксмо», 2014

ISBN 978-5-699-92816-3

Прекрасный подарок для всех, кто интересуется психологией и поиском счастья. Знаменитый французский психотерапевт и писатель Кристоф Андре рассказывает о многообразии проявлений счастья в нашей непростой жизни и о главных секретах его достижения, которые доступны каждому.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-92816-3

© Андре К., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

Введение 8
«Пригласите шеф-повара» 8
Несколько слов о негативной психологии 9
Что такое позитивная психология? 11
Навстречу прозорливому счастью 15
А как азбука 16
Азбука 16
Азия 17
Акразия 18
Аллилуйя 19
Алкоголь 20
Альтруист 21
Альтруизм 22
Аноним 23
Анонимные поступки 24
Антидепрессанты 25
Антимодели 26
Аплодисменты 27
Аркадия 28
Атараксия 29
Б как благожелательность 30
Баланс гедонический 31
Барбекю 32
Бах и Моцарт 33
Безмолвие 34
Беспокойство по поводу счастья 35
Благоговение 36
Благодарность 38
Благодарность Марка Аврелия 40
Благодарственные письма 41
Благожелательность 42
Благополучие на физическом уровне (или самочувствие) 43
Благополучие на эмоциональном уровне, или Субъективное благополучие 44
Блаженство 45
Блуждание ума 46
Богатство, внушающее чувство безопасности 47
Болезнь 48
Боль 49
Брюзга, который действует нам на нервы 50
Будущее 51
Былые времена 52
Быть пойманным на слове 53
В как выбор 54
Вагон спящих красавиц (и красавцев) 55
Важное или главное 56

Вакцина 57
Вальхалла 58
Велосипед 59
Велькро[4] или тефлон 60
Вера 61
Весна 62
Вечность 63
Вечно молодой (Forever young) 64
Вздыхать или не вздыхать 65
Видеть позитив в другом 66
Виновен, потому что счастлив 67
Внимание 68
Воздать благодарность 69
Воздержание 70
Воздерживаться от вынесения скоропалительных оценок 71
Волки 72
Воля 73
Вопреки… 74
Воспоминания и прошлое 75
Восхищаться 76
«Впусти солнце в свою жизнь» 77
Времена года 78
«Всегда говори «да» («Yes man») 79
«Вспоминай о том, как я любил тебя» 80
Встречи 81
Выбор 82
Выбор в пользу счастья 83
Выделить время для занятия любимым делом 84
Выздоравливать 85
Вызывать восторг 86
Г как гармония 87
Гармония 88
Гедонизм 89
Гибкость 90
Говорить плохо о других людях, не желая им зла 91
«Гони природу в дверь, она влетит в окно» 92
Гора 93
Гордость 94
Границы позитивной психологии 95
Грусть 96
Д как дар 97
«Да, но» – изъять из обращения 98
Дания 99
Дедушка 100
Декарт и его дочь 101
«Делай как можно лучше» 102
Демократия 103
Демократия и горячий душ 104
Деньги 105

Депрессия 106
Дети 107
Детство 108
Дзен 109
Диктатура счастья 110
Дистанцирование 111
Добродетель 112
Добрые дела 113
Добрые чувства 114
Довольный 115
Долг и радость 116
Долгожительство 117
До и после 118
Дом счастья 119
Друзья 120
Душевный подъем и восторг 121
Душещипательные истории 122
Дыхание 123
Дыхание, любовь и доброжелательность 124
Е как ежедневный 125
Еда 126
Ежедневность 127
Ж как желание 128
Жалобы 128
Желания 129
Желать счастья другому 130
Животные 131
Жизнь 132
З как зависть 133
Заботы 133
Забыть о счастье 134
Завершение на позитивной ноте 135
Зависимость 136
Зависимость от настроения 137
Зависть 138
Завтра 139
Замешательство 140
Запеканка из кабачков 141
Заражение 142
Звезды 143
Здоровье 144
Конец ознакомительного фрагмента. 145

Кристоф Андре
Азбука счастья: не забывайте быть счастливыми

Посвящается Кристиану Бобену, всегда бесстрашно следовавшему велениям своего сердца

© Озерская Н.И., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Введение

«Пригласите шеф-повара»

До этого момента все шло как обычно. Заканчивался обеденный перерыв, мы с моим старым другом, несколько самонадеянным и беспокойным экстравертом, сидели в уютном парижском ресторанчике. Обстановка была располагающей, нас быстро обслужили, официант вел себя вежливо и предупредительно, мы вкусно и плотно пообедали. Короче говоря, все прекрасно. И вдруг мой товарищ хмурит брови и подзывает гарсона. Тот приближается к нашему столику, на его лице написано беспокойство. Мой друг заявляет безапелляционным тоном: «Пригласите шеф-повара!» В полном недоумении официант отправляется на кухню. Я спрашиваю: «В чем дело? Скажи, что не так?» На что друг загадочно отвечает: «Подожди, сейчас увидишь». При этом он выглядит чрезвычайно довольным, и это еще больше меня озадачивает.

Вскоре появляются официант с шеф-поваром. Повар задает нам обычный в таких случаях вопрос: «У вас проблемы, господа?» И тогда мой друг, улыбаясь до ушей, произносит: «Никаких проблем! Я просто хотел лично поблагодарить вас. Обед был восхитителен, а обслуживание безупречно». Застыв на мгновение (видимо, подобная сцена для них в новинку), шеф-повар и официант улыбаются в ответ. Потом мы вместе обсуждаем, что клиенты вызывают поваров только для того, чтобы высказать свои претензии, – никому не приходит в голову поблагодарить их.

В этот момент я открыл для себя позитивную психологию.

Несколько слов о негативной психологии

До тех пор я только и делал, что занимался негативной психологией как в профессии, так и в жизни. В этом смысле я был солидарен с Жюлем Ренаром[1], который говорил: «Счастья как такового не существует. Наше счастье – это всего лишь молчание горя».

В молодости, когда я только начинал свою практику психиатра, у меня было самое примитивное представление о моем ремесле: лечить больных людей, придавать им уверенности в своих силах, чтобы они могли жить нормальной жизнью. Я надеялся, что после курса лечения больше не увижу своих пациентов либо увижу очень нескоро. Сам я не чувствовал себя особенно счастливым, хотя считал, что жизнь интересна и иногда приносит радость. Когда мне не хватало в ней позитива, я довольствовался негативными моментами, воспринимая их, по мере возможности, с юмором. Примерно так это делает Вуди Аллен, который говорит: «Я бы хотел закончить свое письмо надеждой, но у меня ее нет! Зато есть две идеи, которые могут повергнуть вас в отчаяние, может быть, они вам подойдут?» Короче, я считал, что и в психиатрии, и в жизни в целом мало забавного.

Но постепенно мое мировоззрение менялось.

Я не собираюсь здесь излагать свою биографию – я и так много буду говорить о себе (как об обычном представителе рода человеческого, а не об уникальном существе). Но позитивная психология многое изменила в моих представлениях о жизни, и я отдаю себе в этом отчет. Я, например, понял, что работа практикующего психиатра заключается не в том, чтобы «починить» то, что повреждено или неправильно функционирует в душах и умах пациентов, – это и есть негативная психология. Ее смысл – помочь развить их лучшие качества или пробудить то, что сможет полноценно работать, чтобы они могли чувствовать себя счастливыми и наслаждаться жизнью (это уже позитивная психология). Я не только желаю им всего самого лучшего, но и точно знаю (как, впрочем, и все остальные), что счастье – это уникальный инструмент предупреждения душевных страданий или их рецидивов. А так как рецидивов в психиатрии более чем достаточно, у нас есть все основания работать над привлечением счастья в нашу жизнь. Пора сказать «стоп» психиатрии, которая начинает беседу словами: «Расскажите о ваших проблемах, и мы посмотрим, что можно сделать…». Мы больше не можем пассивно ждать новых заболеваний или их рецидивов и подвергать людей бесконечным курсам лечения. Именно поэтому мы нуждаемся в позитивной психологии – но не в хитроумных подделках или искажениях этого метода.

«Не думайте об этом и сохраняйте позитивный настрой». Вы глубоко заблуждаетесь, если считаете, что это фраза из арсенала позитивной психологии.

На заре своей карьеры я часто слышал, как мои старшие коллеги говорили своим пациентам, прошедшим курс лечения от депрессии: «Ну, вот, теперь все будет хорошо, выбросьте все из головы, сохраняйте позитивный настрой и наслаждайтесь жизнью». К сожалению, через несколько месяцев, а в лучшем случае – лет, эти люди возвращались на больничную койку.

Мы еще в те далекие времена поняли, что депрессия – заболевание рекуррентное, то есть сохраняющее тенденцию к возобновлению, как рак с его метастазами. Но, внимание: тенденция – еще не неизбежность! Этот термин лишь означает, что без усилий или перемен в образе жизни наши страдания могут возобновиться. Вот почему сегодня наша цель – предупреждение рецидивов. Мы предлагаем нашим пациентам не отказываться от своего прошлого, а поменять мировоззрение. Мы не пытаемся их обнадежить («с этим покончено, болезнь не вернется»).

[1] Французский писатель, годы жизни: 1864–1910 *(прим. пер.)*.

Мы помогаем им другими глазами взглянуть на жизнь («да, болезнь может вернуться»), но не лишаем их надежды («есть много способов избежать этого»). Мы советуем им думать о своих страданиях, но не для того чтобы запугать, а чтобы разбудить мотивацию заботиться о себе. Мы предлагаем конкретную программу вместо неясных и бесполезных рекомендаций. Это и есть цель позитивной психологии!

После выздоровления не следует, разумеется, заострять внимание на жизненных ситуациях, которые могут закончиться неудачей (и в этом нам помогает психотерапия). Предпочтительнее думать о том, что заранее обречено на успех.

Позитивная психология не сводится к раздаче невразумительных советов вроде: «ищите в жизни светлую сторону», «сохраняйте позитивный настрой» и т. д. Она не становится ширмой, скрывающей от пациента его проблемы, не заставляет воспринимать жизнь только в ее радостных проявлениях и забывать, что потери, бедствия и страдания – ее неотъемлемая часть.

Позитивная психология исключает превратное представление о том, что судьба всегда будет добра к нам.

Жизнь не сводится к такому упрощенному пониманию, она гораздо сложнее, огромнее и изощреннее.

Что такое позитивная психология?

Это направление в психологии, изучающее положительные аспекты человеческой психики. Это исследование эмоциональных и умственных возможностей, которые помогают нам наслаждаться жизнью, решать проблемы, преодолевать потери и трудности или, по крайней мере, стойко переносить их. Это также практическая деятельность по культивированию в себе оптимизма, доверия, благодарности и т. д. Нам предстоит понять, как эти драгоценные качества укореняются и живут в наших сердцах и умах, как привить их тем, кто в них нуждается.

Я хорошо понимаю важность этих умений для моих пациентов, поскольку они помогают меньше страдать в состоянии депрессии и меньше нервничать, если человека обуревает тревожность. Облегчение приходит не только потому, что смягчаются симптомы заболеваний. Происходит переключение и фокусирование внимания на позитивных сторонах жизни, что в острой фазе болезни недостижимо, а в период выздоровления люди не знают, как это сделать. Обобщая, можно сказать, что не только люди, подверженные душевным страданиям, но и все представители рода человеческого заинтересованы в том, чтобы как можно успешнее выполнить «миссию», возложенную на нас. Главная цель этой миссии – достижение блаженства и счастья, которые нам предстоит взрастить в себе и передать другим. Благоприятные последствия скажутся не только на нашем здоровье, но и на всех общественных структурах. Психически здоровые люди смогут посвящать себя учебе, трудовой деятельности, управлению и служению обществу (в политике).

Позитивная психология – это своего рода триединство, которое включает в себя основополагающее утверждение, научную деятельность и практику.

Что это за основополагающее утверждение? Позитивная психология полагает, что жизнь – это шанс, которым нам часто не удается воспользоваться из-за нехватки интеллекта. Речь не о том интеллекте, который помогает нам совершать математические подсчеты или решать не менее сложные задачи. Я говорю о способности к счастью, об умении принимать жизнь такой, как есть, целиком и полностью, с ее хорошими и плохими сторонами, и любить ее, что бы с нами ни происходило. Это интеллектуальная способность помогает нам не только приобретать новые знания, но и избавляться от устаревших истин и расчищать в сознании путь к счастью, которое, как известно, сокрыто в простых вещах. Я солидарен с Симоной Вейль, которая когда-то сказала: «Интеллект ничего не ищет, он лишь избавляется от старого хлама».

Кроме того, позитивная психология – это наука. Единственное, что отличает ее от практики бесед и полезных советов, а также старых методов (иногда действенных и основанных на интуиции), – поиск научных обоснований ее положений. Нам нужны не только положительные качества, но и аргументы, подтверждающие их целесообразность. С этой целью проводятся биологические и клинические исследования отдельных функций мозга с использованием магнитно-резонансного томографа. В рамках научных изысканий в области физиологии счастья позитивная психология возвращается к концепциям и положениям античной философии, подтверждая их актуальность и в наши дни.

Для греков и римлян термин «счастье» определялся философией, а его поиски были частью гражданского долга и законной, весьма почетной обязанностью каждого члена общества. Стремление быть счастливым требовало немалых усилий и постоянной работы над собой.

И наконец, овладение позитивной психологией предполагает регулярную практическую деятельность. Одного знания концепций явно недостаточно. Чтобы идти вперед, нужно действовать…

Пять правил определяют практику позитивной психологии.

Существует огромное количество работ и пособий, объясняющих принципы позитивной психологии, и все они настаивают на важности следующих положений.

1. Главное не то, что я знаю, а то, что я делаю

На протяжении двух тысячелетий как на Западе, так и на Востоке мудрецы передают нам одни и те же послания: чтобы быть счастливым, нужно всего лишь наслаждаться моментом, не отдаляться от природы, уважать людей, вести простую и скромную жизнь, не поддаваться гневу и т. д. Все это настолько очевидно, что мы стали воспринимать эти советы как некие банальности. И все же мы знаем и чувствуем, что они справедливы. Все прислушиваются к праведникам, все ими восторгаются и одобряют их образ жизни. Но потом каждый из нас возвращается к своим делам и заботам, никто не собирается ничего менять, и в результате жизнь течет по-старому. В лучшем случае люди совершают несколько вялых попыток, и этим все заканчивается. Все сложнее, чем казалось, – немедленных результатов мы не добились, а регулярные занятия нам оказались не по силам. Но если мудрец побежит за нами и схватит за рукав, мы ему скажем: «Да, да, я все знаю…».

Разумеется, всем все известно! Даже несмышленый ребенок знает, что доставляет ему наслаждение и счастье. Но трудность заключается не в нехватке знаний, а в их претворении в жизнь, ведь работать над их воплощением придется упорно, долго и регулярно. Мы отказываемся принять очевидный факт: главное не то*, что я знаю, а то, что я делаю.* Может быть, именно поэтому у нас, французов, с таким трудом складываются отношения с позитивной психологией. Ведь мы предпочитаем иронию любым попыткам что-то изменить, придаем слишком большое значение интеллекту и недооцениваем практические действия. Мы склонны быть мыслителями и комментаторами, вместо того чтобы своими руками созидать свое счастье.

2. Счастье, добытое по́том

Все согласны, что для улучшения качества дыхания и увеличения объем легких, для совершенствования силы, ловкости и энергии нужно постоянно прикладывать усилия. Даже если сказать себе: «Все, с этого момента я постараюсь стать сильнее, энергичнее, стройнее», то этого явно недостаточно. Вам придется бегать по утрам, заниматься йогой или гимнастикой, развивать мускулатуру, причем регулярно.

Тем не менее мы продолжаем внушать себе: «В этот раз все серьезно, у меня есть мотивация, и я постараюсь меньше реагировать на неприятности, не раздражаться по пустякам. Я буду наслаждаться жизнью и радоваться каждому ее мгновению, не отравляя свое существование ежедневными заботами». Но нет! Улучшений не предвидится. В этом случае, как при отработке дыхания или занятиях гимнастикой, недостаточно одного желания – нужно тренироваться. «Тренировка ума» – часть позитивной психологии. Это не игра, а серьезная и регулярная работа, которая приводит к активизации нервных процессов и мобилизации позитивных эмоций.

Я признаю, что выражение «счастье, добытое по́том» звучит несколько категорично.

> ***Иногда жизнь преподносит нам неожиданные и незаслуженные подарки, и мы не прикладываем для этого никаких усилий. Но не стоит слишком полагаться на судьбу.***

На это есть две причины: во-первых, такие случаи – нечастые гости в нашей жизни, а во-вторых, мы не всегда готовы воспользоваться предоставленным шансом. Мы можем даже пройти мимо него, если с головой ушли в текущие дела и заботы и не видим ничего вокруг себя. Именно поэтому немного усердия окрасит радостью наше существование. Вот что однажды сказал мой друг по этому поводу: «Не напоминает ли тебе, Кристоф, пропахшее по́том счастье парочку, занимающуюся любовью? Разве настоящая любовь, как и настоящее счастье, не

требует усилий?» Согласен, любовь также требует усилий, с одной небольшой оговоркой. Они нужны не столько для того, чтобы пробудить любовь, сколько чтобы удержать ее и ощущать во всей полноте; чтобы она развивалась, оставалась интересной и захватывающей. Без этого любви не хватит запала в долгосрочной перспективе. То же самое относится к счастью: наши усилия, разумеется, не привлекут его сразу же в нашу жизнь и не вызовут из небытия, но помогут не упустить его и сполна наслаждаться им, сохраняя его живительное присутствие в нашей жизни.

Недавние исследования доказали, что эти усилия окажут благотворное воздействие только при соблюдении эффективной стратегии: чем больше усилий вы прилагаете, тем лучше будут результаты, но при одном условии – эти усилия должны быть целесообразными. Степень их целесообразности как раз и изучает позитивная психология.

3. Упорство в достижении цели

Упражнения по позитивной психологии не дадут вам, разумеется, моментального ощущения счастья. Если такое и происходит, то крайне редко. Они нацелены лишь на то, чтобы подготовить и облегчить восприятие радости и счастья, фокусируя наше внимание на приятных ситуациях и обостряя чувствительность к светлым и позитивным сторонам жизни. Перемены, как при любом обучении, происходят постепенно. Это тоже нам всем хорошо известно. Когда мы учимся чему-то новому, то отдаем себе отчет, что потребуется время, чтобы добиться ощутимых результатов – будь то обучение игре на пианино, английскому языку, рисованию или мелкой ручной работе. Это знают все, кроме тех, кто занимается психологическими практиками, – им бы хотелось, чтобы результат был мгновенным. И поскольку так не бывает, мне часто говорят: «Я попробовал, но эти методики не работают, по крайней мере, лично мне они не подходят». В прессе часто появляются иронические статьи по этому поводу. Телевидение также не упускает возможности покритиковать и выставить на смех наши методы: «Уже всё испробовали, чтобы стать счастливыми, а счастья, черт возьми, как не было, так и нет!»

Что бы вы сказали о человеке, который задает вам такой вопрос: «Я взял скрипку, провел несколько раз по струнам смычком, но, кроме скрежета, не извлек ни одного звука. Получается, скрипка как музыкальный инструмент – полная ерунда?»

4. Канат и составляющие его нити

Упражнения по позитивной психологии похожи на то, что я называю логикой каната, состоящего из множества волокон. Каждое из них по отдельности – слишком тонкая нить, чтобы поднять и удержать даже самый легкий вес. Но сплетенные вместе, они образуют канат, способный поднимать и перетягивать даже очень тяжелые предметы (сдвинуть с мертвой точки груз горя, всей тяжестью обрушившийся на нас). Что касается тренировки ума по методикам позитивной психологии, то она подчиняется следующему правилу: один тип упражнений не может изменить наших ментальных свойств и привычек. Нам придется не только регулярно выполнять упражнения, но и разнообразить их. Образуя единство, они становятся мощной силой, ведущей к переменам. В целом все происходит, как в питании: даже если мы едим исключительно полезные продукты, рацион должен быть сбалансированным. И хотя мы понимаем, что фрукты оказывают благотворное влияние на наш организм, нельзя питаться только ими. Точно так же в рамках позитивной психологии есть много различных упражнений, оказывающих воздействие на разные стороны психики. Их и предстоит нам отрабатывать, чтобы наконец обрести счастье.

5. Неизбежность страданий и горя

Позитивная психология не ставит перед собой задачи избавить нас от тяжелых и трагических событий. Это нереально. Ее цель – помочь нам избежать бесполезных и надуманных страданий и не зацикливаться на переживаниях, если придет настоящее горе. Поскольку потери, нужда и трагедии – неотъемлемая часть человеческого существования, все западные и восточные традиции считают своим долгом напоминать нам: горе – это неизбежная тень света и счастья. Вот почему позитивная психология проявляет большой интерес к такому качеству человеческой психики, как сопротивляемость и способность противостоять страданию. Речь не столько об умении избегать травмирующих ситуаций, сколько о возможности использовать внутренние ментальные ресурсы.

Впрочем, в современном мире, особенно в его западной и богатой части, существует любопытный парадокс. Общество все больше пытается защитить нас от трагедий и несчастий, вводя новые виды страхования и помощи при несчастных случаях. Одновременно психотерапевтические практики (и не только позитивная психотерапия) все активнее обращаются к классическому дискурсу стоиков о необходимости принятия того факта, что драматические события обязательно посетят нашу жизнь. Важно соответствующим образом к ним готовиться, вместо того чтобы рассчитывать на безоблачное счастье.

Навстречу прозорливому счастью

Излишне говорить, что счастье, индивидуальное или коллективное, – главная цель позитивной психологии. Понятно также, что оно не станет ширмой или экраном, предохраняющими нас от несчастий и заставляющими забыть о горе и потерях. Оно должно служить импульсом для преодоления трагических обстоятельств. Как говорил Клодель: «Счастье – не самоцель, а средство выживания».

Итак, счастье – это способ выносить мрачные стороны жизни. Без него наше существование казалось бы чередой забот и неприятностей, а иногда и драм. Жизнь действительно такова, но не только. Это также череда открытий и радостных событий, которые помогают нам справляться с трудными ситуациями и продолжать жить, что бы ни произошло.

