

Счастье — это когда тихо

Как-то раз мне понадобилась красивая картинка с изображением счастливого человека для моего сайта. И я, разумеется, отправился за ней в интернет. Набрал в Google «счастье» и увидел на фотографиях огромное количество людей, что-то вопящих во все горло, хохочущих, парящих над землей или выделяющих сложные пируэты над водой, или попросту скачущих козлами и газелями. «Позвольте, — подумал я. — А где тут счастье?» Люди на фотографиях переживали экстаз, чему-то буйно и не без истеричности радовались, чем-то восторгались. Прекрасные состояния. Но это же вовсе не счастье! И я подумал, что многие из нас не совсем ясно представляют себе счастье, поэтому не узнают его, когда с ним сталкиваются и в нем пребывают.

Многим кажется, что счастье — это яркий эмоциональный всплеск, невероятный подъем, когда хочется прыгать от радости. Но на самом деле счастье куда ближе к чувству глубочайшего удовлетворения жизнью, чем к восторгу, и полно умиротворения. Это состояние, а не эмоция, и соткано оно из множества оттенков.

Однажды мы с женой и взрослым сыном путешествовали по Италии. Это была прекрасная поездка: Рим, Флоренция, маленькие города Тосканы. Завершилась она в Венеции. Необыкновенно теплым ранним июньским вечером, после дождя, мы шли через площадь

Сан-Марко. Загорались фонари. Сгущались сумерки. Мы присели за столик уличного кафе, чтобы послушать оркестр. Солоист играл на флейте джазовую композицию. И это было абсолютно полным и глубоким ощущением счастья: мы втроем, вечерние огни, сиреневые сумерки, Венеция, музыка, запах моря. И шоколадное мороженое с орехами. Ничего не прибавить и не убавить, мир замер, время остановилось.

Моменты счастья бывают короткими, бывают долгими. От них не хочется кричать и прыгать, они проникают глубоко в душу и переполняют ее. Переживание счастья не утомляет нас и не истощает, как случается с восторгом или экстазом, а дает силы. Это состояние бывает особенно мощным и ярким в те минуты, когда ты вдруг до боли ясно осознаешь, что все конечно: минует этот вечер, эта близость, музыка умолкнет, гости разойдутся по домам, пройдет все, включая саму жизнь. И для меня ощущение безмерного счастья сродни пребыванию на границе между светом и тенью, когда свет кажется особенно ослепительным, а к тени можно повернуться спиной.

Восторг, радость, умиление, наслаждение — это отдельные пики на горном плато счастья, это расцветивающие его моменты. Но не в них суть счастья. Счастье — состояние, в котором можно испытывать разные чувства, не всегда положительные, и грустить, и огорчаться, и даже злиться, но при этом понимать, насколько ты счастлив.

Бывает ли жизнь без счастья?

Жизнь без счастья, безусловно, есть. Но нужна ли вам такая жизнь? Многие люди считают, что жить без счастья — вполне нормально, и в подтверждение своей точки зрения ссылаются на огромное количество несчастных людей в мире. Но это не аргумент! Мало ли чего нет у окружающих: хорошего образования, квартиры, жены или детей, антикварного столика или красивого вида из окна! Вы же из-за этого не отказываетесь от вышеперечисленных благ! Если у вашего соседа нет счастья в жизни, это не значит, что и вы должны обходиться без него. Или не стремиться к тому, что доставляет вам счастье. А если сосед попрекает вас стремлением к счастью, иронизирует над ним или отстаивает тезис о бренности всего сущего, скорее всего, он пытается таким образом оправдать свое неумение, невозможность или неспособность быть счастливым. Один из апологетов пессимизма, датский философ Сёрен Къеркегор (1813–1855) страдал тяжелой депрессией, ипохондрией, галлюцинациями, импотенцией и эпилептическими припадками, отличался подозрительностью и периодически впадал в агрессивно-маниакальное состояние, из-за чего пребывал в ссоре со всеми родственниками, церковью и обществом. Ему повезло: он унаследовал от отца огромное состояние и мог жить в уединении и строчить свои мизантропические сочинения.

Он видел смысл жизни исключительно в отчаянии и не без злорадства писал: «Если ты повесишься, то пожалеешь об этом; не повесишься, и об этом пожалеешь. Таково, милостивые государи, резюме всей жизненной мудрости...» Для него пессимистические рассуждения были неплохим способом хоть как-то скрасить свое унылое и тягостное существование. И при всем уважении к таланту Кьеркегора вряд ли даже самый пылкий его поклонник мечтает о такой же судьбе — даже если ему за это пообещают посмертную славу великого философа.

