

# КАК ИСКУССТВО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ВАС СЧАСТЛИВЕЕ

**БРИДЖИТ ПЕЙН**

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

## **ПРЕДИСЛОВИЕ 8**

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ИСКУССТВО? **10**

ПОЧЕМУ СОЗЕРЦАНИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЙ  
ИСКУССТВА МОЖЕТ СДЕЛАТЬ  
ВАС СЧАСТЛИВЕЕ **12**

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ  
В ИСКУССТВЕ **38**

ПОГОВОРИМ О МУЗЕЯХ **50**

КАК ПОСЕЩАТЬ ГАЛЕРЕИ **66**

КАК ЛЮБОВАТЬСЯ ИСКУССТВОМ, НЕ ВЫХОДЯ  
ИЗ ДОМА **78**

ГОВОРИМ ОБ ИСКУССТВЕ **88**

БОНУС: СОЗДАВАЙТЕ СВОЕ ИСКУССТВО! **100**

ПРЕДЕЛЬНО УПРОЩЕННАЯ ТАБЛИЦА, ЧТОБЫ  
ВЫ МОГЛИ НАКОНЕЦ ПЕРЕСТАТЬ ПЕРЕЖИВАТЬ  
ПО ПОВОДУ НЕДОСТАТКА ЗНАНИЙ **104**

**БЛАГОДАРНОСТИ 108**

**БИБЛИОГРАФИЯ 109**



Почему вы читаете эту книгу?

Возможно, когда-то вы были влюблены в искусство и хотите вернуть его на значимое место в вашей жизни.

А может быть, вы хотите влюбиться в него впервые.

Вероятно, когда-то вы ходили в музеи или на выставки, но уже давно нигде не были, все никак не можете найти на это время. Или вам хотелось бы любоваться произведениями искусства, но вы боитесь начать и не знаете, как это делается.

И эта ситуация не делает вас счастливее.

Не то чтобы вы намеренно решили: «Знаете что? Искусство отнимает у меня слишком много сил и времени. Я выкину его из своей жизни и тогда почувствую себя лучше, свободнее!» Нет. Ваша жизнь обесценивается из-за отсутствия в ней искусства, и еще вы испытываете чувство вины оттого, что оно вроде бы должно там быть.

Так что, когда вы пьете кофе с другом, который ходит на выставки и много знает о художниках,

вы обнаруживаете, что ведете себя как виновный — жалуетесь или оправдываетесь. И не потому, что вашего друга хоть сколько-нибудь волнует, были ли вы на последней крупной выставке в музее, а потому что это волнует вас. Причем волнует сильнее, чем вы хотите признать. И вы не знаете, как это исправить.

Но дело вот в чем: вопреки тому впечатлению, которое складывается у вас под влиянием разных источников — от статей об искусстве до мнения вашей бабушки, — искусство должно приносить в вашу жизнь счастье. Давайте повторим: **искусство должно приносить в вашу жизнь счастье.**

Всегда ли искусство радостно? Нет, разумеется, нет. Так же как и не всегда оно красиво, удобно или просто. Но может ли увлеченность искусством — этим крепким напитком, в котором смешаны визуальное удовольствие, интеллектуальная строгость, миллиарды значений и неожиданный взгляд на мир, — сделать вас счастливее и существенно обогатить вашу жизнь?

Разумеется, да.

И вот каким образом.



# ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ИСКУССТВО?



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

«Искусство» — широкое понятие, и ошибочно было бы полагать, что, произнося это слово, мы все имеем в виду одно и то же. Например, как бы невероятно это ни звучало, многие до сих пор убеждены, что ремесла или дизайн одежды не могут быть искусством и не стоит устраивать подобные выставки или показы в музеях искусств.

**Эта книга опирается на расширенный подход к толкованию понятия искусства.** Руководствуясь нашими целями, мы включаем в него живопись и графику; скульптуру, перформансы, видео, звук, инсталляции и уличное искусство; исполнительские искусства, такие как танец, музыка и театр; создание вещей, что обычно не рассматривается как искусство (в частности, упомянутые выше ремесла и мода), но возведенные до уровня искусства своими создателями; литературу, поэзию и по-настоящему хорошие очерки; а также любительские произведения искусства, созданные обычными людьми.

Как бы то ни было, по какой-то причине чаще всего чувство вины вызывает изобразительное искусство. Возможно, потому что оно тесно связано с осмотром достопримечательностей: предполагается, что вы хотите посетить Лувр, когда оказываетесь в Париже. Терзаемые чувством вины, любители визуальных видов искусства считают, что те, кто предпочитает другие виды (исполнительские, например), просто покупают билеты и идут смотреть выступление группы или пьесу, или что там еще им нравится. Но найдутся также и «виноватые» любители музыки, и терзаемые чувством вины театралы.



ПОЧЕМУ  
СОЗЕРЦАНИЕ  
ПРОИЗВЕДЕНИЙ  
ИСКУССТВА  
МОЖЕТ  
СДЕЛАТЬ ВАС  
СЧАСТЛИВЕЕ



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Да, искусство — это волшебство. Исследования показали, что созерцание произведений искусства стимулирует, помимо всего прочего, двигательную кору — ту часть вашего мозга, которая контролирует движения вашего тела. Когда вы смотрите на объект искусства, вы не просто видите его или думаете о нем, вы чувствуете его всем своим существом. В буквальном смысле: **вы откликаетесь на произведение искусства всей душой и всеми клетками, оно воздействует на ваши чувства, разум, эмоции и даже на ваше физическое тело.** Это можно назвать первым волшебным свойством искусства. Оно проходит сквозь вас как электрический заряд.

Привлекая к этому науку, мы обнаруживаем еще больше чудесного. Одно исследование доказало, что рассматривание пейзажей, особенно морских, не только уменьшает стресс, но и ускоряет процесс выздоровления после хирургических операций. Несмотря на архетип страдающего художника, существует прочная связь между творчеством (и в особенности — занятиями каким-либо видом искусства) и счастьем.

Но это не всё. Благодаря искусству вы можете прочувствовать и осознать подлинную сущность трех очень важных реальностей. Познание любой из них может сделать вас счастливее. Понимание всех трех, можно сказать, опьяняет, настолько сильно при этом повышается качество жизни и удовольствие от нее. Вот они:

Первая — реальность этого мира.

Вторая — реальность других людей.

Третья — реальность самого себя.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)