Имеет ли смысл бросаться на поиски вечного и безусловного счастья, напоминающего всесезонные и лишенные вкуса плоды, выращенные под стеклом? Я думаю,

счастье ценно, только когда врастает всеми корнями в почву нашей жизни.

И пусть оно будет несовершенным, иногда уродливым, но тем более восхитительным, потому что имеет свою историю и неповторимое очарование, и именно поэтому мы им так дорожим.

Признавать факт существования несчастий не означает ждать их. Нам просто следует примириться с их темной стороной и знать, что они поджидают нас. Они в любой момент могут появиться в нашей жизни, иногда касаясь нас лишь легкими мазками (как тени на светлых картинах счастливых дней), а иногда врываясь в наше существование разрушительными ураганами. Завтра или послезавтра мы, возможно, будем воспринимать наши сегодняшние горести как шанс, пусть трагический, заставивший нас страдать, но изменивший нашу жизнь к лучшему.

Следует ли сразу искать значение того или иного события, определять, позитивно оно или негативно, стоит ли вообще искать смысл в том, что с нами происходит? Или жизнь нужно принимать такой, какая она есть, с улыбкой и предвкушая тайну, как поэт Кристиан Бобен? Бобен-прорицатель однажды сказал: «Я очень быстро понял, что даже оказываемую нам помощь мы не в состоянии оценить однозначно. Сегодня нам дали пощечину, а завтра преподнесут ветку сирени. И это один и тот же ангел одаривает нас своей милостью. Жизнь потому и прекрасна, что непредсказуема и непонятна».

Итак, пощечины и ветка сирени определяют содержание этой книги.

А что же ангел?

Он здесь, позади тебя.

Прямо над твоим плечом.

Как всегда.

А как азбука

Азбука

Идея написать эту книгу пришла ко мне внезапно, когда я окинул взглядом свой кабинет и его веселый беспорядок. Здесь, разумеется, полным-полно книг и научных журналов, а также множество других самых разных предметов: скамья для медитации, зеленые растения в горшках, иконы, статуэтки Девы Марии и Будды, приспособление для массажа головы… Одна из стен целиком покрыта рисунками, сделанными моими дочками, племянниками, крестниками, а также детьми моих знакомых. На противоположной стене висят картины, подаренные друзьями, постер сборной Новой Зеландии по регби, портрет Мартина Лютера Кинга, шарж на Фрейда, фотографии моих дочерей, вымпел тулузского стадиона. Все это для меня – источник благодарности к жизни. Это собрание странных и несовместимых между собой предметов – мой вариант счастья, которое я воспринимаю как сплав отдельных моментов, таких же случайных и пестрых, как и эти предметы.

Так появился на свет проект этой книги, которую я хотел выпустить в виде сборника историй и размышлений о поисках счастья жизни в их современной и научной версии, называемой «позитивная психология». Я не представлял себе другого способа изложения, кроме алфавитного, который, с моей точки зрения, позволяет лучше всего объяснить сложную и непредсказуемую суть счастья, его природу и природу его поисков. Для меня это короткие моменты радости, время от времени пронизывающие нашу жизнь. Иногда у нас возникает чувство, что эти быстротечные моменты имеют какой-то смысл и взаимосвязь. Но оно длится недолго; в противном случае жизнь показалась бы нам слишком серьезной и скучной.

Когда это ощущение проходит, мы включаемся в обычный круговорот будней. Но короткое мгновение проникновения в тайну само по себе восхитительно и служит хорошей мотивацией.

Так что же собой представляет эта книга? Это азбука или словарь? С первого взгляда между ними много общего – их объединяет алфавитный порядок изложения. Раньше азбука служила первоклашкам пособием для обучения чтению. Листая страницы этой «Азбуки позитивной психологии», вы, я надеюсь, освоите некоторые понятия, которые помогут сделать жизнь счастливее. Я убежден, что ощущению счастья нужно учиться. Во-первых, это утверждают многие серьезные исследования. Во-вторых, я сам этому научился. Бывают, как мы увидим дальше, сверхспособные ученики, но, к сожалению, я лично не из их числа. Я скорее принадлежу к середнячкам, которых интересует эта тематика и они готовы приложить некоторые усилия. Эти усилия всегда приносят плоды, хоть и не обещают сделать из нас искрящихся счастьем и радостью виртуозов.

Я не уверен, что все представители рода человеческого чувствовали бы себя счастливее, если бы могли вообще ничего не делать и вручили бы судьбе заботу об их благополучии; если бы они предоставили ей право организовывать на их жизненном пути события и встречи, которые можно принимать или отвергать.

Для сверхспособных эта азбука не представляет никакого интереса, а разочарованные и пресыщенные жизнью люди даже не обратят на нее внимания. Но всех остальных она, возможно, заинтересует!

Азия

Иногда у меня складывается впечатление, что Азия, с ее многовековой мудростью, играет ту же роль по отношению к счастью, что и Аркадия в прежние времена. Это некое мифическое место, где люди обладают, как мне кажется, качествами, недоступными нам. Это, конечно, заблуждение, но мне почему-то нравится так думать.

Акразия

Слабость воли, которая приводит к тому, что мы действуем вопреки своим намерениям, ценностям и личностным качествам. Например, мы злимся и раздражаемся, хотя решили сохранять спокойствие. Мы поступаем эгоистично, хотя прекрасно знаем, что великодушие – единственный способ нормального сосуществования людей. Мы проклинаем судьбу и жалуемся, хотя понимаем, что это ни к чему не приведет, и т. д. Почему же мы ведем себя так неразумно? Паскаль утверждает, что это заложено в нашей природе: «Человек не ангел и не животное, и несчастье его в том, что чем больше он пытается уподобиться ангелу, тем больше превращается в животное». Психологи объясняют это явление нехваткой самоконтроля: нелегко подавить в себе усвоенные с раннего детства нормы поведения, которые мы наблюдали среди близких и которых придерживаемся сами.

В позитивной психологии принято считать, что акразия – это нормальное и прогнозируемое препятствие. Оно возникает, если мы хотим во взрослом возрасте изменить привычные нормы поведения. При этом в ходе многократных тренировок образуются новые нервные связи и рефлексы. Требуется затратить немало времени, проявить упорство и воздерживаться от преждевременных суждений и оценок достигнутых результатов. Все эти сложности не означают, что проблему невозможно решить в общечеловеческом и личном плане. Но побороть акразию действительно очень тяжело.

Аллилуйя

Это молитвенное слово христианской религии означает на иврите «хвала Господу». Верующие его распевают или проговаривают, чтобы поблагодарить Его за благодеяния, защиту или просто за то, что Он позволил нам жить на этой земле. Как мне кажется, это не только символ веры, но и символ жизнелюбия, который прославляет данный каждому из нас шанс посетить этот мир – а ведь все могло сложиться иначе. Есть ли какое-нибудь светское слово, которое могло бы заменить это христианское понятие?

Алкоголь

Я понимаю, почему алкоголь пользуется таким успехом среди представителей рода человеческого. Когда мы употребляем алкогольные напитки, наше видение мира меняется к лучшему, мы чувствуем себя счастливее и спокойнее. Наши страдания кажутся менее значительными, и, хотя они никуда не исчезают, мы надеемся, что все преодолеем. Мы полнее ощущаем близость с окружающими людьми и объединяющее нас братство и, в конце концов, понимаем, что являемся частью этого мира. Но внимание: когда мы доходим до этой черты, следует остановиться, чтобы продолжать вкушать радость, и спросить себя: «А что происходит?» Как получилось, что этот мир, который только что давил на меня, вдруг стал дружественным и понятным? Ведь вокруг ничего не изменилось, поменялись только ощущения. Выходит, наше существование зависит от отношения к тому, что с нами происходит? Вывод, к которому я прихожу, очень прост: нам нужно развивать в себе способность смотреть на жизнь спокойным и радостным взглядом, научиться вызывать в себе ощущения мира и братства, не прибегая к алкоголю.

И пусть для каждого из нас единственным источником пьянящей радости будет сам факт существования на земле.

Альтруист

Оказание услуги другому человеку наполняет нас гордостью и счастьем, поэтому мы охотно помогаем всем, кто в этом нуждается. То же самое относится и к людям, оказавшим нам услугу: от этого они становятся счастливее (или менее несчастными) и внимательнее к окружающим, что вызывает у нас самих желание прийти на помощь. Именно так передаются положительные вибрации альтруизма. Существуют нерасторжимые взаимные связи между альтруизмом и счастьем. Поэтому в большинстве философских учений и религиозных традиций придается такое большое значение состраданию, которое обязательно должно сопровождаться чувством удовлетворения (в противном случае благородное великодушие альтруиста вскоре иссякнет). У нас есть все основания культивировать в себе альтруизм, вместо того чтобы пребывать в состоянии грустной созерцательности. В его основе лежит доброта и любовь к людям, искреннее и бескорыстное желание им помочь, и оно всегда сопровождается удовольствием. Закоренелые эгоисты заставляют нас задуматься над жизнью, преподнося уроки морали, а великодушные добряки без лишних слов воплощают их в жизнь, демонстрируя превосходство действий над бесплодными размышлениями, радости – над грустью…

Альтруизм

Это бескорыстная забота о счастье ближнего, интерес к его судьбе и преданность ему, без расчета на признательность и вознаграждение.

Некоторые разочаровавшиеся в жизни люди считают, что альтруизм – это приукрашенный эгоизм: я помог другому, следовательно, вправе рассчитывать на его благодарность или компенсацию (он тоже окажет мне услугу, окажись я в безвыходном положении), или на поощрение со стороны общества (которое будет восхищаться мною). Так оно и бывает, но не всегда. Как мне кажется, людям свойственно путать мотивацию и последствия, хотя, несомненно, альтруизм вызывает восхищение или благодарность. Но если бы причина была только в этом, он бы представлял собой, скорее, исключение, а не правило. Работы в рамках позитивной психологии и эволюционизма доказывают, что поступки, совершенные под влиянием истинного альтруизма, приносят счастье тем, кто их совершает.

Как это происходит? Механизмов множество: это и удовольствие от высказанной в мой адрес благодарности (я всегда останавливаю машину на переходе, пропуская пешеходов, которые в ответ приветливо улыбаются или машут рукой), и искренняя радость от того, что доставил удовольствие ближнему, и, разумеется, мысль о том, что ты сделал мир немного лучше, подарив ему немного доброты и, возможно, вдохновив кого-нибудь на великодушие и альтруизм. Сюда же относится смутное и очень сильное чувство, внушенное осознанием выполненного долга, – я заразил мир спасительным вирусом альтруизма!

Аноним

Мне повезло: я часто сталкиваюсь с анонимными жестами благожелательности и доброты, исходящими от моих читателей. В ноябре 2011 года за одну неделю на меня как с неба свалились два анонимных послания. Первое было большой почтовой открыткой с репродукцией картины Клода Моне «Сад художника в Ветейе». Читательница, назвавшаяся Жоржеттой (она так и подписала письмо: Жоржетта из города N в Швейцарии), горячо благодарила за книгу «Состояния души», которая помогла ей преодолеть много неприятностей в жизни. Она не дала точного адреса и не указала фамилии, так что я не смог ей ответить. Второй аноним незаметно оставил на столе конверт, пока я подписывал книги на конференции, которую мы с известным буддийским монахом Матье Рикаром проводили для читателей. Я случайно обнаружил его, после того как все разошлись. Конверт с моим именем все это время пролежал на столе, и я мог бы вообще не обратить на него внимания. В нем были CD и две открытки с благодарностью за мои книги. Диск содержал компиляцию музыкальных произведений, которые на протяжении многих лет радовали эту скромную читательницу и помогали ей справляться с трудностями. Она тоже не оставила адреса, а лишь подписалась – Сандрина.

Меня всегда до глубины души трогают такие жесты, и я чувствую некоторое смущение, потому что не могу отблагодарить анонимов. Я каждый раз спрашиваю себя, в чем причина их скромности. Может быть, это скрытность, вошедшая в привычку, или болезненный отказ от собственной личности, или нежелание причинять беспокойство, чтобы не вынуждать меня совершать ответный жест. Или это ощущение собственной приниженности, когда дают и ничего не ждут в ответ? Или проявление мудрости? Меня всегда поражала эта непритязательная анонимность, к которой я тоже склонен, и я счастлив, что две моих читательницы так наглядно убедили меня в моей правоте.

Спасибо Жоржетте и Сандрине за преподанный урок!

Анонимные поступки

Высоконравственные анонимные поступки входят в арсенал лучших упражнений по позитивной психологии. Они очень важны как для человека, совершающего такие поступки, так и для их «адресата». Всегда приятно осознавать, что кто-то желает нам добра, не требуя взамен благодарности или признательности, во всяком случае явно выражаемых. Можно, например, незаметно оставить хорошие чаевые (если, разумеется, вы довольны обслуживанием), пусть даже вы больше не придете в этот ресторан или бар. Возможность повторного использования или визита не должна служить критерием («если я оставлю щедрые чаевые, я даю понять, что приду сюда еще раз»). Единственное, чем мы можем руководствоваться в данном случае, – это удовольствие, доставленное другому человеку. Одна моя американская коллега рассказывала, что время от времени, особенно в хорошем настроении, она оплачивала дорожный сбор за стоящего за ней на автобане водителя, причем она никогда раньше его не видела и не могла рассчитывать на его благодарность.

> ***Полезно время от времени не отказывать себе в удовольствии совершать добрые дела. Это поднимает наш моральный дух и способствует совершенству мира,***

поскольку в добродетельных поступках стирается грань между нашим эго и коллективом.

Антидепрессанты

К сожалению, это не «пилюли счастья». Я сознательно и по зрелом размышлении написал «к сожалению», потому что иногда хотел бы предложить их моим пациентам, с которыми жизнь обошлась более чем неласково, чтобы дать им возможность передохнуть и насладиться счастьем. Но это не тот случай! Антидепрессанты еще никого не сделали счастливее, и им не по силам заставить мозг синтезировать хорошее настроение. Они могут лишь уменьшить моральные страдания, как анальгетики подавляют физическую боль. Это уже огромный прогресс, особенно если они «срабатывают» (не все больные, к сожалению, положительно реагируют на антидепрессанты). Но зато когда они оказывают на пациентов ожидаемое воздействие, то производят удивительный эффект: они как бы удесятеряют способность смотреть на жизнь другими глазами. Это выражается в уменьшении и даже исчезновении негативных эмоций (не только депрессивных, но и вызывающих состояние тревожности, поскольку большинство антидепрессантов снижают также уровень тревожности) – как будто временное прекращение душевных страданий дает человеку возможность увидеть свет, излучаемый счастьем.

Но случается, что некоторые пациенты – несмотря на вероятные побочные эффекты и символический страх приобрести зависимость от таблеток – не хотят или не могут прекратить лечение, которое облегчает их душевные страдания. И тогда они просят совета: «Что делать дальше? Продолжать всю жизнь принимать антидепрессанты или рискнуть и остановиться, прибегнув к другим методам?» Разумеется, оба варианта возможны. Продолжать принимать таблетки очень легко, но испытывать на себе другие методы лечения гораздо интереснее. Кроме того, в результате экспериментов над собой повышается самооценка (правда, на это уйдут годы). Нас, врачей, всегда тянет предложить второй вариант, и мы рассказываем о его преимуществах. Но когда пациенты много лет барахтались в своем горе, когда мы чувствуем, что их психическое состояние еще не окрепло и существует риск рецидивов, мы продолжаем медикаментозное лечение. Лучше быть спокойным и счастливым на таблетках, чем депрессивным и несчастным без них; и лучше передвигаться на костылях, чем всю жизнь провести в неподвижности.

Антимодели

У каждого из нас есть модели, то есть образцы для подражания, на которые мы хотели бы походить. Но есть также и антимодели, не менее яркие и мотивирующие, какими мы ни в коем случае не хотели бы быть. Многие из нас постоянно находятся в поисках счастья именно потому, что наши родители были несчастливы. Мы видели, что они не раз упускали шанс, и понимали, до какой степени их привычки мешали добиваться успеха и счастья, превращая жизнь в череду неудач. Отказ от подражания отцу и матери, вызванный тем, что мы видели в них антимодели, становится для нас первым импульсом на жизненном пути. С другой стороны, каждому из нас, как бы мы этому ни противились, свойственно инстинктивно возвращаться к тому, чем и как мы жили в детстве, что наблюдали в своем окружении и бессознательно усвоили, находясь рядом с родителями. Не то чтобы с этим невозможно справиться, но на эту задачу уйдут годы и невероятные усилия в течение всей жизни.

Антимодели есть и среди пишущей братии. Одной из них стал для меня Чоран[2]. Все его афоризмы, наполненные черным юмором и пессимизмом, оказывают на меня, к моему немалому удивлению, стимулирующий эффект и призывают к стремиться к счастью. Они блещут остроумием, проницательностью и очень часто невероятно правдивы. Жизнь, какой ее видит Чоран, – еще один повод не впасть в отчаяние. По всей вероятности, он именно так жил и поступал: большинство близких ему людей описывают его как приятного в общении человека с большим чувством юмора, любителя поболтать, посмеяться и погулять на природе. И хотя его творчество выглядит как своего рода чистилище, оно не призывает отвергать любовь к жизни.

Я хотел бы выразить искреннюю благодарность Чорану за то, что именно таким образом он показал мне путь к счастью: мне понадобилось всего лишь пойти в противоположном направлении. Примерно за то же самое я благодарю все свои антимодели.

[2] Эмиль Мишель Чоран (1911–1995) – румынский и французский мыслитель-эссеист *(прим. ред.)*.

Аплодисменты

Сразу оговоримся: мы против искусственных аплодисментов и деланного смеха на экранах телевизоров. Всем известно, как все это происходит: некто, выполняя свою работу, разогревает толпу перед появлением звезд. Наигранность ситуации, разумеется, не вызывает нашего интереса, даже если способствует хорошему настроению, которое, кстати сказать, длится не более нескольких минут.

Нет, я бы хотел поговорить о других аплодисментах. Однажды летом вместе с несколькими коллегами-психотерапевтами я проходил стажировку по практике медитации в горах Швейцарии. Мы узнали много нового и интересного и пережили массу удивительных моментов. Мы отрабатывали практику осознанной медитации, которая дает возможность – помимо всего прочего – еще раз прочувствовать пережитый опыт, вместо того чтобы без конца рассуждать о нем. Мы мало разговаривали, чтобы как можно легче и чаще входить в это состояние. Например, нам довелось послушать выступление одного нашего коллеги, талантливого пианиста, который исполнил несколько отрывков своей композиции, в то время как мы с закрытыми глазами сидели на подушках и скамьях для медитации. Мы буквально впитывали музыку, боясь пропустить хоть один звук, и отмечали все, что с нами происходит под влиянием музыкального произведения. После каждой части композиции мы, вместо того чтобы аплодировать, хранили молчание, погрузившись в новые ощущения.

Я всегда приветствую подобные перемены в привычках и автоматических действиях. Как мне кажется, сосредоточенное молчание, полная погруженность в себя и свои ощущения были более правильными по отношению к себе, музыке и исполнителю. Вы только представьте: вместо автоматических аплодисментов, как по телевизору или во время политических дебатов, о вашем присутствии в зале говорит сгустившаяся тишина. Хотя через пять минут после последней части она все-таки взорвалась аплодисментами!

Аркадия

В годы моего обучения в колледже и лицее я изучал греческий язык, который обожал. Мне нравилось представлять античную Грецию, и я с удовольствием корпел над переводами ее авторов. Я часто представлял себе Аркадию, горный район Греции с ее деревеньками и буколической жизнью, которую воспевали греческие и латинские поэты как страну идеализированного счастья Золотого века, населенную пастухами и пастушками, жившими в гармонии с природой. Знаменитое латинское выражение «Et in Arcadia ego» – «И я тоже жил в Аркадии» имеет к этому непосредственное отношение. А у Пуссена есть картина, на которой изображена группа пастухов, случайно обнаруживших могилу, где на надгробии выгравированы слова: «Даже когда дни нашей жизни прекрасны, какими они могли быть только в Аркадии, они все равно заканчиваются смертью. И рай на земле не вечен». Забавно, но в юности меня коробила эта фраза. Сегодня я отношусь к ней спокойно, и чем больше думаю и медитирую на тему Аркадии, тем чаще мне удается забывать о смерти и наслаждаться жизнью.

Атараксия

Счастье как отсутствие горя и страданий? Этого не всегда достаточно:

если вы не чувствуете себя несчастным, это не означает, что вы счастливы.

И это также не всегда необходимое условие для счастья, поскольку иногда мы можем светиться от радости, несмотря на страдания, беды и тяжелые болезни, без которых не обходится наше существование. Но чаще всего, чтобы впустить счастье в нашу жизнь, мы должны если не избавиться от страданий, то хотя бы уменьшить их негативное влияние. Это первый этап, о котором Жюль Ренар написал: «Счастье вообще невозможно. Наше счастье – всего лишь молчание горя». Что касается философов Античности, для них атараксия, то есть душевное спокойствие и безмятежность, были качеством, к которому они стремились. Оно не означало безразличия, или пассивности, или, тем более, апатии. Оно было плодом работы по внутреннему освобождению от зависимостей, ненужных привязанностей и пагубного поведения. В каком-то смысле атараксия представлялась им плодородной почвой, на которой, как они надеялись, расцветут цветы счастья.

Б как благожелательность

Окинь благожелательным взглядом окружающий мир, прислушайся и улыбнись. Задержись на минуту, чтобы оценить обстановку, и только потом действуй.

Баланс гедонический

Есть белое и черное. Есть горе и радость. В конечном счете наше сознание распределяет все по двум этим чашам весов. Как найти их равновесие, чтобы жизнь была счастливой? По всей вероятности, для психического благополучия нам требуется в два или три раза больше положительных эмоций.

Не следует пытаться все воспринимать с позитивной точки зрения или волноваться по поводу своих негативных эмоций. Но нам придется убедить себя в том, что они должны быть лимитированы и сбалансированы достаточным количеством радостных и счастливых моментов.