И напоследок, главное: уровнем счастья измеряется успешность человека в жизни. Если вы живете так, как вам нравится, делаете то, что хотите, и это приносит вам радость, то и счастье вы тоже непременно испытываете, несмотря на разные периодические неприятности, болезни и даже утраты. Когда вы отрицаете возможность и необходимость счастья, то тем самым признаете: «Я никогда не достигну своих целей, ничто не принесет мне глубокого удовлетворения, и я навсегда останусь неудачником».

Если вам достался лимон, сделайте из него лимонад

Последующее мое утверждение, скорее всего, вызовет бурю несогласия и даже возмущения. Тем не менее я рискну сказать: каждому человеку достаточно своего врожденного потенциала, чтобы построить для себя счастливую жизнь.

Природу трудно назвать справедливой. Она выпускает нас в мир с разным количеством здоровья, интеллекта и разной способностью испытывать счастье. Кто-то генетически, на уровне производства нейротрансмиттеров, предрасположен к эйфории и восторгу, а кому-то выданы огромные запасы подозрительности и пессимизм. Первые радуются пустяку, вторых ничто не радует, они тоскуют и замечают в мире все плохое. Да, природа несправедлива. Но она целесообразна. И всем нам свойственны те черты личности, которые обеспечивают состояние счастья: мы способны любить себя и других, заниматься тем, что нравится, и получать от этого удовлетворение, а также делать то, что не нравится, и благодаря этому преодолевать трудности и выживать. И если у меня спросят, какая самая необходимая черта, для того чтобы прожить счастливую жизнь, я отвечу: сила воли. Она нужна для того, чтобы взять себя за шиворот и заставить действовать.

В начале моей карьеры ко мне пришел пациент, который уже несколько лет боролся с тяжелой депрессией. Она не поддавалась лекарственной терапии, и тогда он взялся за нетрадиционные методы лечения: голодал, медитировал, занимался спортом, искал исцеления в творчестве и писал картины маслом, обливался ледяной водой и «моржевал», вел дневник, пил бычью кровь. Что-то приносило ему временное облегчение, что-то не помогало. Наконец он добрался до психотерапевта — в те годы психотерапия еще считалась

редкостью. Мы встречались раз в неделю — это была психотерапия, а не психоанализ, требующий ежедневной работы. Анализировали его ощущения, искали для него маленькие и надежные физические радости: холодное пиво в жару, спортивный массаж, часовая пробежка вдоль моря, хорошая музыка. Он заставлял себя ходить на работу. Утром на него накатывала особенная тоска, к ночи наступало типичное для депрессивных больных просветление — ему пришлось строить свой день так, чтобы вставать к полудню и проявлять активность к ночи. Через год его жизнь больше не была адской, она стала сносной. Через два года — даже приятной. И я вижу: если биохимия мозга влияет на мышление, то и мышление тоже меняет биохимию мозга. Пусть нейробиологи разбираются в деталях. Я пишу как практик: если не сдаваться даже самой тяжелой, не поддающейся лекарственному лечению депрессии, из нее можно выбраться. Но при условии, что у вас есть с кем о ней поговорить, потому что беседа, разговор — они, подобно физиотерапии, исцеляют, упражняют и восстанавливают.

Кто-то умный, кто-то сильный и красивый. Один логично мыслит, другой душа компании, третий дотошен и аккуратен, четвертый отлично танцует. Пятый послушен и исполнительен. Список наших талантов длинный: здравый смысл, остроумие, врожденное чувство стиля или музыкальный слух, умение купить и продать, слушать или убеждать, располагать к себе людей, лечить, замечать красоту, терпеливо ждать и упорно трудиться. И если

все данное от природы пустить в ход, развивать, искать, действовать, тренировать свою «способность к счастью», подпитывать ее реальными достижениями и удовольствиями, то качество жизни у вас повысится.

Будьте реалистами — это удобно

Наши проблемы начинаются тогда, когда нас осеняет мысль: для счастья необходимо обладать именно тем, чего у нас нет и быть не может: гениальностью, несравненной красотой, несокрушимым здоровьем, влиятельной родней, а также сказочным богатством. И тем самым мы закрываем себе путь к счастью. Кто-то создает себе этот блок преднамеренно — он не верит в себя и свои силы, считает, что для успеха у него не хватает способностей, ума, энергии, силы воли и прочих качеств. А кто-то нарочно играет в эту игру, чтобы оправдать свою пассивность и вызвать сочувствие у других.