Барбекю

Я был один в саду в этот летний вечер. Все уже вышли из-за стола и разбрелись кто куда. А я, как это часто бывает, решил побыть в одиночестве – смотреть, слушать и ощущать. Отражаясь от стен дома и ограды, до меня доносились спокойные разговоры и крики птиц. Пахло жареным мясом. Я люблю этот запах, хотя с некоторых пор исключил мясо из своего рациона. Но в этот момент витавшие в саду ароматы не вызвали во мне ни желания полакомиться шашлыком, ни стремления осудить тех, кто позволяет себе есть мясо. Я просто почувствовал невероятное счастье. Этот напоенный ароматами вечер разбудил воспоминания о многих других днях отдыха, когда кто только не собирался вокруг костра в самых разных уголках страны, куда нас заносила судьба. Оказалось, простого аромата жаренного на огне мяса, которое мне когда-то очень нравилось, достаточно, чтобы вызвать прилив счастья. И я сказал себе, что добился серьезного прогресса, раз уж банальный запах привел меня в это состояние. А потом я вспомнил, что плотно поужинал, и будь я голоден, я бы вряд ли с той же силой ощущал радость бытия. Но сейчас это не имело значения – я по-прежнему находился в саду, вдыхая ароматы барбекю, заполнившие всю округу. Послышались первые крики летучих мышей, отправившихся на охоту за насекомыми. Незаметно подкрался вечер…

Бах и Моцарт

Они оба делают нас счастливыми, хотя каждый по-своему. Своей математической точностью и выверенностью, своим интеллектуальным стремлением проникнуть в суть вещей музыка Баха вызывает у нас успокоение и благодарность, осознанное стремление к божественному, желание молиться и верить в Бога. А музыка Моцарта своей легкостью и элегантностью пробуждает радость, желание открыться жизни, наслаждаться ею, путешествовать по миру и видеть в нем только прекрасное.

Безмолвие

Безмолвие, по моему мнению, имеет привкус счастья, привкус уважительного внимания к окружающему миру, медлительности, покорности и открытости жизни. Нужно хранить молчание, чтобы счастье приблизилось к нам, чтобы услышать, как оно незаметно входит в нашу жизнь. Вот что по этому поводу сказал греческий поэт Еврипид: «Говори, если твои слова сильнее безмолвия, или молчи». По слухам, он жил в пещере на острове Саламине в окружении книг, проводя дни в наслаждении морем и небом. Когда я чувствую себя счастливым, меня охватывает желание замолкнуть на мгновение, потому что нет слов, которые могли бы описать это состояние. Но и после у меня не возникает желания говорить. Ведь счастье – это эмоция, которую очень сложно, если не невозможно выразить или передать словами. Когда читаешь рассказ с описанием счастья, сам от этого не становишься счастливее, даже наоборот, он иногда может вызвать раздражение. Вот почему так мало хороших романов или фильмов о счастье: человеческое горе выглядит гораздо убедительнее и притягательнее для зрителей и читателей.

Беспокойство по поводу счастья

«Мы станем счастливыми, когда преодолеем беспокойство по поводу счастья», – писал Морис Метерлинк, ныне забытый писатель, несмотря на то что в 1911 году он получил Нобелевскую премию по литературе. О каком же беспокойстве идет речь? Мы переживаем, что так и не встретим счастье? Что оно быстро закончится? Или что оно будет не таким полным и захватывающим, как нам бы хотелось? Эти переживания часто связаны с осознанием хрупкости счастья, ведь ему не свойственно постоянство, и мы рискуем потерять его и страдать от этого.

Можно ли избавиться от такого беспокойства? Тревожные люди и пессимисты часто думают, что нашли самый простой выход: нужно просто прекратить поиски, о чем нам говорит Уэльбек: «Не бойтесь счастья, ведь его не существует». Но можно пойти другим путем (хотя он сложнее). Абсолютное оружие от всех видов тревожности – их принятие («да, неизвестно придет ли счастье, кроме того, оно хрупкое и рано или поздно заканчивается») с переключением внимания на другие аспекты жизни. Стремление жить полноценной жизнью не дает нам забивать себе голову мыслями о счастье, и это увеличивает наши шансы однажды встретить его.

Благоговение

Это произошло со мной однажды зимой во второй половине дня в одном из монастырей Эльзаса, расположенном на горе Святой Одилии. Я только что прочел курс лекций под названием «Медитация и нейронаука» для выпускников медицинского университета Страсбурга, и это был первый такой курс во Франции. Еще его отличало от обычных лекций то, что студенты слушали и обучались практике медитации в монастырской резиденции, где они провели целую неделю. В это время они уже уехали, остались только организаторы и преподаватели.

Воспользовавшись редкими часами отдыха, я решил прогуляться в окрестностях монастыря и пошел по огибавшей его узкой тропе, вдоль которой стеной стояли сосны. На вершине горы, затерянной в глухих лесах, возвышались монастырские здания. В этот зимний день все было покрыто только что выпавшим снегом. Предзакатное небо еще больше помрачнело от туч, нависших сплошной пеленой. Я шел медленно, с удовольствием прислушиваясь к скрипу снега под ногами. Иногда лес расступался, и взгляду открывался горизонт с другими горами, покрытыми такими же густыми лесами. Время от времени я поднимал голову и смотрел на вековую и темную глыбу монастыря. Странное чувство охватывало меня. В целом оно было приятным, но назвать его счастьем я не мог: слишком низко нависало мрачно небо, холод пробирал до костей. Я был потрясен и немного подавлен строгой красотой природы и зданий, их долгой историей.

Во французском языке нет слова для описания этого душевного состояния, хотя в английском оно есть, и это слово «awe». Оно означает благоговение, священный трепет, уважительное восхищение, смешанное с робостью и страхом. В каком-то смысле эта трансцендентная эмоция, то есть то, что мы видим и ощущаем в данный момент, превосходит рамки обычного восприятия. Наши слова, наш ум бессильны охватить ее грандиозность, сложность и значение.

Ты испытываешь восторг, тебя переполняет нечто более великое, чем ты сам, хотя и пугающее. Но ты радуешься и чувствуешь себя совсем маленьким по сравнению с грандиозностью окружающих картин. И главное – не ты сам или твое состояние души служат источником этого счастья или радости. Они сосредоточены на том внешнем, что поражает нас до глубины души и чем мы восхищаемся в тишине, затаив дыхание, не в силах произнести ни слова.

Потом появляются призраки.

Я вспоминаю, как в этих глухих лесах в 1992 году потерпел крушение самолет и 87 человек мгновенно погибли в ледяных черных горах. Мне кажется, я слышу, как их души, оставшиеся здесь навсегда, парят над лапами огромных елей и смотрят на меня своими бесстрастными глазами.

Я продолжал испытывать благоговение и священный трепет, к которым теперь примешивалось сострадание к жизням, ушедшим в небытие январским вечером 1992-го, приблизительно в то же время, что и сейчас. Сердце забилось так сильно, что его биение отдавалось в ушах, а звук дыхания раздавался в тишине. Может быть, я слишком быстро иду?

И тогда я решил остановиться, чтобы передохнуть и насладиться свежим морозным воздухом, глубоко проникавшим в легкие. Я почувствовал непередаваемый аромат свежевыпавшего снега, и мне показалось, что слышу я в тишине дыхание гор, приглушенное тяжелыми сугробами. Это была тишина, населенная живыми существами.

Прислушиваясь к тому, что творилось у меня в душе, я отдался воображению, представляя монастырь, гробницу святой Одилии в темноте склепа, лица студентов, дискуссии с ними и их дипломные работы, самолет, врезающийся в землю, и угасшие жизни.

Как всегда, меня волновала тайна этого состояния души, когда одновременно ощущаешь боль и умиротворение. Как такое возможно?

Может быть, это радость от того, что продолжаешь жить, и волнение от трагичности жизни? Чувствуешь свою беспомощность перед всевластием судьбы и, тем не менее, продолжаешь жить, пытаясь проникнуть в тайну: что же будет дальше? – и понимая, что жить все-таки стоит.

Через несколько мгновений тело потребовало движения, и я продолжил путь. Скоро я присоединюсь к своим друзьям, оставшимся в монастыре, мы немного поболтаем, потом сядем в машины, поезда или самолеты и разъедемся кто куда. Ни одна из загадок, занимавших мой ум во время прогулки, не была разгадана, но я всем существом ощущал пульс жизни. И хотя тревожные мысли на мгновение поселились в моем сердце, от этого оно забилось увереннее и спокойнее.

У меня было чувство, что меня, как птицу, сжал в своей руке невидимый гигант и, прежде чем отпустить, подбросил в небо. Все покрыто тайной, и ничего не понятно. Но я уверен, что существует нечто великое и могучее – оно иногда выхватывает нас из привычной колеи, чтобы затем (как правило) вернуть к жизни.

В этом заключаются красота и трагичность существования.

Они придают желание жить, любить и улыбаться, несмотря ни на что.

Благодарность

Это чувство признательности за добро или услугу, которое ты обязан выразить тому, кто это совершил.

Недавно в клинике Св. Анны мы отрабатывали благодарность с группой пациентов и беседовали о том, какие виды и формы выражения у нее существуют:

– мы можем испытывать благодарность к человеку, который намеренно, из добрых побуждений оказал нам услугу или благодеяние (помог, сделал подарок);

– мы благодарны человеку, ежедневно совершающему по отношению к нам благие дела, хотя он нас не знает (например, булочнику за выпеченный хлеб);

– и мы, разумеется, выражаем искреннюю благодарность всем представителям рода человеческого, которых мы никогда не видели и не встретим на жизненном пути (мы благодарны Баху, Моцарту и всем людям, жившим до нас и оставившим нам в наследство прекрасный мир, мы благодарны поколениям крестьян, строителей, создавшим для нас города, деревни и т. д.).

Беседуя об этом чувстве, мы не могли не упомянуть о таких моментах, как наслаждение закатом, живописным деревенским пейзажем, красотой неба и т. д., ведь именно матери-природе мы должны быть благодарны прежде всего. Не удивляйтесь! Нельзя не упомянуть о наших родителях, предках, давших нам возможность увидеть все это. Мы благодарны всем представителям рода человеческого, вершившим историю, и нашим современникам, живущим бок о бок с нами, за то, что нет войны в нашей стране.

Размышления о благодарности открыли нам глаза на очевидную истину: мы все обязаны друг другу. И это должно нас радовать и вселять уверенность в необходимости каждый раз, когда представится возможность, выражать это чувство.

Как и приветливость, благодарность не требует от нас никаких материальных затрат. Это лишь несколько слов, имеющих для каждого из нас большое значение. Нужно принимать их без страха. Недавно мой тесть на несколько дней приехал по делам в Париж. Когда он уже собирался домой, я позвонил ему и посоветовал купить билет на прямой поезд до его города, хотя обычно он добирался с пересадкой. Я не совершил ничего из ряда вон выходящего, и любой поступил бы на моем месте точно также. Но на следующий день тесть счел своим долгом позвонить мне, чтобы выразить свою благодарность: «Спасибо большое, Кристоф! Обратный путь оказался на редкость приятным, и я всю дорогу только и думал о вас. Вы не представляете, как я вам признателен». Моим первым побуждением было сказать, что мой поступок не заслуживает особой благодарности. Но потом я решил, что он прав (потому что с позиций позитивной психологии он обладал огромными способностями к счастью). Ведь благодарность, которую он испытывал по пути домой, скрасила его путешествие и подняла настроение. А то, что он выразил мне свою признательность, доставило мне удовольствие. И все это ни одному из нас ничего не стоило, не считая нескольких фраз, в которых выражались радость, солидарность и дружба.

Упражняться в благодарности просто: 1) каждый вечер в течение одной-двух недель отмечайте, какие три приятных события произошли за день (шутка коллеги, прогулка на природе, чтение интересной статьи или книги); 2) постарайтесь понять, какая роль в этих событиях отводится людям (коллега, который меня рассмешил; работники, которые ухаживают за парком, где я гулял, – то есть окружающая меня красота не упала с неба; автор интересной статьи или книги, редактор, выпустивший книгу в свет, и т. д.); 3) осознайте все это и ощутите радость и счастье от того, что вы связаны со всеми этим представителями рода человеческого, знакомыми или неизвестными вам. Повторяйте это упражнение несколько раз в год. Начните с периодов, когда у вас все хорошо, и постепенно усложняйте его, практикуя в моменты трудностей и испытаний. Когда вы станете экспертом в области благодарности, продолжайте делать

это упражнение, даже когда настоящее горе посетит вас. Чувство благодарности, сострадание, восхищение снизят градус боли. Поскольку в этот период нам невыносимо напоминание об упражнениях, мы сами должны сделать над собой усилие и продолжать заниматься отработкой благодарности, несмотря ни на что.

В ходе упражнений мы поймем, почему чувство благодарности становится благом для нас. Оно помогает вернуться к светлым сторонам жизни и осознать, что в глобальном плане принадлежность к роду человеческому имеет больше преимуществ, чем недостатков.

Благодарность Марка Аврелия

В своем военном лагере на территории племени квадов на берегу реки Грон (приток Дуная) император Марк Аврелий приступает к написанию своей книги «Рассуждения о самом себе», которую он начнет с выражения благодарности всем людям, сформировавшим его как личность. Список трогательный и волнующий:

«От моего предка Вера я научился состраданию и доброте… Моя мать привила мне жалость к людям. Рустик внушил мне, что я должен исправить свой нрав, и я сделал это… Секст научил меня на собственном примере проявлять любезность к людям, быть хорошим отцом семейства, мудро и без излишнего позерства управлять домом и не пренебрегать своими обязанностями, жить в соответствии с природой и стараться угадывать и предупреждать желания моих друзей. Грамматик Александр научил меня воздерживаться от грубостей во время диспутов… И кроме того, я должен поблагодарить богов за то, что они дали мне таких хороших предков…»

Читая этот длинный список, вы не почувствуете скуки, потому что он впечатляет своей искренностью. Он рисует портрет человека, старающегося быть добрым и справедливым. В нем перечисляются усилия, которые представители рода человеческого, когда бы они ни жили и где бы ни находились, обязаны совершать, чтобы стать еще лучше и гуманнее. Этот список – своего рода рекомендация по формированию таких качеств, как достоинство и смирение, и ему, насколько мне известно, нет равного в литературе.

Благодарственные письма

Благодарность – это мощный инструмент счастья. Желательно ощущать ее регулярно, потому что, кроме пользы, она ничего вам не принесет. Важно также своевременно выражать ее другим людям, что доставит радость не только им, но и вам тоже. Упражнение по отработке этого навыка называется «благодарственное письмо». Оно заключается в том, что вы составляете любому человеку из вашего окружения, сделавшему для вас нечто хорошее (другу, приятелю, преподавателю, коллеге, врачу…), подробное письмо и отправляете его адресату. Зачем писать письмо, если можно все высказать словами при личной встрече? Да, визит вежливости тоже возможен, но благодарственное письмо дает некоторые преимущества: во-первых, нам придется потратить время на его составление и обдумывание, чтобы передать, насколько мы благодарны человеку; во-вторых, получатель может прочесть его в тишине и покое. Он не будет чувствовать себя обязанным сказать нам несколько слов в ответ, и ему не придется прятать от нас свои слезы (если они появятся у него на глазах). И наконец, он может читать и перечитывать его столько, сколько ему захочется. Можно ли представить себе лучший подарок? На практике за благодарственным письмом всегда следует визит. Трудно вообразить, что человек, которому вы адресовали письмо, оставит его без внимания и не пожелает с вами встретиться, чтобы сказать вам несколько теплых слов и выразить вам… свою благодарность.

Благожелательность

Умение без зависти видеть счастье других людей и желать им добра – вот что такое благожелательность.

Это способность смотреть на мир дружелюбным взором, никогда не забывая, какими благородными, беззащитными и трогательными могут быть представители рода человеческого. Это нежелание фокусировать внимание на том, что раздражает или разочаровывает. Доброжелательность не замечает плохих манер и дурных привычек, пройдет мимо агрессивности и провокаций, понимая, что это своего рода самооборона, и всегда достучится до сердец, ощущая их хрупкость. Благожелательность отметет мишуру страданий или верований, которой люди готовы увешать себя, чтобы казаться хитрее или сильнее. Когда-то она приняла экзистенциальное для себя решение: воспринимать жизнь только с хороших сторон. Но это не означает, что она не видит зла в мире, – просто прежде всего, она видит добро, которое в нем есть.

Благожелательность помогает нам лучше узнать мир и его обитателей. Любая встреча начинается с нее, потому что расположение к людям лишено критического отношения к ним. Только потом мы скажем себе: «присмотрись повнимательнее к этому человеку». Благожелательность всегда первична, в отличие от злопыхательства и брюзжания, которые свойственны некоторым нашим вечно недовольным собратьям. Но внимание! Благожелательность не означает терпимости к тому, что для нас неприемлемо. Она не будет сохранять нейтралитет, но проявит благородство, она никогда не отступит от своих принципов и всегда будет идти вперед.

Вот упражнение по выработке благожелательного отношения к жизни. Начните с того, что вас немного раздражает, выбрав момент, когда вы будете в хорошем настроении. Постепенно наращивайте сложность. Вершиной тренировки будет ощущение благожелательности, даже когда вы раздражены и в плохой форме. Лично у меня это никогда не получалось, и я довольствуюсь тем, что умолкаю и слушаю.

Благополучие на физическом уровне (или самочувствие)

Способность оценивать свое физическое состояние свойственна всем представителям животного царства, включая и человека. Мы хорошо себя чувствуем, когда нас не терзает боль, не мучает голод, когда условия жизни приятны и комфортабельны, когда мы не ощущаем угрозы извне и окружены расположенными к нам собратьями. Все это не так уж плохо! Совпадения этих условий вполне достаточно для животных, хотя представителей рода человеческого оно не вполне устраивает. Человек выбирает одно из двух. Либо это количественный путь, поиск способов продления физического благополучия за счет внешних, постоянно обновляемых и увеличивающихся источников удовольствия. Либо он идет по качественному пути и, заглянув в свою душу, приходит к осознанию физического благополучия и выводит его на уровень счастья. Этот второй путь выглядит весьма действенным и эффективным. Вполне вероятно, он поможет зафиксировать в памяти ощущения хорошего самочувствия (обычно они быстро забываются). Это главное упражнение из арсенала позитивной психологии, которое следует регулярно практиковать. Должны ли мы фокусировать внимание на каждом из таких моментов? Наверное, нет, ведь жизнь не сводится исключительно к поискам счастья. Но это как раз тот случай, когда количество переходит в качество.

Благополучие на эмоциональном уровне, или Субъективное благополучие

Именно так во многих научных работах называют счастье, поскольку сам термин «счастье», вследствие многократного упоминания и ссылок на него в философских и религиозных трудах, стал казаться избитым и несколько опошленным. Это вызвало его замену выражением «субъективное благополучие», которое, хоть и лишено сексуального оттенка, зато не имеет многовековой истории и, следовательно, не вызывает таких бурных дебатов…

Блаженство

«Это состояние истинного счастья, которое Бог дарует человеку, исполняющему его волю». В наше время оно часто подвергается насмешкам: пребывать в блаженстве значит ограничить свое существование пассивной, восторженной и наивной созерцательностью, которая сегодня не востребована. Оно не может быть нашей целью, поскольку это явление не от мира сего. Мы лишь пытаемся заслужить его, почувствовать его привкус в те редкие моменты гармонии, которые иногда случаются в нашей жизни. А счастье – это послевкусие блаженства…

Блуждание ума

По итогам очень интересного исследования, посвященного феномену блуждания ума, ученые, среди многих впечатляющих результатов, отметили следующее.

1) В ходе случайной выборки 5 тысяч волонтеров всех возрастов, наблюдение за которыми велось в течение нескольких недель, оказалось, что в каждом втором случае они думали о чем угодно, но только не о том, чем занимались. То есть им было свойственно именно то состояние, которые мы называем блужданием ума.

2) Чем дольше ум находится в состоянии блуждания, тем меньше шансов ощутить счастье (во время опросов также оценивали настроение).

3) Даже если мы испытываем приятные эмоции, уносясь мечтами в заоблачные дали, их интенсивность все равно будет ниже, чем когда наше внимание поглощено делом. Вывод, к которому пришли исследователи (и который одновременно стал названием научной статьи), гласит: «Блуждание ума не принесет вам счастья».

И еще одно замечание. Концентрация внимания на деятельности, которой вы занимаетесь в данный момент, делает вас более счастливыми, чем бесплодные мечтания, пусть даже очень приятные. Эта корреляция работает и в обратном направлении: мы несчастны не только потому, что наше сознание блуждает где-то далеко (например, когда мы занимаемся «умственной жвачкой»), но и потому, что мы умеем фиксировать внимание на своих действиях. Это значительно уменьшает нашу способность к счастью. И это же одна из причин, объясняющих, почему медитация повышает возможность испытывать положительные эмоции: она тренирует концентрацию внимания на настоящем моменте и стабилизацию умственной деятельности.

Богатство, внушающее чувство безопасности

Я хорошо понимаю желание многих людей стать богатыми. Я вижу в этом не жадность или стремление к могуществу, а всего лишь попытку оградить себя от материальных трудностей. Деньги, с моей точки зрения, – это мощный и эффективный транквилизатор и, образно говоря, амортизатор наших забот и неприятностей. Сломалась машина? Никаких проблем! У нас есть деньги заплатить за ремонт. Сгорел дом? Ничего страшного, чтобы утешиться, купим новый, еще лучше прежнего. Но этот образ жизни имеет свои ограничения и недостатки: зависимость и привыкание к товарам и услугам и необходимость постоянно увеличивать их дозу, чтобы получить тот же эффект. Я скучаю? Куплю себе дорогой тур и отправлюсь в путешествие или приобрету энное количество предметов роскоши. Продолжаю скучать? Накуплю себе еще больших дорогих и бесполезных вещей. Зависимость выражается в том, что мы не в состоянии остановиться даже под угрозой разорения. И когда мы пытаемся утопить свои проблемы в деньгах, но уже не можем себе этого позволить (потому что их не хватает или потому что некоторые печали деньги не утоляют), хрупкость нашего существования дает о себе знать. В таких случаях мы чувствуем себя еще более уязвимыми, чем другие.

Деньги, таким образом, служат прекрасным средством, устраняющим тревогу, хоть и делают нас менее защищенными, когда мы сталкиваемся с реальной жизнью со всеми ее проблемами и сложностями.

Они многое облегчают, но ничего не гарантируют. И слава богу, что у них есть хотя бы эта функция.

Болезнь

Она осложняет ощущение счастья, но не лишает его. Заболевание, особенно если оно хроническое или смертельное, в первое время вызывает у нас зависть к окружающим, которые хорошо себя чувствуют и даже не осознают, как им повезло. Болезнь приносит грустные мысли и тягостные переживания, отравляя и без того нелегкое существование. Но если мы будем честны сами с собой, то поймем всю бесполезность и опасность такой позиции. В этом случае болезнь может сыграть роль стрелки компаса, развернув нас в обратную сторону – в сторону осознания простого счастья жить, вне зависимости от того, больны мы или здоровы. В этот момент наше мировоззрение освобождается из-под влияния болезни. Нужно ли говорить, что прохождение через все эти этапы потребует много усилий и времени, особенно если человек тяжело болен.

Боль

Однажды на симпозиуме один из моих коллег-неврологов сказал: «Знаете, какой вид боли мы переносим легче всего? Боль другого человека!» В зале раздался смех, оратор продолжал свое выступление, но я больше не слушал его, потому что в голове вертелась только одна мысль: «Боже, как это верно!» Эти слова должны быть выгравированы над входом в каждое лечебное учреждение.

Я вспомнил о своих последних пациентах, чью боль, возможно, я недооценил. Если уж мы все – представители рода человеческого, не следует забывать о страданиях ближнего. Вот что по этому поводу сказал Кристиан Бобен: «Кем бы ни был стоящий перед тобой человек, помни, что ему уже много раз довелось пережить ад». И люди, с которыми мы сейчас разговариваем, может быть, испытывают страдания или испытывали их в прошлом. Я, как никто другой, в этом уверен. Не будем же забывать об этом.

Брюзга, который действует нам на нервы

Вечно всем недовольный человек, ворчащий по любому поводу, не может не вызывать раздражения. Раньше я спрашивал себя: неужели он не может совершить над собой усилие, чтобы проявить минимум вежливости и доброжелательности? Неужели ему так трудно окинуть мир дружелюбным взглядом или улыбнуться окружающим? Но теперь я не задаю себе таких вопросов. Я понял, что все это не мешает брюзге иметь положительные качества. Одно время я даже считал, что отказ некоторых вечно злобствующих типов от общепринятых норм поведения (они не заморачивают себе голову социальными условностями, и им, в общем-то, наплевать на правила приличия) есть некоторая форма свободы и безрассудной смелости. И возможно, сосед-брюзга, который не здоровается со мной, столкнувшись на лестничной клетке, спасет мне жизнь и защитит от врага, случись завтра война. Вряд ли ему будут нужны мои благодарность и признательность, которые он выслушает с такой миной, будто хочет как можно скорее от меня избавиться.

Будущее

Я не помню, кто это сказал (говорят, что Клемансо[3], и в таком случае я рад за него, потому что эта фраза достойна истинного политика): «Будущее – это не то, что с нами произойдет, а то, что мы сами создадим».

Классическое упражнение из арсенала позитивной психологии («Лучшее будущее возможно для меня») поможет нам работать в этом направлении.

В течение четырех дней вам нужно на протяжении двадцати минут описывать в деталях, каким вы хотели бы видеть свое будущее через несколько лет. Какой будет ваша семейная и профессиональная жизнь, как сложатся отношения с друзьями, где вы будете проводить досуг, куда отправитесь в путешествие и т. д.

Единственное правило – все фиксировать на бумаге (а не мечтать, вперив взгляд в пустоту) и именно двадцать минут, а не две. Описывайте все как можно подробнее и воздержитесь от общих фраз. Все детали имеют большое значение, потому что помогут 1) улучшить качество вашей жизни; 2) принять более деятельное участие в собственных проектах. Вам кажется, что это очень легко и просто? Может быть, и легко, но не очень. Попробуйте, и увидите сами.

[3] Жорж-Бенжамен Клемансо (1841–1929) – французский политический и государственный деятель, журналист, премьер-министр Франции *(прим. пер.)*.

Былые времена

Кому из нас не знакома нежность к добрым старым временам? В ходе исследований было доказано, что людям присуще стремление приукрашивать прошлое, за исключением моментов депрессии. Наш ум бессознательно отбирает хорошие воспоминания, стараясь переписать прошлое в духе гармонии и целостности, которые были не столь очевидны в те мгновения. Это еще раз показывает, как хорошо организована человеческая природа: если в организме все функционирует нормально, воспоминания о прошлых страданиях, равно как и текущие переживания, не могут сломать наш замечательно устроенный умственный механизм.

Вы можете убедиться в этом сами, проделав небольшое упражнение. Оно поможет вам понять, почему тот сложный момент, который вы сейчас переживаете, всплывет в памяти через двадцать лет в виде хорошего воспоминания. Память, проводя очищение и упрощение, подводит нас к главному: «Никаких двусмысленностей, это было хорошо или плохо?» Мы воспринимаем настоящий момент в форме «неплохо, но…», а память ставит перед собой один-единственный вопрос: я складываю это в ячейку «неприятное» или в ячейку «приятное»?

Такое упрощение не означает искажения. Ведь нам свойственно иногда омрачать приятные переживания неудовлетворенностью, перфекционизмом, завышенными ожиданиями или невозможностью наслаждаться настоящим моментом, потому что мы погребены под грузом ежедневных забот.

Итак, вернемся к нашему упражнению. Сейчас ты злишься и проклинаешь все на свете из-за пустяков, а каким будет воспоминание об этом эпизоде через двадцать лет? Вспомнишь ли ты, что был прав, злясь и негодуя, или поймешь, что отравил свое существование брюзжанием и неудовлетворенностью?

Быть пойманным на слове

Это история произошла несколько недель назад в клинике Св. Анны. Ко мне на консультацию пришла пациентка с целым букетом сложных проблем и весьма непростым характером. Я давно работал с ней; в прошлом она была врачом, а сейчас – пенсионеркой. Она попросила меня принять ее вне очереди, потому что ее состояние резко ухудшилось. В конце приема, почувствовав себя значительно лучше и успокоившись (во всяком случае, так мне показалось), она вытащила из сумки подарок в красивой упаковке. «Я так благодарна вам, доктор, вы столько возитесь со мной. Кроме того, вы приняли меня вне очереди, а я ведь знаю, как вы загружены», – произнесла она.

Нам, врачам, пациенты время от времени дарят подарки. Это, разумеется, приятно как признание наших заслуг и усилий, но вызывает смущение (ведь мы просто хорошо выполнили свою работу). Я обычно благодарю пациента («это так любезно с вашей стороны» и т. д.). Но в тот день я почему-то сказал: «Спасибо большое, но не нужно было…». И так как моя пациентка обладала специфическими особенностями в отношениях с людьми и не умела расшифровывать двусмысленные социальные послания, она помрачнела и, судя по всему, расстроилась. Пытаясь выяснить причину моего отказа, она произнесла: «Вас смущает, что я хочу сделать вам подарок?» Я: «Ну, да, немного. Мне приятно лечить вас, вам становится лучше, и это самый большой подарок для меня». Она ответила: «Ну, если вас это смущает, я не хочу причинять вам излишнее беспокойство своим подарком». Бедняжка! Она не знала, что делать с красиво упакованной коробкой, и собиралась положить ее обратно в сумку. Теперь уже я чувствовал себя глупо: ведь она старалась, выбирала для меня подарок. Я не мог не взять его – это было бы проявлением неуважения с моей стороны. И тогда я сказал: «Разумеется, мне очень приятно, что вы подумали обо мне и купили подарок. Я от всей души благодарен вам!» В этот раз я ограничился простым посланием, несущим одну-единственную информацию, и не пустился в длинные объяснения, почему и как все это может меня смущать. Успокоившись, она улыбнулась и протянула мне коробку.

Для меня это было хорошим уроком. Я вдруг спросил себя: не было ли тут какого-то подвоха с ее стороны, не собиралась ли она поймать меня на слове и посмотреть, как я буду выкручиваться? Не думаю, это не в ее характере. Хотя кто знает… В любом случае я четко уяснил для себя: в следующий раз, когда мне преподнесут подарок, я никогда не скажу: «не нужно было…».

В практике позитивной психологии мысли следует излагать просто и ясно.

В как выбор

Часто, будучи пленником усвоенных в прошлом представлений и верований, ты даже не думаешь, что у тебя всегда есть выбор: разговаривать или обижаться, созидать или разрушать, злиться или улыбаться.

Важно, важно – все теперь важно. Но знаешь ли ты, что для тебя главное? Главное – чувствовать в себе биение жизни.

Вагон спящих красавиц (и красавцев)

По расписанию поезд отправлялся ранним утром. Через полчаса я оторвался от чтения, окинул взглядом вагон и увидел порательную картину: вокруг все спали. То есть спал буквально весь вагон – я такого еще не видел! Напрасно я пытался отыскать хоть кого-то, привыкшего, вроде меня, просыпаться ни свет ни заря. Нет, я был единственным, кто не сомкнул глаз. И тогда я залюбовался этой картиной, которая вряд ли предстанет передо мной когда-нибудь еще. Некоторые сидели с широко раскрытым ртом, запрокинув голову назад, кто-то уткнулся головой в согнутый локоть, у других она слегка покачивалась в такт движению поезда и сновидений. Меня охватило умиление, я почувствовал нежность ко всем этим людям, как по команде погрузившимся в сон, и ответственность за них, какую я обычно испытывал, когда мои дочери в детстве отправлялись спать. Я надеялся, что никто не пройдет по вагону и не потревожит их. Мне нравилось быть единственным бодрствующим здесь человеком. Все это напоминало мои ранние пробуждения дома, когда я мог заниматься чем угодно: работой, медитацией, ничегонеделанием, в то время как домашние еще спали. Не думаю, чтобы я ощущал при этом превосходство – скорее социальное одиночество: я один, мне хорошо и спокойно, мои близкие рядом и не беспокоят меня своими просьбами. Счастье одиночества и сопричастности.

Важное или главное

Часто то, что мы считаем важным, противостоит главному. Для нас важно подчиняться требованиям жизни – работать, ходить по магазинам, заниматься домашними делами, уделять время близким людям… Главное – это прогулки в лесу, наслаждение красотой, беседы со старым другом…

Важное часто берет верх над главным, которое всегда может подождать и никогда не бывает важным. В теории мы все это хорошо знаем. А как обстоит дело на практике? Лично у меня каждое утро начинается со сражения между важным и главным. Проснувшись ни свет ни заря, я обычно спрашиваю себя: что я буду делать, пока весь дом спит? Воспользуюсь свободным временем, чтобы заняться неотложными делами? Отвечу на письма, закончу работу, которую должен был сдать еще позавчера, допишу статьи, которые давно пора отослать в редакцию? Меня охватывает искушение сразу же приняться за дела, потому что это снимет с меня груз ответственности и я, разумеется, сразу же почувствую облегчение. Или нужно сказать себе: «Нет, сначала займись самым главным. Сядь на скамейку и погрузись в осознанную медитацию хотя бы на четверть часа. Остальное придет потом. Если ты сейчас откажешься от главного, то важное схватит тебя за горло и ты будешь работать до ночи, но так и не выполнишь задуманного. Итак, сядь на скамью для медитации и отдайся во власть настоящего момента, ведь кому, как не тебе, знать, до какой степени это необходимо каждому из нас».

В определенные периоды жизни мне удается заставить себя заняться главным, и я хорошо понимаю, какое это благо для меня. В другие дни я с раннего утра с головой ухожу в дела, и потом нагоняю упущенное, позволяя себе короткие передышки, во время которых пытаюсь медитировать. В глубине души я чувствую: это не совсем то, что мне нужно, и я лишаю себя подпитки… Мне до сих пор не удалось найти правильного решения. Главный вывод, к которому я пришел в последние годы, заключается в том, что сражение между важным и главным будет вестись всегда, каждый день, с раннего утра до позднего вечера. Оно останется частью моей жизни, пока я существую. Иногда я буду делать выбор в пользу главного, а иногда – в пользу важного, становясь его рабом; все зависит от обстоятельств. Жизнь так устроена, и если я веду борьбу, значит, я живу…

Вакцина

Пугающая обязанность контролировать собственное дыхание. Я неоднократно встречал пациентов, страдающих такой сильной тревожностью, что сама мысль об этом доводила их до панической атаки. Они рассказывали, что уже в раннем детстве, когда они только начали осознавать свою зависимость от воздуха, от вдоха и выдоха, их охватывал ужас, который не отпускает и сейчас, стоит только вспомнить о нем…

Я никогда не забуду одну свою пациентку, для которой худшим кошмаром было окончить свои дни в искусственном легком. Это такие огромные машины, в которые раньше помещали пациентов после полиомиелита, сопровождавшегося параличом дыхательных мышц. Этим больным постоянно нужен был кто-то, кто бы активизировал процесс дыхания. С появлением электричества они смогли жить без посторонней помощи, подключенные к искусственному легкому.

В начале лечения я пытался облегчить ее состояние, внимательно выслушивая ее и работая вместе с ней над искоренением ее страхов. Пару раз я сам дошел до того, что проснулся ночью от удушья. Потом у меня это прошло, и у нее тоже.

Надо сказать, что с тех пор как я начал заниматься осознанной медитацией, со мной такого больше не происходило. Я хорошо помню, как в детстве термин «стальное легкое» произвел на меня столь сильное впечатление, что я несколько дней думал, что же оно собой представляет. Остается добавить, что я рад изобретению вакцины от полиомиелита и бесконечно благодарен ее создателям.

Вальхалла

Рай у викингов. Представляет интерес, только если вы – доблестный воин, склонный к агрессии, и уже сложили голову на поле брани. В Вальхалле питаются мясом вепря и каждое утро сражаются не на жизнь, а на смерть. Затем, по воле Одина, вновь возрождаются к жизни и пируют всю оставшуюся часть дня. Иными словами, Вальхалла может привлекать лишь отдельных экстремалов…

Велосипед

В тот день я ехал по Парижу на велосипеде. Начало путешествия не предвещало ничего плохого, и уже на ближайшем перекрестке водитель машины остановился и пропустил меня. К тому же он мне улыбнулся, а я ему приветливо помахал рукой. Я благодарен ему за этот жест, ведь даже если я и имел приоритет, он мог бы увеличить скорость и пролететь мимо меня как пуля. Через пять минут проезжая часть сузилась, и другой автомобиль, поджимавший меня сзади, вместо того чтобы спокойно ехать за мной в ожидании расширения дороги, совершил обгон и пронесся так близко, что я чуть не оказался у него под колесами. «Ну и хам!» – отметил я про себя.

Продолжая крутить педали, я отдавал себе отчет, что мой уровень эмоциональной активации был значительно выше во втором случае, чем в первом. Притом что я не давал себе никаких специальных установок, последнее воспоминание сильнее зафиксируется в моей памяти. И это нормально, поскольку в данном случае на карту поставлена моя жизнь. Я также понимал, что даже если в мозгу осталось всего лишь небольшое эмоционально окрашенное воспоминание, мое отношение к автомобилистам изменилось в худшую сторону. Вместо того чтобы воспринимать их 50/50, то есть «половина адекватных людей – половина менее адекватных», я отныне буду руководствоваться принципом: велосипед на парижских дорогах представляет опасность.

Я еще раз задумался обо всех этих симпатичных парнях, которые пропускали меня, о тех, кто никак не выразил отношения ко мне, не сигналил мне и постарался не раздавить меня, когда я вертелся у них под носом (я ведь тоже действовал им на нервы). Но, признаюсь, я подумал о них с одной целью: чтобы немного успокоиться и поднять свой моральный дух.

Велькро[4] или тефлон

Как это ни странно (и ни печально), но, когда я думаю о человеческом мозге, у меня возникают ассоциации с тефлоновым покрытием и с липучкой велькро. Мне кажется, что у мозга как бы две стороны – одна из них велькро, а другая – тефлоновая. Липучка притягивает наши негативные мысли, и они цепляются за нее с такой силой, что не отдерешь, – это и называется умственной жвачкой. Тефлоновая сторона отдает предпочтение позитивным мыслям, которые мелькают в сознании, чтобы потом исчезнуть. Остается только сожалеть о таком расточительстве.

Если бы мы могли поменять наши ментальные функции, чтобы постоянно наслаждаться радостями и отпускать в добрый путь заботы!

[4] Велькро – поверхность-«липучка», созданная по принципу репейника – из микропетель и микрокрючков *(прим. ред.)*.

Вера

Когда поэт Жан Пассера (1534–1602), преподававший на кафедре красноречия в Коллегии королевских лекторов, почувствовал приближение смерти, он сочинил эпитафию, проникнутую спокойной и трогательной верой в неизбежность воскрешения:

Жан Пассера покоится здесь.
Он с нетерпением ждет, когда
прозвучит трубный глас
и Ангел разбудит его.

В тот день, когда я усну вечным сном, я бы хотел иметь такую же сильную веру, какая была у Жана Пассера. Ее еще называют верой угольщика; почему – никто не знает. Часто эту веру высмеивают, видя в ней отсталость, нехватку интеллекта или пережитки прошлого. Пример тому мы видим у Жоржа Брассенса в его песне «Безбожник»:

Я бы хотел иметь слепую веру, веру угольщика,
Счастливого, как дитя, и глупого, как тетерев.

Несмотря на мое восхищение и любовь к Жоржу Брассенсу, подобные шуточки не впечатляют меня. Мне еще не доводилось видеть людей, обладающих непоколебимой верой, и я никогда не встречал глубоко верующих людей, у которых было бы не все в порядке с головой.

Мне кажется, что они обладают какими-то качествами, которых мы лишены и которые помогают им быть счастливее нас, и если не умнее, то и не глупее других.

Весна

Очевидность счастья, воплощенная в возрождении жизни – в цветах, в пении птиц, в солнце, которое снова согревает землю своими лучами. Пожилые люди видят в этом намек на скорый уход и, может быть, на возможное возрождение, по примеру дерева, которое просыпается ото сна и покрывается листьями и цветами, или безымянных травинок, которые пробиваются из праха их предков.

Вечность

Когда мы замираем на мгновение, ощущая невыразимое счастье, мы приобщаемся к вечности. Мы как будто погружаемся в другое измерение, в шар, где время остановилось, и он лопнет через секунду, как мыльный пузырь. Это один из самых ярких феноменов счастья, когда времени не существует, а вечность – вот она, перед тобой. В моменты всепоглощающего счастья мы приобщаемся к вечности и время на мгновение останавливает свой ход. К сожалению, то же самое случается и в страдании: мы ощущаем дыхание вечности, когда горе сжимает тисками сердце и нам кажется, что мы навеки останемся в его жестоких объятиях.

Вечно молодой (Forever young)

Однажды мне приснился мой лучший друг, с которым нас многое связывало в юности. Он умер лет двадцать назад – разбился, когда мы с ним совершали мотопробег. Я видел его, как живого, но понимал, что он уже давным-давно ушел из жизни. Во сне я сказал себе: «Этого не может быть, ведь он умер» и спросил его: «Но ведь ты умер, не правда ли?» Он мне ответил: «Да». Мы продолжали спокойно беседовать, как будто факт его смерти, как и многие другие детали этого сна (например, в каком месте он припарковал свой мотоцикл), не имели значения. Я ощущал одновременно огромную радость, видя его живым, таким, каким он был в юности; глубокое умиротворение от того, что мог сказать себе: «со смертью ничего не заканчивается», и глухое беспокойство, что он сейчас исчезнет. Так и произошло. Проснувшись, я чувствовал себя разбитым, хотя был несколько мгновений назад счастлив, потому что друг пришел ко мне живым из глубин мозга. Или откуда-нибудь еще? Некоторые сны потрясают и питают нашу душу гораздо сильнее, чем череда обыкновенных будней.

Вздыхать или не вздыхать

«Все, что вы делаете, тяжело вздыхая, отмечено небытием», – написал Кристиан Бобен в своей книге «Руины неба». Я вспоминаю, как в начале года принял кардинальное решение никогда ничего не делать, если нежелание приниматься за работу заставляет меня стонать и охать. Мне не хотелось, чтобы в моей жизни накапливались моменты, отмеченные небытием. Поскольку я не мазохист, я прежде всего отказался от ненужных, слишком частых и обременительных приглашений, от дежурств в клинике вне очереди. Иногда я позволял себе сбегать с надоевших мероприятий и, например, уходил с середины скучного фильма. Но когда то, что вынуждало меня тяжело вздыхать, было суровой неизбежностью, я принимался за дело, шутя и играючи, а не скрепя сердце (это образное выражение как нельзя лучше отражает суть проблемы).

Я запретил себе изводить себя, чтобы не сокращать существование моментами уныния, пусть какой-то вид деятельности и не доставлял мне радости. Даже когда приходится мыть посуду и выносить мусорное ведро, даже когда я предпочитаю покинуть некое место как можно скорее – эти мгновения должны быть наполнены жизнью, а не превращаться в небытие. Мы живы, дышим, чувствуем, видим, слышим, и одно это уже неплохо. Навеки покинувшие нас люди, может быть, предпочли бы оказаться на нашем месте, занимаясь тем, что вызывает наше отвращение.

Во время отпуска, вскоре после того как я принял это решение, я внезапно заболел и несколько дней провалялся в постели с ломотой в теле, температурой и слабостью. В это время все остальные развлекались, гуляли и наслаждались жизнью. Не могу сказать, что это приводило меня в восторг, но я ни разу не вздохнул, сожалея, что мне так не повезло. Я много читал, смотрел из окна на то, мимо чего обычно проходишь мимо (на облака и прохожих), я слышал звуки, которых раньше не замечал (скрип паркета, разговоры близких). За все это время у меня не было поводов тяжело вздыхать, потому что я наслаждался вынужденным бездельем. Как ни странно, сегодня мне кажется, что дни, проведенные в болезни, когда я ощущал медленное течение времени, оказались самыми лучшими и плодотворными из всего моего отпуска. Они были наполнены созерцательностью, и я получил гораздо больше впечатлений, чем от прогулок, обедов в ресторанах и посещения музеев. Поэтому причин для вздохов у меня не было.