Часто слышишь обиженное: «Будь у меня мама с папой побогаче, они отправили бы меня учиться в Англию, и я получил бы прекрасное образование там и высокооплачиваемую работу тут. А поскольку они у меня заурядные офисные работники, то я учился в местном вузе и зарабатываю ничтожные суммы». Такой человек только ноет и в упор не замечает того, кто учился рядом с ним, упорным трудом добился гранта и отправился в магистратуру в ту же Англию. Он игнорирует всех остальных, которые

использовали свои смекалку, способности и трудолюбие, чтобы добиться желаемого здесь и сейчас. И вполне успешны и счастливы.

Любовь и деньги: в каком счастье мы нуждаемся и чего нам чаще всего для него не хватает

Люди обожают говорить о том, что испытывают счастье от чего-то невероятного, оригинального и нетипичного, глубоко личного и особенного. Почему они так утверждают? Некоторые — от страха и заниженной самооценки. Для них подобные слова являются уловкой, позволяющей не добывать себе нужные для счастья ценности, не участвовать в борьбе за них, а выбыть из игры и надменно заявлять: «Отвяжитесь вы от меня с вашим тупым представлением о счастье — я птица высокого полета!» Бывший однокурсник говорит мне, что живет в покосившемся домике за городом, потому что «ценит простор и свежий воздух», а до работы добирается на автобусе, так как размышляет в пути «о высоком» и за рулем «отвлекся бы и попал в аварию». На самом деле у него нет денег на удобную квартиру в городе, о которой он мечтает, и на хорошую машину, которая была бы его достойна. Он врет другим о том, что его счастье — в духовных ценностях, а сам кусает себе локти от зависти к обладателям материальных. Другие искренне заблуждаются и считают своим долгом отринуть

ради духовного материальное и эмоциональное, толком не зная, что это такое, и потому всю жизнь страдают от дефицита того, чего никогда не пробовали, но в чем имеют большую потребность. И никакого счастья не достигают и никогда его не испытывают. И говорят, что его вообще в жизни не бывает. Ситуация у них складывается, похожая на картину авитаминоза: человек постоянно недополучает витамин С, отчего слаб и подвержен хворям. Но он не знает причину своих страданий и не понимает, что для отличного самочувствия ему достаточно съесть пару яблок и тарелку квашеной капусты в день, и продолжает плохо себя чувствовать. Так и мы — раздражительны, гневливы, а все потому, что нас никто не любит, посудомоечной машины на кухне не хватает и кругозор такой узкий, что на макушку давит. А как только появится любящий партнер, бытовая техника, деньги на путешествие по Италии, мир расцветет дивными красками, а горизонты уйдут в бесконечность.

Бесспорно, отдельные личности могут испытывать счастье и притом не нуждаются в комфорте и любви, но, чтобы от чего-то отказаться, надо сначала это получить и оценить. Будда, один из самых великих подвижников в истории человечества, родился в царской семье, был принцем, его воспитывали в любви и ласке, потакая всем его капризам, и он вполне осознанно отказался от богатства и семьи в пользу лишений и размышлений о бренности всего сущего. Но отказ его, по сути, был временным: он стал

настолько нужным людям, что они о нем заботились, защищали его и дарили ему материальные блага, и любовь, и почитание. У него не было собственности, но он ни в чем не нуждался. Физик Альберт Эйнштейн был равнодушен к богатству и всему, что покупают за деньги. При разводе он отдал свою Нобелевскую премию первой жене, так как она оставалась с его детьми. Он охотно позволял своей второй жене Эльзе роскошно обустраивать его быт, но после ее смерти стал жить очень скромно, так как ему лично хватало малого.

Ко мне на прием приходят разные люди. Большинству требуется от жизни набор классических ценностей — любовь, семья, достаток и возможность делать то, что хочется, чтобы присоединить к «классике» нечто уникальное, свое личное. На 80 процентов наше счастье зависит от самых банальных вещей, которые всегда должны быть под рукой. И если спросить человека, чего ему для счастья не хватает, чаще всего все сведется к дефициту любви и денег.

Почему вам никак не удастся исполнить ваши желания

Крайне мало таких желаний, которые невозможно осуществить, если самому взяться за дело. Чаще всего мы терпим фиаско, когда требуем немедленного исполнения наших желаний от других, да еще в такой форме, что никто ничего, кроме как по морде — в переносном, а то и в прямом смысле — нам не дает.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