Вот почему я стараюсь не уклоняться от выполнения своего решения, когда мне предстоит ненавистное дело. Я либо пытаюсь избежать его, либо как-то изменить, либо принять факт его необходимости в моей жизни, воздерживаясь от бесполезных сожалений. Я думаю продолжать в том духе до конца моих дней. А когда он наступит (это когда-нибудь произойдет), я сразу же об этом догадаюсь и примусь за дело, ни разу не вздохнув…

Видеть позитив в другом

С детских лет у меня осталось воспоминание о комплексе неполноценности, который я испытывал, сравнивая себя с другими (находя их гораздо более умными, красивыми и способными, чем я). У меня до сих пор сохранилась склонность видеть в людях необыкновенные и замечательные качества, которых я лишен.

Я вынес из тех лет лучшее – способность восхищаться чужими редкими качествами, и мне удалось избавиться от худшего – принижения и обесценивания себя в сравнении. Мне также крупно повезло: я не проходил через жернова «комплекса превосходства», когда умышленно ищешь в других людях отрицательные черты или презираешь их, чтобы подавить неудовлетворенность собой.

Виновен, потому что счастлив

Какое это странное чувство – ощущать себя виноватым перед всем миром, просто потому, что ты счастлив. Что происходит в это время в наших головах? Чаще всего нам не дает покоя мысль, что вокруг много несчастных людей. Но счастье – не товар, его не купишь ни за какие деньги в магазине, оно, как и любовь, бесценно.

> ***Ваше счастье не отнимает у других возможность быть счастливыми и не усугубляет их горе (за исключением тех случаев, когда его выставляют напоказ).***

Внимание

По мнению Даниэля Канемана, единственного психолога, получившего Нобелевскую премию (правда, по экономике), и специалиста в области позитивной психологии, «внимание – ключ ко всему». Контролирование внимания (когда мы отмечаем, на каких моментах и сторонах жизни – хороших или плохих – мы фокусируемся и отдаем ли себе в этом отчет) – важный фактор в достижении субъективного благополучия.

Неужели концентрация внимания на том, что мы делаем, может быть источником счастья? Несомненно! Когда во время эксперимента у испытуемых оценивали уровень психического благополучия в текущий момент, опираясь на данные анализов их эмоционального состояния на протяжении нескольких недель, то получили более чем впечатляющие результаты. Во-первых, чем больше наше сознание блуждает в пустоте, не занятое никакими мыслями, тем менее счастливыми мы себя ощущаем. Умственное распыление фатально для счастья. Во-вторых, один из главных факторов позитивных эмоций – не сама деятельность, а уровень погружения в нее. Концентрация на работе делает человека счастливее, чем бездумное и бесцельное времяпрепровождение, называемое досугом. Обучение стабилизации внимания (например, посредством медитации) ведет к психическому здоровью.

Воздать благодарность

Наши предки гораздо чаще нас воздавали благодарность, потому что для них отсутствие войны, наличие пищи, хорошее здоровье или просто факт того, что они живы, соотносились с необыкновенным везением или с божественным промыслом. Например, у каждого христианина вкушение пищи предварялось благодарственной молитвой, которая на французском языке называется «Bénédicité» и происходит от латинского слова, означающего «Bénissez» – «благослови нас». Наша сегодняшняя жизнь не так трудна, но мы, тем не менее, не должны забывать, как нам повезло, что мы пришли в этот мир. Поэтому следует также выражать благодарность если не в молитве, то в ощущении радости бытия. Успокоим дыхание, замрем на секунду, улыбнемся и поблагодарим от всей души за удивительный шанс, данный нам самой жизнью.

Воздержание

В своем «Словаре дьявола», американский писатель Амброз Бирс дает такое определение человеку, практикующему воздержание: «Слабая личность, уступившая искушению отказать себе в удовольствии». Надо сказать, существует множество людей, запрещающих себе не только чувствовать себя счастливыми, но даже думать об этом. Они считают, что счастье сделает их пассивными и лишит воли. Они оставляют его на потом, предпочитая идти вперед, работать до изнеможения и страдать. В лучшем случае они могут себе позволить немного помечтать о счастье. Им кажется, что они очень сильны, но на самом деле их слабость говорит сама за себя: они просто боятся потерять контроль над собой и не доверяют жизни.

Воздерживаться от вынесения скоропалительных оценок

Однажды на улице я увидел очень бедно одетого господина, почти бомжа, который читал объявления в витрине агентства по продаже недвижимости. Меня охватили грусть и чувство сострадания. Что испытывает этот человек, стоя перед витриной агентства, в котором, судя по всему, он никогда не сможет ни приобрести, ни снять достойное жилье? Но тут в голову полезли другие мысли: «Сколько можно придерживаться одних и тех же стереотипов? Что ты знаешь об этом человеке? Может быть, он очень богат, гораздо богаче тебя, а его манера так бедно и неряшливо выглядеть – просто проявление оригинальности, так сказать, стиль жизни. Может быть, он собирается продать одну из своих многочисленных квартир или интересуется ценами, чтобы снять жилье. А может, он вовсе не богат, но ему на это наплевать, и он не испытывает ни грусти, ни зависти, а только праздное любопытство: «Сколько же людей готовы платить огромные деньги ради обладания квартирой и жертвовать годами свободы, чтобы влезть в долговую яму? Не хотел бы я быть на их месте!»

Может быть, именно это он сейчас говорит себе, и мне следует испытывать к нему не сострадание и жалость, а восхищение. Размышляя об этом, я не заметил, как дошел до конца улицы, и обернулся: тот господин все стоял перед витриной с заинтересованным видом. Я нехотя расстался с ним, оставляя его наедине со своей тайной. Я испытывал к нему чувство признательности – благодаря ему я сейчас проделал небольшое упражнение из арсенала позитивной психологии. Осознав, что мне по-прежнему свойственно прибегать к стереотипам, я раскрыл свое сознание, избежав навешивания ярлыков и вынесения скоропалительных оценок.

Волки

Однажды некий дедушка, который был большим выдумщиком, решил преподать своему внуку урок жизни: «Знаешь, в твоей голове постоянно живут два волка, и они все время дерутся. Один из них черный, и это волк ненависти, злобы и пессимизма, волк страданий и несчастий. Другой – белый. Это волк любви, щедрости, благородства и оптимизма, то есть волк радости и счастья». «И кто из них в конце концов победит?» – спросил внук. Как вы думаете, что ответил дедушка и что бы ответили вы сами? Чтобы не злоупотреблять вашим терпением, привожу ответ этого настоящего мудреца: «Всегда побеждает тот волк, которого мы лучше кормим!» А какому из двух волков, живущих в вашей душе, вы отдаете предпочтение? Кого каждый день, каждое мгновение вашей жизни подкармливаете, принося ему лакомые кусочки?

Воля

В отличие от позитивной психологии, классическая психология утратила интерес к феномену воли. Что касается философских воззрений, то, например, философ Ален отмечает в своем произведении «Суждения»: «Пессимизм соотносится с настроением, оптимизм – с волей». Если верить его высказываниям: «Человек, плывущий по течению, всегда грустен», «Настроение, честно говоря, никогда не бывает хорошим» и т. д., то приходится признать, что в душе любого человека всегда таится грусть, как воздух в заоблачных высях всегда холоден. Если мы потакаем своим слабостям, если наша воля атрофирована, мы неизбежно катимся по наклонной плоскости. Современник Алена, писатель Андре Жид, в своем «Дневнике» советовал придерживаться такого правила: «Приятно катиться по наклонной плоскости, при условии что она поможет нашему подъему». Что касается меня, то я считаю, что всегда нужно быть готовым совершать усилия, проявляя при этом упорство и смирение, – и это один из способов достижения счастья. Есть, разумеется, и другие способы, например везение, взаимопомощь, добрая воля других людей, и во всех мы нуждаемся.

Вопреки…

Как-то раз один пациент сказал мне: «Мы можем быть счастливы только вопреки чему бы то ни было: прошлому, настоящему, страданиям окружающих…». В тот момент я не знал, что ему сказать (это был тот период моей профессиональной деятельности, когда я считал, что должен находить ответ на любые «почему» пациентов). Вернувшись домой, я нашел единственно возможный ответ: может быть, это счастье тем и ценно и потому мы так им дорожим, что оно досталось нам вопреки всему.

Не знаю, дал бы я такой же ответ сегодня. Мне кажется, я бы скорее сказал, что все в нашей жизни происходит вопреки чему-то и счастье так же подчиняется этому правилу. Вот почему мы так ждем его и так стремимся к нему.

Воспоминания и прошлое

В детстве у меня были воспоминания. Теперь, став взрослым, я могу сказать, что у меня появилось прошлое – блок слитых воедино воспоминаний, рассказывающих историю моей жизни. Качество этих воспоминаний, поднимающихся из глубин памяти, зависит от нашего эмоционального состояния. Если мы счастливы, то это будут воспоминания о радостных и приятных событиях, но

когда мы грустим и нам плохо, печальные воспоминания стучатся в дверь нашей памяти.

В психологии этот феномен называется эмоциональной конгруэнтностью. То же самое можно сказать о нашем прошлом, которое мы представляем себе, в зависимости от своего состояния, либо как поток радостных событий, либо как череду неприятностей, упущенных возможностей и горестей.

Чтобы избежать зависимости от сиюминутного настроения, может быть, стоит написать автобиографию, фиксируя в ней только приятные моменты, чтобы перечитывать ее в периоды тоски и уныния.

Восхищаться

Восхищение всегда сопровождается позитивными эмоциями. Это удовольствие от открытия нового, наслаждения чем-то, например произведением искусства, пейзажем, животным или растением; от восторга перед человеком, чьи качества нам кажутся необыкновенными и доставляют искреннюю радость. Восхищение тем сильнее, чем меньше его источник пугает или настораживает нас. Но почему оно так приятно? Потому что в этот момент вы чувствуете себя вовлеченными, радостными, счастливыми, благодарными, обогащенными жизнью.

Неспособность восхищаться может быть вызвана узостью мышления: испытывать восторг перед представителем рода человеческого? Не стоит и труда. Если хорошенько покопаться, всегда обнаружишь хоть один недостаток. Восторгаться пейзажем, животным или архитектурным шедевром? Можно, конечно, но что толку? Лучше займемся более серьезными вещами, например критикой всего и всех.

Другая причина, мешающая испытывать чувство восторга – личный психологический дискомфорт. Тяжело восхищаться кем бы то ни было, если человек сомневается в собственных достоинствах – это подразумевает принижение самого себя. Мысль: «У меня нет качеств, которые меня в нем восхищают» порождает вывод: «Значит, я хуже него». Недостаток самоуважения может также служить препятствием к спокойному восхищению без вынесения оценки самому себе и без идеализации окружающих. Учиться восхищению без ощущения собственной неполноценности очень полезно для счастья и повышения самооценки. Вот почему в программах позитивной психологии упражнениям по развитию этой способности придается такое большое значение. В течение недели обучающиеся занимаются отработкой этого качества, руководствуясь двумя принципами.

Согласно первому принципу, восторг и восхищение нужно чувствовать сердцем, а не головой. Недостаточно отметить в уме, что некий объект вам очень нравится: присмотритесь к нему, остановите на нем свое внимание, постарайтесь понять, что вызывает ваше восхищение, и ощутите удовольствие от увиденного. Все это потребует нескольких минут, после чего внимание начнет рассеиваться, и созерцание следует прекратить – на физическом уровне, если речь идет о пейзаже или предмете искусства (вместо того чтобы ходить вокруг него, уже поняв, что вас так в нем потрясло). Если речь идет о человеке, то тем более не стоит торчать у него под носом с глупой улыбкой, наивно полагая, что упражнение станет более эффективным. Вместо этого попробуйте понять, что вам так нравится в нем.

Второй принцип заключается в оттачивании способности видеть прекрасное, даже если оно не бросается в глаза, не выставлено напоказ и недоступно нашему торопливому взгляду. Эта красота скрыта в обыденных и простых вещах. Снижение порога восхищения во много раз увеличит возможность ощутить радость и счастье от встречи с прекрасным.

«Впусти солнце в свою жизнь»

Если вы беспокойный человек, то вам нетрудно понять, что ваше существование контролируется непрерывным ментальным потоком, нацеленным на решение насущных проблем. Вы плывете по волнам ваших дней, поглощенный этим потоком забот и треволнений, лишая себя радости и счастья. Я отдавал себе в этом отчет в те минуты, когда писал эти строки. В принципе, все было хорошо: я уезжал на целую неделю из дома, чтобы закончить книгу, причем отправлялся в хорошо знакомое место, которое мне очень нравилось и всегда вдохновляло меня. Я знал, что буду там один (меня всегда раздражает, когда мне мешают) и мне хватит времени, чтобы довести до совершенства свой труд, прежде чем я сдам его в редакцию. Несмотря на это, мое сознание находилось под гнетом грустных мыслей и забот: по возвращении мне нужно отправиться за покупками, подключиться к интернету, чтобы закончить библиографический справочник, урегулировать по телефону возникшие за неделю моего отсутствия проблемы и т. д. «Ладно, говорил я себе, ты сделаешь все это, а сейчас позволь себе насладиться жизнью. Неужели ты не можешь приоткрыть окно в своем сознании, чтобы впустить немного солнца? Ты займешься всеми эти проблемами по возвращении, тем более что они хорошо тебе известны и ты знаешь, как к ним подступиться. А сейчас радуйся тому, что тебе предстоит и что ты любишь больше всего – писать книги». Как ни странно, мне удалось себе переубедить. Несколько мгновений я наслаждался радостью текущего момента, и, хотя небо было затянуто облаками, луч солнца проник в мою душу, и я полной грудью вдохнул жизнь.

Времена года

В чередовании времен года заложено счастье. После летней жары мы с нетерпением ждем наступления осени, с ее холодами, теплыми свитерами, огнем в каминах. Потом возвращается весна, а за ней – долгие летние вечера, когда дни тянутся бесконечно. Нам нравятся эти перемены и их регулярные циклы, нам приятна уверенность, с которой мы ждем, что завтра вновь увидим утраченное сегодня.

У сменяющих друг друга времен года много положительных сторон, которыми мы, проживающие на западе, можем воспользоваться. Смена времен года, во-первых, позволяет разнообразить удовольствие (а ведь наше сознание до такой степени обожает разнообразие, что впадает в депрессию от избыточного изобилия). Мы радуемся, наблюдая за изменением цвета неба, облаков, деревьев, глядя, как распускаются цветы и появляются первые овощи и фрукты, которые затем попадают к нам на тарелки. Мы с интересом следим, как меняется долгота дня и температура воздуха; мы сгораем от жары или дрожим от холода.

Времена года цикличны и всегда возвращаются. Выполняя роль естественной и молчаливой психотерапии, они внушают нам чувство уверенности и успокаивают экзистенциальную тоску по поводу скорого ухода – ведь они как бы говорят нам, что вслед за концом все повторится сначала. Они внушают нам это более убедительно, чем смена дня и ночи, потому что заставляют ждать своего прихода. В конце зимы нам не хватает весны, обилия света и красок и радостного предчувствия летней жары.

У времен года есть еще одно положительное качество: они учат нас стареть, поскольку, постоянно возвращаясь, они отмечают, насколько мы изменились. А мы за время их отсутствия обогатились новым опытом прожитого и одновременно обеднели (потеряв некоторых друзей и расставшись с иллюзиями). Мы постарели и не можем этого не чувствовать. Но природа примет нас такими, какими мы стали, поддерживая на нашем пути. Она готовит нас к уходу, как бы говоря: «Жизнь будет идти своим чередом и без тебя, но не волнуйся, я все время с тобой, и мы всегда будем вместе – ты и я».

«Всегда говори «да» («Yes man»)

Это название комедии, главную роль в которой исполнил Джим Керри. После развода с женой его герой ушел в себя, став нелюдимым и неуживчивым человеком, который говорил «нет» на любое предложение провести время с друзьями, развлечься, заняться какой-либо деятельностью. Он отказывался от всего, что не было удушающей рутиной, обеспечивающей безопасность. Но после встряски, которую ему устроил друг, он решился пойти на семинар, прославляющий силу и благодать жизнеутверждающего «да». С тех пор его жизнь изменилась, и в ней произошло множество связанных между собой событий, которые принесли ему немало радостей и стрессов. И хотя главная идея фильма выглядит несколько карикатурно (не стоит забывать, что это комедия), но по сути он верен: действительно,

часто наше «нет» несет в себе безопасность и предсказуемость, в то время как «да» заставляет нас действовать, обогащая нашу жизнь.

«Вспоминай о том, как я любил тебя»

Как-то раз мы пригласили к себе на ужин соседей – милую семейную пару. Они рассказали нам об одном ритуале, который они выработали в самом начале совместной жизни. Каждый раз, когда муж отправляется на работу на скутере, и особенно когда он не в духе, он целует жену и говорит ей: «Если со мной что-то случится, вспоминай, как я любил тебя». Это трогает ее до глубины души и одновременно вызывает беспокойные мысли о движении по парижским улицам в час пик. Но возможно, имеет смысл произнести хотя бы про себя эти слова, потому что никогда не знаешь, что тебя ждет…

Эта история произвела на собравшихся неизгладимое впечатление; особенно она понравилась женщинам. Сосед добавил: «Я ей часто говорю, что, если я умру, она может снова выйти замуж, никаких проблем». Это еще одно доказательство любви – может быть, самое сильное и убедительное. Оно дает другому понять, что ты настолько сильно любишь его, что желаешь ему счастья даже после своей смерти и даже с кем-то другим.

Встречи

В ходе многочисленных исследований было экспериментально подтверждено, что встречи и возникающие на них взаимоотношения с незнакомыми людьми благотворно влияют на эмоциональное благополучие. Один из возможных механизмов этого – улыбка. Мы охотнее улыбаемся людям, которые выражают положительные эмоции в ответ. Благотворность социальных связей доказана давно и не требует дополнительных объяснений. И все же мы часто недооцениваем их роль в нашей жизни, хотя знаем: когда мы не в форме, новые встречи отвлекают нас, пусть ненадолго, от грустных мыслей и умственной жвачки. Здесь я хотел бы упомянуть о свойственном нам предубеждении о целебном влиянии наших поступков на эмоциональное состояние. Вместо того чтобы предпринять какие-либо усилия, мы предпочитаем сидеть сложа руки, потому что заранее убеждены, что все бесполезно. Мы жертвуем попыткой что-либо изменить ради ложной уверенности в ее обреченности. Это не лучший способ стать счастливее.

Выбор

Наше общество потребления и изобилия делает все, чтобы доказать нам, что наличие огромного выбора (товаров, услуг) – залог счастья. Но это не так, во всяком случае не во всех областях нашей жизни и не постоянно. Выбор между пятнадцатью видами оливкового масла, двадцатью моделями автомобилей, тридцатью туристическими направлениями и т. д. не так приятен, как это могло бы показаться. Каждый из нас порой приходил в замешательство, разглядывая ресторанное меню, предлагающее на выбор дюжину блюд. Многообразие выбора имеет два не совсем приятных последствия: во-первых, мы подвергаем себя бесполезным микрострессам; а во-вторых, напрасно тратим массу психической энергии. Доказано, что потребители-перфекционисты (пытающиеся сделать максимально правильный выбор) чаще пребывают в стрессе и чувствуют себя менее счастливыми, чем те, кто готов удовлетвориться первой попавшейся на глаза вещью. Так не будем же уподоблять нашу жизнь супермаркету со стеллажами, заваленными товарами. Не стоит путать многообразие выбора со свободой, и пусть изобилие не считается главным критерием счастья.

Выбор в пользу счастья

Можно ли сказать: «Я выбираю счастье?» Иногда это невозможно, потому что жизнь не дает нам другого выбора, кроме как бороться за существование. Но в оставшееся время можно предвкушать его появление, можно предчувствовать его, создавая благоприятные условия для того, чтобы оно озарило нашу жизнь. Короче говоря, можно сделать выбор в пользу такого способа существования, которое ускорит его приход.

Выделить время для занятия любимым делом

Без сомнения, это самый действенный рецепт счастья – найти время для дела, которому предан всей душой. Он обезоруживает своей простотой, как, впрочем, все, что имеет отношение к позитивной психологии. Многие наши хобби сделали бы нас гораздо счастливее, если бы у нас было больше времени заниматься ими. Работа в саду, воспитание детей, шопинг, некоторые аспекты профессиональной деятельности – все это может обернуться удовольствием или стрессом в зависимости от того, располагаем мы временем или нет.

Иметь возможность распоряжаться своим временем – неслыханная роскошь, потому что его не купишь ни за какие деньги. Только очень богатые люди могут себе позволить отказаться от выполнения скучных обязанностей, возложив их на плечи обслуживающего персонала, чтобы заниматься чем хочется. Иногда нам, умудренным жизненным опытом, удается посвятить себя занятию любимым делом, но это скорее исключение из правил…

Выздоравливать

Каждый раз выздоровление похоже на чудо, будь то избавление от болезни, от ран, нанесенных жизнью, или от травм вроде переломов. Какое счастье, что наш организм часто сам знает, как «починить» то, что сломалось. И как нам повезло, что представители рода человеческого изобрели медицину, чтобы воспользоваться ее услугами и прийти на помощь телу, когда оно исчерпало возможности самоисцеления. Жюль Ренар говорил, что наши болезни – это «примерки смерти». Старея, он предчувствовал ее появление. В молодости выздоровление воспринимаешь как нечто само собой разумеющееся; и оно становится благословением свыше по мере приближения к логическому концу. Каждое заболевание напоминает нам о хрупкости нашего существования и о смерти, которая однажды заявит о себе. «Примерки смерти…»

Да, каждое выздоровление – это обретение опыта в игре со смертью,

когда она отпускает нас после примерки – потому что нам повезло или потому что такова воля Господа, с точки зрения верующих. Поэтому выздоровление должно вызывать в душе чувство благоговения и глубокую благодарность по отношению к кому бы то ни было – к Богу или к самой жизни. Нам следует как можно дольше сохранять в себе чувство радости, потому что нам выпал неслыханный шанс и мы выздоровели. Но, к сожалению, мы быстро об этом забываем, опасаясь, что болезнь может вернуться. Ну, и что с того? Неужели радость от выздоровления ускорит рецидив? Разумеется, нет! Если существует какая-либо взаимосвязь, то она скорее носит обратный характер: приятные эмоции помогут нам бороться с болезнью.

Вызывать восторг

Когда вызываешь у кого-то восторженное чувство, ощущаешь либо удовольствие, либо смущение. Если в тебе видят существо высшего порядка и признают твое превосходство, это вызывает неловкость. Гораздо приятнее осознавать, что тебя уважают, потому что уважение идет от равного к равному и не предполагает превосходства.

Однажды я проводил конференцию в крипте одной церкви. В конце нашей встречи ее организаторы, руководители благотворительной ассоциации, начали приводить в порядок помещение, расставляя по местам столы и стулья. Когда они выполнили свою работу, я заметил, что некоторые остаются здесь на ночь. Оказалось, ассоциация организует посменные дежурства, чтобы кто-то ночевал в церкви вместе с теми, кого называют «людьми без определенного места жительства», а проще говоря, с бомжами, которым в эту холодную зиму здесь предоставили убежище. Поскольку, будучи врачом, я неоднократно консультировал и лечил этих людей, я хорошо знаю, что ночь, проведенная с ними, вряд ли доставит кому-то удовольствие. Среди них есть и отпетые пьяницы, и неспокойные типы, бредящие по ночам, и психопаты с наклонностями к суициду. Кроме того, многие из них очень, очень грязные. А есть и такие, кто не в силах произнести ни слова, потому что у них не все в порядке с головой. На мой взгляд, это подвиг самопожертвования со стороны волонтеров. И я, кого осыпали комплиментами за обычную лекцию, вдруг почувствовал себя обманщиком, потому что не мной, а этими подвижниками следовало бы восторгаться. А ведь я за небольшой промежуток времени получил во сто крат больше благодарности и поздравлений, чем эти добровольцы получают в год за свой альтруизм. Странно устроен наш мир! Впрочем, я знаю, что они служат этим отверженным не для того, чтобы ими восхищались. К счастью, все не так плохо: меня несколько успокаивал тот факт, что лекция, которую я прочел, вызвала интерес, было много народа и еще больше желающих не смогли ее посетить, потому что доступ был ограничен. Из этого я сделал вывод, что мероприятие, видимо, принесет какую-то прибыль, которая может быть использована на поддержку добровольных акций. В ту ночь я уснул со спокойной душой и без чувства вины, потому что в меру своих сил и возможностей оказал помощь людям, которыми не мог не восторгаться.

Г как гармония

Гармония – таящаяся в глубине души потребность, о которой мы предпочли бы не вспоминать. Но разве можно долго прожить без нее?

Грусть? Прими ее, прислушайся к ней, как к подруге, которой свойственно преувеличивать, хотя по сути она права. Продолжай жить, любить, ходить на работу. А теперь обернись: она исчезла.

Гармония

Она означает соотношение между частями объекта и его целым, которое приводит к удовлетворяющему нас результату. Благодаря ей мы воспринимаем объект как нечто красивое, приятное и имеющее большую ценность для нас. Моменты счастья – это моменты гармонии: между прошлым и настоящим, между нами и окружающими и между всеми элементами, составляющими нашу жизнь. Даже в удивительные мгновения зарождения счастья из горя возникает гармония между страданиями и предчувствием того, что сейчас произойдет нечто, что избавит нас от мучений и приподнимет над ними. Гармония – это также те редкие моменты, когда мы чувствуем, что счастье не только внутри, но и вокруг нас.

Гедонизм

Вместе с эвдемонизмом они образуют два пути достижения счастья, поиски многократной повторяемости приятных и радостных моментов.

Гибкость

Как-то раз, когда мы все сидели за столом, одна из моих дочерей была на удивление молчаливой, что ей, в принципе, не свойственно. Я спросил ее, о чем она думает. И тогда она мне ответила: «Я смотрю на вас, как посторонний человек, как будто я вас не знаю, и спрашиваю себя: что бы ты сказала об этих людях, которых видишь впервые в жизни?» Ее отстраненность от реальности, отход от привычных суждений выглядели забавно, и всю семью это заинтриговало. Поскольку мы все эгоцентристы по натуре, то первым, рефлекторным желанием было узнать не то, что мы могли бы подумать о других, находясь на ее месте, а что она думает о нас, окидывая нас свежим взглядом. Мы начинаем исследовать мир, когда обретаем уверенность в себе… Так не спросить ли мне у дочери, что она думает обо мне? И я, разумеется, задал ей этот вопрос. Знаете, что она мне ответила? Что в этот воскресный полдень, небрежно одетый и небритый, я походил на старого сумасшедшего, правда весьма симпатичного. Ну, что же, спасибо и на этом!

Говорить плохо о других людях, не желая им зла

Жюль Ренар в своем «Дневнике» писал: «Я испытываю непрестанное желание говорить плохо о других людях, причем совсем не желаю им зла». Это откровенное признание мужественного человека, которого мучили несбыточные надежды – он хотел прославиться – и ограничения, мешавшие ему в полной мере чувствовать себя счастливым. Добряку Жюлю никак не удавалось найти удовлетворение в настоящем (он так и не смог проникнуть в элитарный круг французских писателей) и избавиться от прошлого (у него было тяжелое детство). Он никому не хотел зла, но если мы говорим плохо о других людях, разве тем самым мы не причиняем зло хотя бы сами себе?

«Гони природу в дверь, она влетит в окно»

Признаюсь, мне претит эта фраза. Она лишает нас надежды на возможность что-либо изменить в себе, даже ценой больших усилий. Если, например, мы решаем изменить эмоциональные автоматизмы (меньше злиться, меньше жаловаться на судьбу, воспринимать жизнь позитивно, наслаждаться моментами радости, выражать приятные эмоции…) одного нашего желания явно недостаточно. Нам предстоят упорные тренировки и регулярная отработка на практике норм поведения и образа мыслей, которых мы хотели бы придерживаться. Все это не сложнее занятий спортом, которым посвящаешь массу времени и сил, если хочешь стать сильнее, выносливее и здоровее. Мы прекрасно знаем, что для этого недостаточно сильно захотеть – нужно постоянно тренироваться, занимаясь бегом трусцой, йогой, фитнесом и т. д. То же самое относится и к нашим психоэмоциональным тренировкам: регулярная практика позволит нам не только продвинуться на этом пути, но и удержать достигнутый уровень на должной высоте.

Если мы перестанем бегать по утрам, первым от этого пострадает дыхание. А если мы перестанем наслаждаться жизнью, счастье постепенно покинет нас.

Гора

Христианский мыслитель Тейяр де Шарден сравнивает поиски счастье с подъемом на гору. Мне очень нравится образ туристов (для которых Тейяр использует редко употребляемый и восхитительный термин «экскурсионисты»), карабкающихся на вершину. Когда они только начинают подъем, часть из них (уставшие от жизни пессимисты) сразу отказывается от восхождения: слишком тяжело и непредсказуемо, и незачем прилагать столько ненужных усилий. Вторая группа (жизнелюбы) останавливаются на середине пути: обнаружив симпатичную лужайку, они говорят себе, что и здесь неплохо. Так почему бы не остаться в этом замечательном месте, откуда открывается такой прекрасный вид? И, наконец, представители третьей группы, которым Тейяр отдает предпочтение (и которых называет «пылкими»), продолжат восхождение, дойдут до вершины и будут от этого вдвойне счастливы, потому что преодолели подъем и увидели потрясающую панораму, открывающуюся сверху. Таким образом, Тейяр выделил три типа счастья: счастье как спокойствие, счастье как наслаждение и счастье как развитие. Так постараемся же не упустить ни одно из них.

Гордость

Позитивная эмоция, которой, на мой взгляд, придают слишком большое значение. Может представлять опасность, поскольку подпитывает чувство превосходства над остальными представителями рода человеческого или даже над сотворившей нас матушкой-природой. Я никогда не испытывал этого чувства и лишь изредка бываю доволен собой. Как мне кажется, у меня нет никаких особых заслуг и дарований. Мне никогда не доводилось ощущать самодовольство или самолюбование, мне в принципе не свойственны гордыня или претензии на необыкновенную судьбу. Возможно, это следствие того, что долгое время я не верил в себя. Когда, наконец, это чувство посетило меня, в душе все равно осталась капля сомнения в собственных достоинствах – как воспоминание о том периоде, когда я считал, что у меня нет оснований гордиться собой. Как только мы преодолеваем некоторые установленные нами лимиты, они могут трансформироваться в добродетели, хотя мы не приложили к этому никаких усилий.

Границы позитивной психологии

Совершенно очевидно, что, постоянно сохраняя в душе позитивный настрой, вы в определенных обстоятельствах будете создавать себе проблемы. Оптимизм может иметь пагубные последствия, например, если вы – игроман и не можете избавиться от этой зависимости, надеясь на выигрыш, даже после того как проигрались в пух и прах. Всепрощение не всегда желательно, особенно если вы живете с человеком, который издевается над вами и третирует вас. Позитивная психология предлагает три золотых правила: 1) начинать любое дело с позитива; 2) оценивать полученные результаты; 3) решать, следует ли продолжать в том же духе или настало время что-либо изменить.

Грусть

Грусть – это неистощимый источник вдохновения, гораздо более мощный, чем остальные негативные эмоции (гнев, страх, зависть, стыд). Вы спросите: почему? Все очень просто: грусть заставляет нас приблизиться к самим себе, приглашает задуматься о своей жизни, ее несовершенствах и сложностях. Она же – негативная эмоция, наиболее приближенная к счастью, как бы парадоксально это ни звучало. Грусть вызывает в нас относительное успокоение, желание замедлить бег, сложить оружие и прекратить воевать с жизнью (иногда это хорошая идея). Что касается остальных негативных эмоций, то гнев, например, удаляет нас от счастья. Страх дает нам возможность ощутить его только в том случае, если мы окружили себя непробиваемой защитой в виде собственного дома, спутника жизни, убеждений или заоблачных мечтаний.

Но грусть имеет совершенно другой оттенок. Свойственная ей кроткая мягкость иногда превращает ее в ближайшую родственницу или, образно говоря, в кузину счастья. Пример тому – меланхолия, то есть «счастье, воплощенное в грусти», по словам Виктора Гюго. Грусть иногда бывает полезной, хотя и несколько напоминает навязчивую подругу, правоту которой мы признаем, но которая склонна все преувеличивать и надоедать нам. Когда она нас дергает за рукав, стоит прислушаться к ней и окинуть взглядом все то, что она нам показывает, – а потом отправить ее восвояси, правда дав ей сначала возможность высказаться. В противном случае она обязательно вернется и заполнит всю нашу жизнь, перейдя границы отпущенного ей пространства. «С регулярностью наступления ночи, выпадения осадков или тумана грусть завладевает каждым из нас без исключения», – утверждает Эрик Шевийар в своем блоге L'Autofictif. Правильное отношение к грусти – залог счастья.

Д как дар

Даруй людям счастье, и пусть это доставляет тебе радость.

Что бы ни случилось, дыши. Дыши, когда плачешь или наслаждаешься, когда работаешь до седьмого пота или вообще ничего не делаешь. Дыши просто потому, что ты живой человек.

Добродетельный человек всегда счастлив, потому что, когда делаешь добро людям, доставляешь радость самому себе.

Путь дзен заключается в работе над собой ради облегчения собственного существования. Не пытайся все понять и все решить, пусть проблемы решатся сами. Каждый день медитируй и созерцай. Да будет так!

«Да, но» – изъять из обращения

Много лет назад я заметил, что часто начинаю фразы с выражения «да, но». Не знаю, как к нему относятся другие, но я вдруг понял, что в моем случае это словосочетание воплощает неадекватность моего отношения к проблеме. Главным образом я заострял внимание на моментах, вызывающих мое несогласие, то есть на том, что следовало за «но». «Да» казалось мне чем-то вроде хитрой уловки. В моем «да, но» было фальшивое «да» и настоящее «но», которое не осмеливалось открыто высказать свое «нет». Я сам, по своей воле, вызвал к жизни это противоречие, хотя мог бы вообще отказаться от этого словосочетания и сначала сказать «да» (и все, что за ним следует), а потом, если необходимо, выразить свое «нет» (со всеми вытекающими последствиями). Короче говоря, с этого момента мое «да, но» кануло в лету.

Фраза, начинающаяся с «да», не несет абсолютного согласия. Она всего лишь означает принятие того, что устраивает нас в данный момент. В результате наши «нет» становятся более понятными и услышанными. Разговор, когда это возможно, имеет смысл начинать с утвердительного «да», прежде чем перейти к негативному «нет». Для меня это аналогично улыбке при встрече с людьми. В ней проявляются уважение и открытость, даже если ты уверен, что не во всем согласен.

Так что улыбайтесь чаще, ведь улыбка ничего нам не стоит, хотя может изменить многое.

Дания

Существует мнение, что Дания возглавляет список стран, жители которых считают себя счастливыми. Мне хотелось самому в этом убедиться, и однажды летом мы всей семьей отправились в отпуск в Данию, чтобы понять секрет датчан… Перед путешествием я полистал кое-какие справочники и выяснил, что среди феноменов, объясняющих поголовное счастье жителей этой страны, фигурируют следующие: относительно низкая разница в доходах между самыми богатыми и самыми бедными, приверженность одним и тем же культурным ценностям, осознание национальной идентичности и любовь к своей родине, которую они считают землей обетованной. Но, приглядевшись к ежедневной жизни датчан, я пришел к более прозаическому выводу: я решил, что по возвращении во Францию куплю велосипед, буду есть больше рыбы и чаще общаться с соседями по дому. Что, собственно говоря, я и сделал…

Дедушка

Один из моих друзей стал дедушкой. Не будучи чрезмерно эмоциональным человеком, он довольно сдержанно пережил это событие и не надоедал окружающим разговорами о том, как он счастлив. Но по всему было видно, что ему нравится это новое состояние. Каникулы на День всех святых мы провели вместе с ним в загородном доме. Гостей было много, и среди них – его дочь и внучка. Однажды к полудню дом опустел: все отправились на прогулку, и только мы с ним остались. Я листал книги, находясь в одном конце большой комнаты, в то время как он в другом углу возился с внучкой. Он был так поглощен ею, что забыл о моем присутствии. Погрузившись в книгу, я тоже ничего не замечал, но вдруг услышал нечто вроде ласкового хрюканья. Я поднял глаза на моего друга. Он издавал некие примитивные звуки, полагая, что нашел нужную форму общения с малышкой, и кормил ее из бутылочки. На его лице сияло счастье, оно светилось в морщинках возле глаз, в улыбке, не сходившей с его губ. Что я могу еще сказать? Эта небольшая сценка произвела на меня больше впечатления, чем все разговоры и научные диспуты о возможности обретения счастья во внуках. Любовь, рвавшаяся из глубин его естества и из глубин веков, потрясла меня до слез.

Декарт и его дочь

Во французском языке детей, потерявших родителей, называют сиротами. Но нет такого слова для родителей, которым довелось хоронить своих детей. В 1640 году у Рене Декарта умерла дочь Франсина, которой едва исполнилось пять лет. Горе отца было безгранично. Его часто представляют холодным рационалистом, хотя приблизительно в это время он написал прекрасное произведение о страстях человеческих. Это была его последняя книга, ее опубликовали в 1649-м, за год до его кончины. Некоторые исследователи считают ее вершиной его творчества. В ней он открыто признается, что философия разума уважает человеческие чувства: «Философские идеи, которые я разрабатываю, не настолько дикие и непримиримые, чтобы отрицать значение чувств в жизни людей. Наоборот, только благодаря им жизнь приобретает счастье и радость». Видимо, смерть горячо любимой дочери настолько потрясла ученого, что его взгляды претерпели некоторые изменения.

«Делай как можно лучше»

Быть перфекционистом иногда опасно. Но это не мешает нам стараться сделать что-либо как можно лучше или так хорошо, как только возможно. А это не одно и то же. Классическая философия стоицизма предусматривает разницу между «telos» и «scopos», то есть между намерением и результатом. Нам предстоит вложить максимум усилий в реализацию намерения, чтобы как можно лучше сделать запланированное, не доводя себя до истерик ожиданием обязательного результата. Здесь напрашивается аналогия с прицеливающимся лучником, который должен фокусировать внимание не только на мишени, но и на тех жестах и движениях, которые помогут попасть в нее. Короче говоря, гораздо больше внимания следует уделять процессу, а не результату, поскольку только хорошо скоординированные действия принесут максимальный результат. Все вышеизложенное относится к большинству дел, которыми нам приходится заниматься в жизни, и особенно к поискам счастья.

Демократия

Демократия во многом способствует тому, чтобы мы ощущали счастье как можно полнее. Во всяком случае, к такому выводу приходят ученые по результатам целой серии работ, проводившихся в рамках позитивной психологии. Во-первых, в демократическом обществе мы можем свободно высказывать свою точку зрения, можем иметь свое мнение, с которым считаются, и все это приносит счастье в нашу жизнь. Например, в швейцарских кантонах, где проводится самое большое количество опросов среди граждан, люди чувствуют себя гораздо счастливее и увереннее. Такие демократические ценности, как соблюдение правовых норм, равенство, доверительные отношения между людьми и чувства, ими порождаемые, оказывают большое влияние на восприятие счастья в рамках отдельно взятой страны. Это относится и к низкой разнице в уровнях доходов между богатыми и бедными, к солидарности, проявляемой людьми в ежедневной жизни (взаимопомощь между соседями и незнакомыми людьми в общественных местах). Именно этого не хватает жителям стран Востока во время перехода на демократический путь развития. Там он всегда сопровождается усилением неравенства между людьми и разрушением традиционных солидарных связей. Отсюда и возникает такой парадокс, как ностальгия по доброй старой диктатуре.

Политические лидеры должны шире использовать эти работы в своей деятельности. Но не навязывать согражданам свое видение счастья (это уже будет диктатура), а создавать условия для счастливой жизни. Именно это имели в виду американские революционеры, провозглашая «Декларацию независимости» 1776 года, в которой было указано, что неотъемлемыми правами каждого человека являются право на жизнь, на свободу и на стремление к счастью. Да, не право на счастье, а право на его поиски. Мне хотелось бы обратить внимание читателей на эту формулировку, потому что она мне кажется пророческой и обладающей глубоким смыслом.

> ***Итак, роль каждого политического лидера сводится к тому, чтобы создавать для людей такую среду обитания, в которой каждый может найти свое счастье.***

Несколькими годами позже на другой стороне Атлантики Сен-Жюст, будучи депутатом Национального Конвента, сказал в 1794 году: «Счастье – это новая для Европы идея». Таким образом, демократизацию счастья породил близящийся к закату бурный XVIII век. И если раньше только представители богатой и образованной элиты могли себе позволить быть счастливыми, то теперь счастье на законных основаниях стало доступно всему народу. В XIX столетии это не могло не вызвать взрыва раздражения и снобизма со стороны богачей (поэтому так глубоко укоренилась традиция критиковать счастье), но ведь лично нас это не касается, не правда ли?

Демократия и горячий душ

В качестве противоядия для гедонизма существует упражнение, которое я называю «демократия и горячий душ». Я часто предлагаю его своим пациентам, проходящим курс лечения в рамках позитивной психологии. Речь вот о чем: время от времени, стоя под горячим душем, задумайтесь, как вам повезло и каким комфортом окружена ваша жизнь (пока сломавшийся бойлер не напомнит вам об этом). Время от времени, читая газеты, насладитесь счастьем жить в демократической стране и не испытывать страха, что в 5 часов утра вас поднимут с постели агенты политической полиции. Насладитесь возможностью голосовать за того, кому вы отдаете предпочтение, и открыто высказывать свое мнение по поводу общественной жизни в вашей стране.

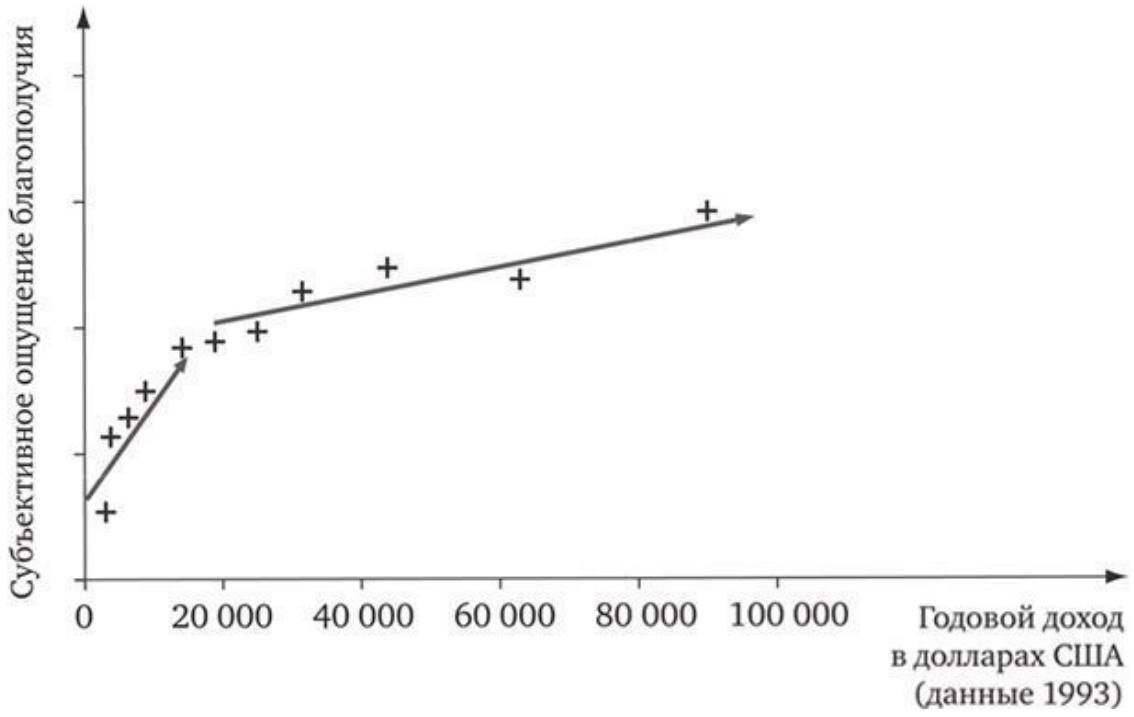
Однажды мы разговаривали об этом с одной моей знакомой. Через некоторое время, вернувшись из Африки, где она была с гуманитарной миссией, она прислала мне по электронной почте письмо, озаглавленное «Диктатура и холодный душ». Вот оно: «Надеюсь, у тебя все хорошо и ты все успеваешь, несмотря на крайнюю занятость. Я только что вернулась из десятидневной командировки в Демократическую Республику Конго. С тех пор я постоянно пытаюсь найти смысл во всей несправедливости и жестокости, которые я ежедневно наблюдала. Я ищу оправдание этой форме функционирования мира и стараюсь подавить в себе чувство протеста и постоянную грусть. Я не знаю, что мне нужно пережить, чтобы принять все это. И ты не представляешь, как тяжело по возвращении из командировки пользоваться всем, что нам здесь дано (хотя многие даже не отдают себе в этом отчета), не испытывая при этом чувства вины. Когда же наступит демократия и горячий душ для всех?»

Как всегда, перед нами встает вопрос: как позволить себе быть счастливым, когда тебя окружает столько горя? Ответ на него все тот же: запретить себе комплексовать по поводу счастья, которое нам дозволено иметь, и, во-первых, дорожить им, а во-вторых, черпать в нем силы, чтобы помогать даже тем, кто очень далеко от нас. Что и делает моя коллега.

Деньги

«Не в деньгах счастье», – говорит один из персонажей пьесы драматурга Жоржа Фейдо. А Жюль Ренар так сказал о них в своем «Дневнике»: «Если вы считаете, что счастье не в деньгах, то отдайте их мне». Как бы то ни было, связь между деньгами и счастьем реальна: в любом обществе богатые счастливее бедных. Однако эта связь не линейна (как можно заметить на графике ниже). Если уж быть точным, то она скорее логарифмическая.

Деньги резко повышают уровень счастья среди самых бедных, давая им возможность удовлетворить элементарные потребности (в пище, крове над головой, безопасности). Затем их роль ослабевает среди богатых. Вывод: увеличение годового дохода на 20 000 евро становится решающим для тех, кого мы называем бомжами, и смешным для функционеров высокого ранга. Выше некоторого порога обеспеченности (позволяющего вести достойную и спокойную жизнь в одной, отдельно взятой, стране) деньги больше не служат главным фактором счастья. Правда, некоторые не могут остановиться и продолжают сколачивать состояния, посвящая этому делу бóльшую часть своего времени и энергии. Это, в конечном итоге, прибавляет им счастья, потому что дает возможность приобретать новые блага, чувствовать себя в безопасности при любом повороте событий и переменах в судьбе или потому что им нравится ощущение могущества, успешности и контроля, которое дает сам факт обогащения. Но как только основной капитал накоплен, о чем свидетельствует прекращение подъема кривой, включается другой, более могущественный, чем деньги, фактор счастья: позволить себе наслаждаться жизнью и тем, что уже есть.



Соотношение между доходом и психологическим благополучием

Депрессия

Есть множество определений депрессии. Одно несомненно: это состояние сопровождается утратой желаний и возможности ощутить удовольствие, что само по себе уничтожает даже самые слабые предпосылки к счастью. Жизнь предстает перед человеком без прикрас, во всей ее грубости и жестокости, и воспринимается как череда несчастий, испытаний и страданий. Такой она, собственно говоря, и является. Среди тяжелых моментов иногда возникают оазисы счастья, но депрессия не позволяет увидеть, распознать их и насладиться ими. Когда человек находится в состоянии депрессии и считает (не понимая, как он ошибается), что впереди его не ждет ничего хорошего, он приходит к единственному для него логическому выводу: покончить одним махом со всем эти адом и уйти из жизни. Суицидальные идеи, хотя и в разной степени, почти всегда преследуют депрессивных пациентов. В этой связи вспоминается глубокая по смыслу и очень мудрая фраза Клоделя[5] из его «Дневника»: «Счастье – не самоцель, а средство выживания». Мы живем не для того (или не только для того), чтобы быть счастливыми, но потому что время от времени нам позволено ими стать. Эти моменты счастья, которыми мы должны суметь в полной мере воспользоваться, напоминают мне заправку машины бензином: когда бак полон, можно продолжать путь.

[5] Поль Клодель (1868–1955), французский поэт, драматург, эссеист, крупнейший религиозный писатель XX века *(прим. пер.)*.

Дети

У меня трое детей, и это, естественно, приносит мне радость. До того как я познал отцовство, я позволял себе демонстрировать дурное настроение, ворчать и выплескивать негатив на окружающих. Но в тот день, когда я впервые почувствовал себя отцом, я понял, что, помимо всего прочего, обязан сдерживать свои эмоции перед детьми и скрывать свою грусть и тревогу в их присутствии. Нет, не делать вид, что счастлив, когда на душе кошки скребут (невозможно долго притворяться перед близкими: ведь они скоро все поймут), а действительно ощущать себя счастливым, стать им. Я не хотел заражать их бесполезными душевными страданиями – действительно бесполезными, поскольку они вызваны обычными житейскими неприятностями.

Таким образом, мои дети стали для меня источником счастья, что вполне нормально, и фактором принуждения, что непривычно. Это странное сочетание очень хорошо работает в моем случае. Мнение о нас тех, кто нас любит, нужно рассматривать как помощь, во всяком случае в отношении недостатков, которые мы в состоянии исправить. И мы должны просить их о снисходительности к тому, чего исправить не силах.

Детство

Оно, как резервуар, в котором хранятся воспоминания, усвоенные привычки, рефлексы и автоматизмы. Тут же все наши горести и радости, хорошее и плохое. Иными словами, детство – это потерянный рай, питающий ностальгию, или хранилище воспоминаний, дающих нам радость и веру в жизнь. У Святого Августина есть такие строки: «Мы бы никогда не стремились стать счастливыми, если бы не знали, что такое счастье». То есть стремление к счастью предполагает воспоминание о нем. А так как это стремление универсально, то Святой Августин пришел к выводу, что только Бог может вложить счастье в сердца всех представителей рода человеческого. Как бы то ни было, одно совершенно ясно: чем раньше человек познал вкус счастья, тем настойчивее он будет искать его в дальнейшем. Мы также способны понять, что нас отдаляет от него: общение с человеком, отравляющим наше существование, неудовлетворительные условия жизни и т. д. Но все это быстрее поймут и легче перенесут люди, чье детство было счастливым – они недолго будут мириться с тем, что причиняет страдания.

Счастье – как иностранный язык: чем раньше начинаешь его изучать, тем быстрее на нем заговоришь.

Дзен

Дзен – это ветвь одного из двух направлений буддизма, называемого «Махаяной» («Великой колесницей»), и это также учение о просветлении, которое требует к себе серьезного отношения. То, что в нашем обществе понимается под этим учением, и его определения «классная вещь» и «отличная штука», не имеет к дзен никакого отношения. Мне непонятно, почему в нашем сознании дзен ассоциируется с чем-то расслабляющим и легкодоступным. Хотелось бы напомнить, что существует, например, школа дзен Сото, когда медитируют часами с полузакрытыми глазами, сидя напротив стены. Или Риндзай-дзен, практикующая коаны[6], у которых, в принципе, нет решения, и можно только дать им раствориться в пустоте бессмысленности. Дзен – это не развлечение, а занятие, требующее от нас сил, времени и упорства.

Чем лично меня привлекает дзен-буддизм? Своим видением счастья, свойственным и любому другому течению Махаяны. Согласно ему, каждый представитель рода человеческого внутри себя обладает всем необходимым для достижения просветления, и нет никакой другой цели. Что для этого нужно? Освободиться от ненужного и наносного и отбросить все, что загромождает нашу жизнь и сознание. С этим согласен и Антуан де Сент-Экзюпери, когда говорит: «Мне кажется, что совершенство будет достигнуто не тогда, когда больше нечего прибавить, а когда нечего больше отсечь». Мне кажется, это справедливо и в отношении счастья. Не правда ли?

[6] Коан – в дзен-буддизме короткое повествование, диалог, вопрос, лишенный логики и направленный на пробуждение интуиции и просветление *(прим. ред.)*.

Диктатура счастья

Часть нашей интеллектуальной элиты с яростью обрушивается на диктатуру счастья, которая якобы обрела сегодня недопустимый размах. Было бы лучше, по их мнению, вообще отказаться от права на него, сосредоточив все силы на выполнении своего долга. В этом случае мы бы создали первое в мире общество, абсолютно неспособное к счастью. Мне всегда трудно им возражать, поскольку их утверждения касаются не только счастья, но и других сторон нашей жизни: профессиональных достижений, сексуальных и семейных отношений, здоровья и т. д. Так как многие внутренние принуждения заменены сегодня на внешние (нормативно-принудительные требования со стороны семьи, соседей, общества, определяющие наш образ жизни), это не могло не сказаться на нашем отношении к счастью.

Но меня беспокоит не столько это, сколько диктатура или мода на несчастье, распространившаяся в обществе в 70-х годах прошлого века. Чтобы вызывать в людях доверие и не отставать от времени, стало хорошим тоном ходить с недовольной миной на лице и делать вид, будто тебя волнует мировая скорбь и судьба всего человечества.

Дистанцирование

«Когда человек говорит: «Я счастлив», он просто-напросто хочет сказать, что у него неприятности, которые пока еще его не коснулись». (Жюль Ренар, «20 января 1902», «Дневник»). Возможно ли прожить без страданий, горя, неприятностей? Невозможно. Можно ли дистанцироваться от них? Это реально, хоть и нелегко.

Добродетель

Это совокупность усилий, которые мы предпринимаем, чтобы наше поведение соответствовало нашим ценностям. Быть добродетельным значит творить разумное, доброе, вечное в согласии со своими желаниями и волей, а не по принуждению или в силу обстоятельств. Эти усилия не мешают удовольствию или удовлетворению от поведения, которое мы сами для себя определяем как правильное. Даже наоборот, если добродетельное поведение, которого мы придерживаемся, искренне (я не стараюсь казаться) и аутентично (это действительно соответствует моим личностным ценностям), то мы ощущаем мощный прилив положительных эмоций. Вот почему развитие добродетелей – неотъемлемая часть работы в рамках позитивной психологии: они ведут нас к счастью. Ученые, которые занимались исследованиями этих ценностных ориентиров, изучили множество культурных традиций, обобщили философские трактаты, священные книги всех мировых религий и нормы этикета – то есть все, что человечество рассматривает как правильный образ жизни. Объединив эти данные, они выделили шесть добродетелей так называемого «высшего уровня». К ним относятся: мудрость, отвага, человечность, справедливость, умеренность и выход за пределы чувственного познания. Каждая из них ассоциируется с рядом волевых усилий, которые приносят желаемый результат. Например, чтобы достичь умеренности, следует тренировать самообладание, осторожность и покорность. Эти вопросы пока еще находятся в стадии изучения, и я думаю, нам предстоит узнать еще много интересного. Но несомненно одно: вот уже в который раз позитивная психология подтверждает положения греческой философии и вывод Аристотеля: «Благо для человека заключается в осознанных действиях души в соответствии с добродетелями».

Добрые дела

Совершение добрых дел вменяется в обязанность скаутам. В списке, который мне удалось отыскать, их больше сотни. Вот только небольшая часть. В лагерях скауты должны: помогать малышам носить бидоны с водой; ободрять товарища, если у него плохое настроение; встречать улыбкой любого, кто обратится к ним за помощью (даже если он обращается во второй раз); мирить участников диспута, если они поссорились; обращать особое внимание на хорошие качества товарища, которого только что критиковали; замедлять шаг во время марш-броска, чтобы подождать обессилевшего товарища и продолжить путь вместе с ним; благодарить с улыбкой людей, отказавших в гостеприимстве; делиться водой, не думая о том, что фляжку могут вернуть пустой; закрывать ворота загона (или пастбища) для скота, вытаскивать клещей из шерсти собаки; без сожаления и с улыбкой одалживать свои личные вещи; приходить на помощь человеку еще до того, как он об этом попросил; убирать ежа (улитку) с проезжей части дороги, чтобы их не задавили; вешать белье, упавшее с веревки, успокаивать разволновавшегося товарища; мешать жульничать в игре; здороваться даже с незнакомыми людьми, если живешь с ними в одной деревне; собирать в траве обрывки бечевки, битое стекло, фольгу, которые могут представлять опасность; собирать мусор в лесу; предлагать свою помощь человеку, который не знает дороги, и провожать его до места; обрывать плющ, обвивающий дерево; делиться полдником с кем-то, кто не является твоим другом; делиться с приятелями всякими пустяками, купленными в магазине на карманные деньги; наполнять водой флягу или любую другую емкость, которые брал взаймы, прежде чем их вернуть; защищать младших; менять тему дискуссии, которая грозит превратиться в ссору…

Теперь вы понимаете, что такое движение скаутов? Если бы мы ежедневно придерживались этих правил, жизнь на земле изменилась бы в лучшую сторону.

Добрые чувства

Систематическая критика, направленная против назидательной литературы, дискредитация морально-этических норм, когда мораль шутки ради именуют «моралин» – вымышленный наркотик, якобы меняющий мировоззрение человека и заставляющий его совершать высоконравственные поступки, крайне раздражают меня. Злопыхательство в отношении добрых чувств приводит меня в бешенство. Под предлогом отказа от понятия «политически корректный» ему придумали замену и изобрели термин «интеллектуально корректный». Во Франции все еще считается особым шиком высмеивать стремление к счастью, вместо того чтобы его уважать. Рекомендации для тех, кого это интересует, превращаются в «диктатуру счастья», а простые по формулировкам (но сложные в применении) советы – в «дебильные рецепты». Мой опыт психотерапевта подсказывает, что гораздо легче указать путь тому, кто запутался в поисках счастья, чем вернуть на путь истинный заблудшую душу, погрязшую в негативе. Мне кажется, что от такого наркотика, как моралин, легче избавиться, чем от цинизма.

Довольный

Быть довольным не означает быть счастливым. Это менее сильное, благородное и зрелое чувство, а также более легковесное. Дети никогда не говорят, встретив в первый раз человека: «Этот дядя счастливый», они скорее скажут: «Этот дядя довольный». Удовлетворенность лишена величия счастья. И в этом, может быть, ее самое большое преимущество. Быть довольным значит ощущать счастье в данный конкретный момент, ничего больше не ожидая и не требуя от жизни. Уметь удовлетворяться тем, что имеешь, не задавая себе лишних вопросов, не спрашивая себя, счастлив ли я, – вот разумная программа жизни, особенно для перфекционистов.

Долг и радость

Очень часто у меня, как у психиатра, просят помощи в сложных случаях. Я имею в виду не профессиональную деятельность в клинике, а свою личную жизнь, когда ко мне обращаются друзья, дети друзей, кузены, соседи и т. д., – то есть довольно много народа. Разводы, потеря работы, депрессия – это причины для простого человеческого горя, которое приводит людей в состояние подавленности и отчаяния и требует моего вмешательства. Иногда у меня на всех не хватает сил: вернувшись домой после целого дня консультаций в клинике, я с трудом заставляю себя вспомнить, что должен перезвонить другу, так как у него проблемы с дочерью, или связаться со знакомым, переживающим тяжелый развод. Вместо этого я бы хотел вести нормальную, спокойную жизнь, уделять больше времени семье, иметь возможность провести вместе выходные или отпуск и забыть о том, что обязан по первому зову бежать на помощь, потому что это моя профессия. Я тяжело вздыхаю и говорю себе, что должен перезвонить, потому что на другом конце провода ждут моих советов. Близкие мне люди страдают и, как представитель рода человеческого и еще в большей степени как психиатр, я обязан это сделать. Так и проходит моя жизнь.

Но я не люблю лечить людей, когда нервничаю и злюсь. В этом случае я даю себе отдых, чтобы набраться сил. Это мой долг как человека. И еще я определил для себя границы, которые известны всем моим близким: я не в состоянии осчастливить население всего земного шара, поэтому откажу в помощи кузенам друзей моих соседей. Но в установленных мной самим границах я обязан это делать, причем делать с открытым сердцем, радуясь своим возможностям и доверию, которое мне оказывают. И когда я помог человеку, я всегда ощущаю огромное счастье.

У Жан-Жака Руссо есть выражение, которое мне очень нравится. Он говорил, что мы можем быть добродетельными из «чувства долга или получая от этого удовольствие». Добродетель (альтруизм, благородство, доброта, откровенность, мужество, упорство…) может быть либо плодом борьбы с самим собой – именно так ее многие и воспринимают, – либо спонтанным выражением идеала, если мы сохранили его в своей душе и, кроме того, позаботились о себе (ведь мы не можем оказать другим реальную помощь, если сами в ней нуждаемся). В рамках позитивной психологии ученые пришли к двум бесспорным и хорошо аргументированным выводам. Во-первых,

> ***задатки всех добродетелей присутствуют в нас при рождении, их воплощение в жизнь делает нас счастливыми, и мы испытываем при этом радость.***

Во-вторых, мы обязаны взращивать их в себе – без наших усилий они постепенно атрофируются. Это и есть наш первостепенный долг.

Долгожительство

Позитивные эмоции оказывают благотворное влияние на здоровье и способствуют долгожительству. Давным-давно ученые пришли к единому мнению как по этому поводу, так в отношении причин, ухудшающих здоровье. Но хотелось бы напомнить, что речь идет о тенденциях, о факторах сохранения или ухудшения здоровья, которые, конечно, не дают вам никаких гарантий. Стрессы, постоянные и сильные негативные эмоции не могут не оказывать отрицательного воздействия; а хорошее самочувствие и позитивный настрой, как правило, улучшают здоровье. Сегодня нам известны механизмы влияния счастья на состояние здоровья: оно улучшает иммунитет, уменьшает воспалительные реакции организма, тормозит старение на клеточном уровне. Оно сравнимо по мощности с воздействием курения, только с положительным эффектом. Согласно данным последних исследований, состояние счастья продлевает жизнь приблизительно на шесть-семь лет (при ее уменьшении на такой же срок, если вы курите).

Но эти выводы требуют некоторых дополнений. Во-первых, существуют и другие факторы, воздействующие на здоровье: питание, физические упражнения, генетика, загрязнение окружающей среды и т. д. Эмоции – всего лишь один из них, правда приносящий двойную выгоду: всегда приятно находиться в хорошем настроении, которое к тому же положительно влияет на здоровье. И это хорошая новость, поскольку позитивный настрой доступен всем. Плохая же заключается в том, что не всегда удается культивировать в себе хорошее настроение. Если позитивный настрой вам не по силам, можно успокоить себя тем, что существуют другие факторы и другие жизненные цели, оказывающие такое же влияние на здоровье: богатство, известность, преданность делу и т. д. И наконец, если вы курите, не забывайте при этом быть счастливым, чтобы нейтрализовать риски, вызванные курением.

До и после

Существует два типа позитивных эмоций, которые на научном языке называются так: «позитивные аффекты, предшествующие достижению цели» и «позитивные аффекты, сопровождающие достижение цели». Их функционирование обусловлено разными церебральными механизмами. Первые гораздо мощнее вторых, потому что обеспечивают выживание вида: мотивация реализовать поставленную перед собой задачу должна быть гораздо сильнее, чем радость от ее реализации. Эволюцию больше интересует выживание вида, чем счастье отдельных индивидов, его составляющих. Именно поэтому мы с биологической точки зрения так хорошо подготовлены и нацелены на поиски счастья. «Счастье заключается в его поисках», – утверждал Жюль Ренар. Зато мы в меньшей степени запрограммированы на то, чтобы им наслаждаться, о чем нам напоминает Шекспир: «Душа счастья умирает в наслаждении». Но все это лишь наша предрасположенность, и мы вполне можем от нее избавиться. Хотя мы биологически устроены так, что готовы ввязаться в драку, если у нас попытаются отобрать наш банан или полдник, мы все-таки можем себя контролировать. Почему? Потому что человечество на протяжении эволюции выработало то, что мы называем обучением (на индивидуальном уровне) и цивилизацией (на коллективном уровне).

Дом счастья

Жюль Ренар как-то раз написал: «Если бы кому-нибудь пришла в голову идея построить дом счастья, самой большой комнатой в нем был бы зал ожидания». Пессимистам, любителям заниматься самокопанием и меланхоликам очень нравится эта фраза. Хотя самые энергичные из них все же постараются, чтобы в зале ожидания было приятно находиться.

Друзья

Все исследования подтверждают это: наличие друзей, с которыми можно встретиться, провести время, посмеяться, поделиться горем, – одна из составляющих счастья. «Друзья в любое время дня и ночи, без которых я не представляю своего существования», – писал Аполлинер. В психологии говорят о социальных связях, включающих друзей, семью, приятелей, просто знакомых, коллег, соседей, то есть всех людей, с которыми поддерживают более или менее гармоничные и доброжелательные отношения. Их воспринимают как источник приятных эмоций – от беглой улыбки до ободряющих слов лучшей подруги детства. У меня много друзей и близких мне по духу людей, о которых я с уверенностью могу сказать, что они любят меня. Я также испытываю к ним теплые чувства, и мы всегда готовы прийти друг к другу на помощь, что бы ни случилось. Но вижусь я с ними не так часто, как мне бы хотелось. Во-первых, многие из них далеко живут, во-вторых, мы все занятые люди, а в-третьих, я одиночка по натуре, общительный, но все же одиночка. И тем не менее понимание того, что они существуют в моей жизни, проливает мне бальзам на душу.

Душевный подъем и восторг

Во французском языке есть ныне вышедший из употребления термин «élation» – от латинского слова «elatio», что означает «душевный подъем», или «воодушевление». Нас охватывает душевный подъем, когда на наших глазах происходит нечто, имеющее для нас большое моральное значение. Позитивная психология чаще использует более современный термин, в переводе означающий «восторг», несмотря на то что между ними есть различия. Мы пребываем в состоянии воодушевления, когда становимся свидетелями поступков, берущих нас за душу, в частности случаев взаимопомощи, проявления благородства и исключительной доброты. В эти мгновения с нами происходит нечто, что отличается от чувства восторга и хорошо изучено с позиций позитивной психологии.

Участникам одной экспериментальной группы демонстрировали видеоролики, порождающие душевный подъем, – они видели неизвестных им людей, совершавших добрые дела. У другой группы вызывали чувство восторга, демонстрируя им кадры высочайших спортивных достижений. Потом участников попросили фокусировать внимание либо на состоянии воодушевления, либо на чувстве восторга, в зависимости от того, какие сцены они наблюдали. Они также должны были фиксировать в дневнике ежедневные события, вызывающие в них соответствующие состояния. Далее исследователи изучили результаты тренировок по достижению состояний восторга или воодушевления, попросив испытуемых рассказать, что с ними происходило. Члены группы «восторг» описали, что они ощущают некоторое щекотание, покалывание или дрожь, чувствуют прилив сил, динамизм (как если бы зрелище спортивных достижений вызывало в них желание сделать то же самое, что, к слову говоря, считается одной из функций восторга). Испытуемые группы «воодушевление» не заметили признаков физиологической активации, но ощущали в груди на уровне сердца «нечто непонятное». Таким образом подтверждается вывод ученых о том, что при переживании душевного подъема происходит раздражение блуждающего нерва, функция которого – стимулирование парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, индуктора спокойствия, снимающего возбуждение.

Парасимпатический отдел активизируется также в тех случаях, когда мы испытываем чувство благодарности, что подтолкнуло студентов, занимающихся исследованием этого психического феномена, к изучению такого всеобъемлющего чувства, как любовь. В ходе эксперимента они показывали молодым кормящим мамам видеоролики, приводящие их в состояние душевного подъема, и обнаружили, что эти кадры вызывали более сильный прилив молока (измеряемый при помощи тампонов, вложенных в бюстгальтеры), чем у мам из контрольной группы. По всей вероятности, воодушевление способствует выработке гормона окситоцина, который иногда называют гормоном любви и доверия (он вырабатывается в обоих случаях) и который способствует, в конечном итоге, формированию и поддержанию связей между людьми. В заключение хотелось бы сказать, что

мы должны быть особо благодарны чувству воодушевления за нашу способность устанавливать доверительные отношения друг с другом.

Душещипательные истории

Я благодарный слушатель и никогда не упущу возможность выслушать грустную историю, от которой готов разрыдаться. Разумеется, как и многие другие представители мужского племени, мне не нравится, когда меня видят в слезах. Когда, например, такое происходит со мной в кино, я пытаюсь отвлечься от фильма и захвативших меня эмоций, вращаю глазами, чтобы слезы не скапливались, и т. д. Но многие душещипательные истории из жизни приводят меня в такое же состояние. Одну из них я собираюсь предложить вашему вниманию.

Незадолго до Нового года одна маленькая девочка взяла без спроса дорогую оберточную бумагу, чтобы сделать из нее коробку. Родители, разумеется, отругали ее, потому что она испортила ее и причинила ущерб семейному бюджету. Ни слова не говоря, девочка сложила бумагу и убрала в ящик стола. На следующий день она преподнесла родителям маленькую, неловко склеенную коробочку, сделанную все из той же красивой подарочной бумаги. Растроганные до слез и сожалея о вчерашнем, они открыли ее, надеясь увидеть там подарок. Но внутри ничего не было. Отец не на шутку разозлился и раздраженным тоном произнес: «Ты же говорила о подарке, а она пустая!» Тогда девочка разрыдалась и ответила: «Она не пустая, в ней лежат мои поцелуи для вас!»

В этом месте к горлу подкатывает комок. Но история на этом не заканчивается, она продолжается в том же духе, наставляя нас на путь истинный. Вот что произошло дальше. Отец обнял дочь, попросив прощения за свою неуместную реакцию. Через некоторое время девочка погибла в результате несчастного случая. Отец еще долго хранил эту коробочку, поставив ее у изголовья своей кровати.

Каждый раз, когда его охватывало отчаяние, он открывал коробочку и доставал оттуда воображаемый поцелуй, вспоминая о той любви, которую ребенок вложил в изготовление подарка.

Это, конечно, перебор – и в отношении слез, и с точки зрения хорошего вкуса. Но не знаю, как для вас, а на меня такие истории производят отрезвляющее воздействие. Они приводят в порядок мои мысли, делая меня более спокойным и толерантным к собственным детям, которые порой вызывают у меня раздражение.

Дыхание

Незаметно для нас оно сопровождает все наши эмоции, замедляясь или ускоряясь под влиянием деятельности, которой мы занимаемся, а также чувств и ощущений, которые мы в данный момент испытываем.

Дыхание – не только свидетель всех наших эмоций и погруженности в дело, но и источник успокоения, и инструмент счастья.

Не забывайте контролировать дыхание, осознанно углубляя его, когда сталкиваетесь с гармонией окружающего мира, с человечностью и добротой. Это помогает не просто отметить про себя: «Боже, какая красота!» – а полнее наслаждаться прекрасным, впустить его в душу и дать ему раствориться в нас. Контролируйте дыхание и дышите глубже, когда переживаете, – чтобы не заниматься самокопанием и не фокусировать внимание на том, что вызвало наши страдания. Делайте это, когда жизнь идет своим чередом и ничего особенного в ней не происходит, чтобы постоянно чувствовать, что живешь.

Дыхание в медленном и спокойном ритме имеет много преимуществ, но как это выглядит на практике? Часто рекомендуют придерживаться так называемого правила «365»: три раза в день проводить по шесть дыхательных циклов в минуту (каждый вдох-выдох длится приблизительно пять секунд), и так в течение пяти минут. Упражняться в отработке дыхания следует каждый день.

Дыхание, любовь и доброжелательность

Медитации, направленные на развитие доброжелательного отношения к людям, заметно увеличивают уровень субъективного благополучия тех, кто занимается ими регулярно. Они внедряют в наше сознание ощущение родства и братства со всеми живущими на земле, а не только со своими близкими. В ходе этих упражнений рекомендуется прочувствовать связь между дыханием и благожелательностью, проявленной либо по отношению к другим людям, либо другими людьми – к вам. Именно об этом говорила Мать Тереза в одном из своих интервью: «Все это очень просто: вдохните любовь, выдохните любовь!»

Е как ежедневный

Каждый день – это милость, ежедневный источник счастья. Я об этом и раньше догадывался, но теперь я в это свято верю. Сохраню ли я эту веру до конца своих дней?

Еда

Источник удовольствия, важность которого осознали еще в далеком прошлом и о котором упомянуто в Библии (Экклезиаст 9,7): «Иди, ешь с весельем хлеб твой, и пей в радости сердца вино твое…». Одно из удовольствий от потребления пищи – утоление голода. Мы часто лишаем себя его, садясь за стол, когда нет аппетита, просто потому, что пора обедать. Кроме того, существует наслаждение вкусом пищи, когда мы отдаем себе отчет в том, что едим и какое блюдо перед нами. Можно чувствовать также радость от причастности к другим людям, которые вырастили для тебя эти фрукты или овощи, произвели вино или выпекли хлеб. Мы рекомендуем нашим пациентам время от времени размышлять о колоссальной роли еды в нашей жизни. Мы предлагаем им найти время и сесть за стол в одиночестве, чтобы иметь возможность, не отвлекаясь на разговоры, тщательно прожевывать пищу, наслаждаясь ее вкусом и всеми теми благодеяниями, в результате которых она попала к нам на стол.

Ежедневность

Главный и самый доступный источник счастья. Ресурсы его неисчерпаемы, а разработка легка: стоит только пошире раскрыть глаза и осознать, какое богатство перед тобой.

Ж как желание

Жалобы

Наш сосед Жан, 85-летний вдовец, никогда не жалуется. Во всяком случае, он не делает этого намеренно и не придает своим жалобам большого значения. Когда мы его расспрашиваем, как дела и как он себя чувствует, он признает, что его существование далеко от идеального, но не навязывает никому своих проблем. Его кредо – достоинство и вежливость. Общаясь с ним и ему подобными людьми, я тоже решил никогда не омрачать разговоры нытьем. На что люди надеются, постоянно жалуясь? На перемены к лучшему? Но даже если они произойдут, то не компенсируют те потери и отсутствие счастья, которого мы сами себя лишаем, когда постоянно ропщем и плачемся.

Чем же мы можем заменить жалобу, если она все-таки вырывается из глубин нашего существа? Как предупредить ее появление? Нет другого противоядия, кроме интереса к тем, кто живет рядом, к их проблемам и их жизни, вместо того чтобы фокусировать внимание на себе.

Желания

Не всегда счастье зависит от исполнения наших желаний. Иногда оно сваливается нам на голову, хотя мы его не ждали, никого ни о чем не просили и даже не надеялись. И наоборот, удовлетворение желаний порой не доставляет нам радости, а состояние, в котором мы пребываем, напоминает грустное счастье избалованных детей. Если удовлетворение желания приносит нам больше радости, чем наслаждение жизнью, значит, предстоит проделать большую работу на пути к счастью…

Желать счастья другому

Нас должно радовать счастье других людей. Если такого не происходит, значит, мы не поняли чего-то очень важного в жизни. Легко радоваться счастью тех, кого мы любим, но за пределами этого небольшого круга мы порой чувствуем безразличие или даже зависть. Если нас раздражает счастье других людей, то придется напомнить себе, пусть даже из эгоистических соображений, что

чем больше будет счастья на земле, тем прекраснее станет наша жизнь, тем меньше в ней останется насилия и страданий.

Животные

Испытывают ли они счастье или всего лишь примитивное чувство удовлетворенности, когда у них всех хорошо? Остаются ли они на животном уровне восприятия благополучия, потому что сыты и чувствуют себя в безопасной среде? Или пребывают, как это свойственно людям, в состоянии рефлексии, которое и приводит к ощущению настоящего счастья? Хозяева животных утверждают, что видят в глазах или позах своих питомцев выражение безграничного счастья. На самом деле у нас нет ответа на этот вопрос. Но можно с уверенностью говорить о том, что домашние животные делают своих владельцев счастливее: они обеспечивают драгоценное присутствие другого существа в жизни многих одиноких людей. Собак, этих безусловных лидеров в деле любви и привязанности, особенно характеризует стабильность и экспрессивность поведения, а также постоянное участие в жизни хозяина. Что касается кошек, то их поведение более отстраненное, ненавязчивое, но вместе с тем более элегантное. Непредсказуемость поведения кошек делает их привязанность еще более драгоценной. Собаки создают у своих владельцев впечатление, что всегда будут их любить, что бы ни случилось. Кошки же демонстрируют, что сами выбрали хозяина и приняли его в свою жизнь. В обоих случаях животные доставляют нам счастье и радость, пусть в маленьких дозах, но ежедневно.

Жизнь

Жизнь прекрасна, и жизнь трагична. Оба эти утверждения верны. Бесполезно искать между ними золотую середину. Предпочтительнее допустить, что она готовит нам и пощечины, и ласки.

З как зависть

Заботы

Заботы – это пыль, поднятая тревожностью и беспокойством, которая постоянно оседает в нашем сознании. Так раскроем же пошире окна, и пусть свежий ветер выметет весь сор из нашей головы.

Забыть о счастье

Вы, надеюсь, согласитесь со мной, что фраза «Вчера я забыл о счастье и не уделил ему внимания» звучит несколько странно. Но именно это часто происходит в жизни каждого из нас. Такая забывчивость должна беспокоить нас даже больше, чем отсутствие счастья – как если бы родители забыли забрать из школы или детского сада своего ребенка. Когда с нами происходит нечто подобное, это означает только одно: мы по горло завалены работой или позволили проблемам полностью закабалить нас. Мы не в ладах с собственной жизнью и так поглощены виртуальными или реальными заботами, что забыли о главном: о ребенке или о собственном счастье. Постараемся же сделать так, чтобы такие истории случались с нами как можно реже.

Завершение на позитивной ноте

Вы еще не забыли историю в ресторане, когда мой приятель вызвал шеф-повара, чтобы выразить ему благодарность? Почему мы не позволяем себе совершать такие поступки как можно чаще? Как правило, когда клиент требует хозяина, это означает только одно: он сейчас будет донимать его жалобами. Когда вышестоящее лицо вызывает к себе подчиненного, у того нет никаких сомнений относительно этой неожиданной беседы: ведь от начальства не дождешься похвалы и благодарности.

Вывод: если вы устраиваете нагоняй своему сыну-подростку, нужно обязательно закончить позитивным посылом, который произведет на ребенка больше впечатления, чем негативизм родителей, и вызовет у него дополнительную мотивацию.

Зависимость

Быть счастливым – значит быть зависимым. Вот что сказал Филипп Делерм[7] по этому поводу: «Ты счастлив, если у тебя есть кто-то, кого ты боишься потерять». Зависимость от любви, от счастья? Да, это как зависимость от пищи и дыхания. Все это нормальные состояния, следствие основных потребностей, свойственных любому представителю рода человеческого.

[7] Один из самых читаемых писателей Франции, лауреат многих литературных премий. Родился в 1950 *(прим. пер.)*.

Зависимость от настроения

Это технический термин, отражающий важное и полезное для нас понятие. Каждое эмоциональное состояние сопровождается тем, что психологи называют «программированным поведением» – свойственным только ему специфическим и автоматическим побуждением к действию. Например, спутник грусти – уход в себя и неподвижность, вызванные экономией сил и обдумыванием (выражаясь научным языком, в этот момент в нас проявляется тенденция к ингибированию действия). Когда мы взволнованны, нам свойственно осторожное поведение и мы более внимательно относимся к окружающей среде, стараясь отыскать в ней признаки опасности. Гнев проявляется в запугивании и враждебности. Если что-то вызывает у нас отвращение, мы пятимся назад, чтобы как можно скорее избавить себя от неприятного зрелища. Все эти стимулы к тому или иному действию и есть автоматизмы и провоцируют то, что называется «первыми движениями» в ответ на эмоцию. Они хорошо адаптированы к естественной среде обитания и помогают противостоять угрозам и опасностям на физическом уровне. Но они гораздо меньше годятся для культурной среды, когда опасность носит скорее виртуальный или символический характер.

То же самое можно сказать о таком естественном явлении, как агрессивность, провоцируемая гневом. В царстве животных она служит средством запугивания партнеров или противников, а для человека иногда осложняет ситуацию, поскольку чаще имеет смысл прибегнуть к дипломатии, вместо того чтобы в грубой форме отстаивать свои права. Ингибирование действия, вызванное грустью, может помочь животному собраться с силами и восстановиться, и оно ждет, когда пройдет это состояние, как пережидают, например, грозу (животным вообще не свойственно самокопание). У человека, к сожалению, ингибирование действия может усугубить плохое настроение, что и происходит с людьми, склонными к депрессии, – чем дольше они пребывают в бездействии, тем сильнее их тоска.

Поэтому следует корректировать зависимость от настроения и поведенческие программы. Их торможение иногда может принести пользу. Предлагаю вам небольшой тест. Заставьте себя отправиться на прогулку в тот момент, когда депрессия лишила вас последних сил. После часа ходьбы усталость и депрессия никуда не денутся, но через двадцать дней таких ежедневных тренировок они начнут отступать.

Когда вам сложно включиться в работу, зависимость от настроения заставляет вас подчиниться эмоциональному состоянию, и вы оставите работу «на потом» или решите отвлечься, зайдя на Фейсбук или на электронную почту. Это не очень хорошая идея… Я не хочу сказать, что мы не должны прислушиваться к своему эмоциональному фону. Следует всего лишь не идти у него на поводу в некоторые моменты нашей жизни. Но и не позволять себе отвлечься от работы – не всегда правильно. Гибкость и понимание того, что для нас сейчас важнее, – вот наша цель, которая поможет избрать формы поведения, соответствующие моменту.

Вы, наверное, уже заметили, что до сих пор я говорил о зависимости от настроения и форм поведения, вызванных негативными эмоциями. Но то же самое относится и к позитивным эмоциям. Радость и счастье вызывают в нас спонтанное стремление к исследованию и открытию нового, повышают веру в себя и доверие к окружающим, способствуют самовыражению. Это приносит меньше проблем, хотя в отдельных случаях может идти вразрез с враждебным или недоброжелательным окружением и вызывать раздражение у менее счастливых людей. Поэтому самоконтроль и учет обстановки весьма полезны. Желательно также, чтобы вы спросили себя: насколько мое поведение, вызванное хорошим настроением, соответствует моменту?

Зависть

Зависть – это неприятное чувство, вызванное констатацией того факта, что у нас нет чего-то, чем владеют другие и что мы хотели бы иметь.

> ***Счастье нематериально, его нельзя пощупать, купить в супермаркете, и может быть, именно поэтому оно становится объектом зависти.***

Я часто наблюдал, как несчастливые люди усугубляют свои страдания, прибегая к сравнениям. Например, некая дама, с плохим здоровьем, но состоятельная, испытывает ненависть и зависть к своим соседям, не имеющим ни гроша за душой, но здоровым. Родители ребенка с ограниченными возможностями приходят в бешенство каждый раз, когда видят здоровых детей того же возраста. Многие из нас решают, что жизнь к нам несправедлива, и, вместо того чтобы затратить усилия и сделать ее более или менее сносной, усугубляют свое горе, завидуя более счастливым людям.

Завтра

Завтра и счастье – плохо совместимые понятия. Иногда мысль о завтрашнем дне служит источником света и надежды, помогающим пережить невзгоды и неприятности: «Сегодня мне тяжело, но ведь уже завтра будет гораздо легче». Но, к сожалению, часто эта надежда на светлое будущее не оправдывает себя. Она становится ловушкой, когда мы говорим себе, что сегодня придется работать из последних сил, чтобы завтра добиться процветания, успеха, богатства и т. д. Не следует на это уповать, поскольку завтрашний день может стать последним днем нашей жизни или финальным аккордом нашего счастья.

Замешательство

Однажды во время моего семинара по теме «Эмоции» одна из его участниц задала вопрос, который меня озадачил: «Скажите, замешательство – это эмоция? И если да, то негативная или позитивная?» Я медлил с ответом, потому что подобный вопрос еще ни разу не приходил мне в голову. Видимо, в этот момент я сам пребывал в замешательстве.

Замешательство – это ощущение неуверенности в том, что нужно делать или думать по тому или иному поводу, на чью сторону встать, какое решение принять, какого образа действия придерживаться. Думаю, большинство из нас считают это чувство скорее комфортным, чем негативным. Но если присмотреться с технической, так сказать, точки зрения, то окажется, что замешательство относится к эмоциям удивления, а следовательно, априори лишено окраски, положительной или отрицательной. Мы испытываем замешательство, когда сталкиваемся с чем-то неожиданным, к чему не были готовы, не знаем, как поступить и какое решение принять.

В наше время замешательство непопулярно, поскольку мы все обуреваемы зудом активности. Каждый из нас, сталкиваясь с любой новой ситуацией, в той или иной степени страдает тем, что я называю «хронической реактивностью». Мы считаем, что обязаны реагировать на любое явление, причем моментально. Чтобы быстро реагировать, нужно быстро соображать, отсюда и нетерпимость к любой форме замешательства. Мы не любим пребывать в неизвестности, так как от нас требуют быстроты реакций и действий. Научиться терпимости и полюбить состояние замешательства – значит не пытаться воздействовать на то, чего мы не контролируем в данный момент. От этого мы не только станем спокойнее и умиротвореннее (много страданий нам причиняет нетерпимость к неизвестности), но и хитрее, и изворотливее. Вопреки настроениям нашей эпохи, реактивность не всегда нужна и часто заставляет нас делать глупости.

Запеканка из кабачков

Это произошло у моих двоюродных братьев, пригласивших нас и своих друзей в шале, расположенное в горах. Мы добрались до них поздним вечером, и моя кузина предложила нам перекусить на скорую руку тем, что бог послал.

«У меня осталась запеканка из кабачков. Кто-нибудь хочет? Нет? Кристоф, ты же любишь овощи, съешь немножко. И ты не хочешь! Хорошо, тогда я ее выброшу, а то она уже несколько дней стоит в холодильнике…»

Я расхохотался, а моей кузине потребовалось несколько секунд, чтобы понять, что вызвало мой смех. Потом она тоже рассмеялась, хотя и чувствовала себя несколько смущенной, но не более того. Вот такая она, моя кузина, – откровенная, спонтанно говорящая первое, что придет ей в голову, и без предрассудков. Но именно этим она мне и нравится.

Разумеется, у нее не было никакого умысла и она ничего не придумывала заранее, выстраивая цепочку взаимосвязей: «1) давно пора выбросить запеканку; 2) но попробую ее «пристроить», вдруг кто-нибудь согласится ее съесть; 3) а если никто не захочет, я ее выброшу». Скорее всего, она думала: «1) надо же, а ведь осталось еще немного запеканки; 2) предложу ее кому-нибудь; 3) но раз никто не хочет, отправлю ее в мусорное ведро…».

После ужина, когда все сидели у камина, я вновь прокрутил в голове эту ситуацию. Грань между неловкостью и обидой была очень тонкой. Я не обиделся и все воспринял как шутку только потому, что люблю свою кузину и знаю, что она тоже любит меня. Не будь я в этом уверен, история с запеканкой могла бы принять иной оборот. В любом случае для нормального психологического переваривания жизненных событий и правильной оценки ситуации нам необходимо время и то, что называют контекстуализацией. Именно поэтому предпочтительнее идти по жизни легко и радостно, поскольку хорошее настроение гораздо больше обостряет наши способности к контекстуализации и вынесению адекватной оценки, чем удрученность и уныние.

Заражение

Счастье заразно, как и любая эмоция, позитивная или негативная. Ученые доказали, что, если из года в год регулярно общаться с людьми, живущими счастливой и полнокровной жизнью, наше собственное счастье только увеличится. Не правда ли, это один из самых приятных поводов, чтобы стать счастливее?

Звезды

«Какие звезды! Надо же, даже у Бога зажигают свет». Когда я вспоминаю эту милую шутку Жюля Ренара, мне хочется населить всю Вселенную живыми существами. Можете ли вы представить себе Бога, расположившегося у себя дома в кресле и с упоением читающего интересный роман? Эта забавная картинка приводит меня в восторг. В ней много наивности, но она, тем не менее, придает мне сил. Обычно я ни с кем не делюсь этими детскими фантазиями и, как наш милый Жюль, доверяю их только своему дневнику. Но мне хочется, чтобы такие мысли как можно чаще посещали меня.

Здоровье

О связи между здоровьем и счастьем догадывались давно – и именно в том смысле, о котором говорил Вольтер: «Я решил быть счастливым, потому что это полезно для здоровья». Ему вторил Флобер с его определением счастья: «Быть глупым, быть эгоистом и иметь хорошее здоровье – вот три условия, делающие нас счастливыми».

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.