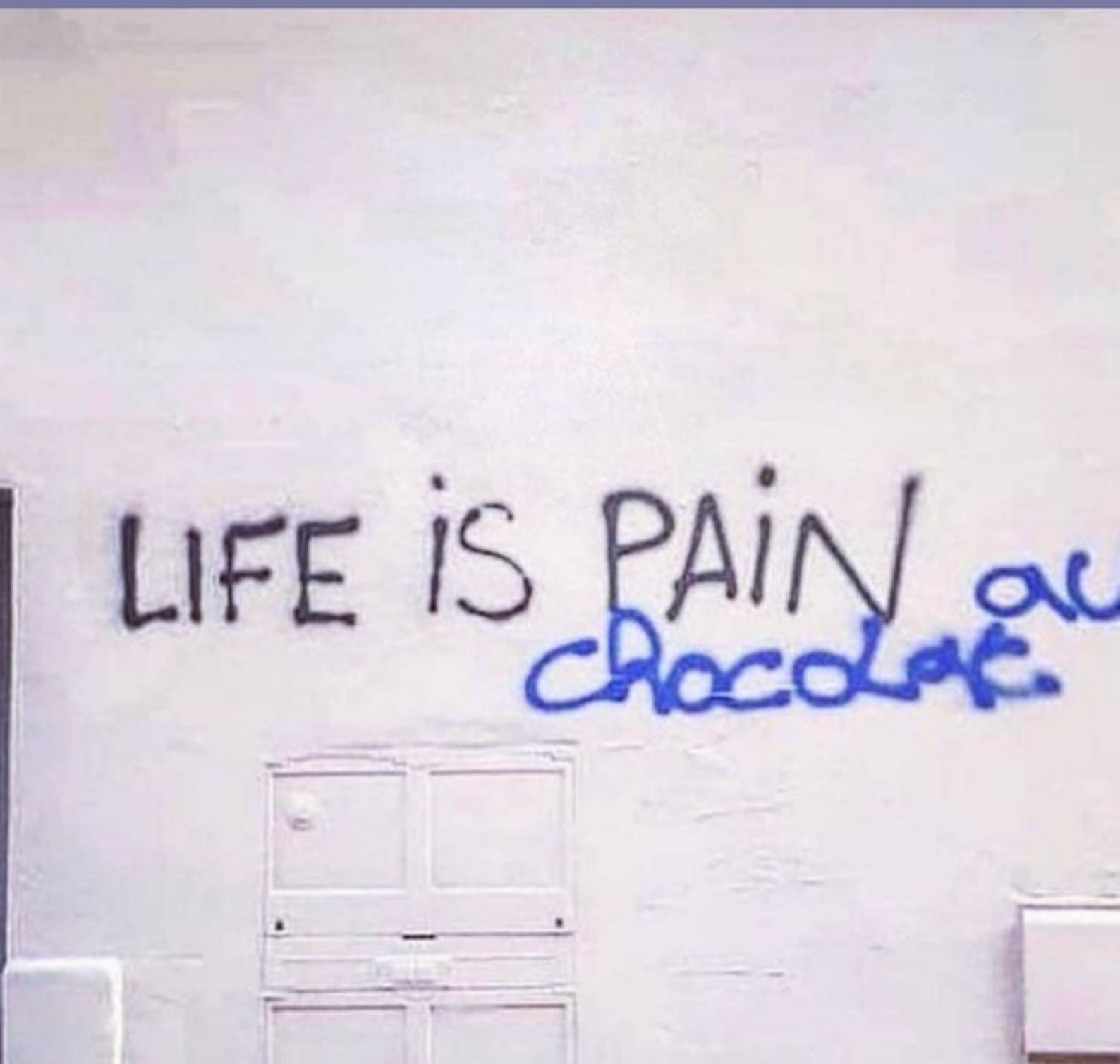


18+

Марина Пустильник

Не в счастье счастье



Марина Пустильник

Не в счастье счастье

«Издательские решения»

Пустильник М.

Не в счастье счастье / М. Пустильник — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-644060-9

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. В 2019 году я написала книгу о том, что мешает и помогает нам быть счастливыми. В 2023 году я решила, что мир вокруг нас делает всё, чтобы мы забыли о том, что мы хотим быть счастливы и не хотим быть несчастны, и села писать обновленную версию. Однако в процессе я поменяла примерно всё, включая название книги и ее структуру. Новая книга примерно поровну состоит из текстов, которые были ранее опубликованы в «Живите долго и счастливо», и результатов новых размышлений.

ISBN 978-5-00-644060-9

© Пустильник М.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Введение. Первый разговор о счастье	9
Глава 1. Что такое счастье?	10
Буддизм и счастье / Нирвана	12
Конфуцианство и счастье / Жэнь	13
Аристотель и счастье / Эвдемония	14
Ислам и счастье / Фалах	16
Иудаизм и счастье / Ошер	17
Христианство и счастье / Блаженство	18
Стремление к счастью	20
Латиноамериканское счастье / Асадо	22
Африканское счастье / Убунту	23
Счастье в психологии и психоанализе	25
Русское счастье	27
Глава 2. Другой взгляд на счастье	29
Жизнь как чудо	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Не в счастье счастье

Марина Пустильник

© Марина Пустильник, 2025

ISBN 978-5-0064-4060-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В самый разгар пандемии, когда привычная нам реальность изменилась в первый раз, мне посчастливилось посмотреть и отредактировать две дюжины лекций буддистского ламы Гьетрула Джингме Ринпоче¹. В какой-то момент я обнаружила, что хотя все они посвящены вроде бы разным темам, через каждую красной нитью проходят несколько мыслей, главная из которых следующая: Не существует людей, осознанно желающих быть несчастными. Никто не выделяет в своем ежедневнике часы для того, чтобы злиться или ненавидеть или испытывать боль. Любой человек хочет быть счастливым.

В том или ином виде, эта мысль звучала на каждой из лекций. Из раза в раз, с усталой улыбкой, Ринпоче повторял её перед аудиторией, хотя зачастую в ней сидели одни и те же люди.

Это напоминание необходимо, потому что мир, в котором мы живем, как будто делает всё возможное, чтобы мы забыли эту простую мысль. Мы уже давно живем в состоянии постоянной неопределенности и вытекающей из этого состояния тревожности, но в последнее время имеем дело с тектоническими сдвигами мирового порядка и отсутствием полного понимания того, каким будет будущее в ближайшей, среднесрочной и долгосрочной перспективе. Помнить о том, что ты хочешь быть счастливым, в предложенных обстоятельствах очень сложно. Не только помнить, но и предпринимать в эту сторону какие-то шаги, и того сложнее.

Несколько лет назад, вдохновленная разговором с подругой и небольшой горой прочитанных исследований и изданий на тему счастья, я написала первую версию этой книги. Я писала её, живя совсем в другом мире. Я была беременна долгожданным (вторым) ребенком, счастлива в своем (втором) замужестве, мне казалось, что всех своих внутренних демонов я изжила почти двадцать лет назад, в ходе полугодовой психотерапии. Я назвала эту книгу «Живите долго и счастливо».

За прошедшие пять лет произошло очень многое, как в мире, так и в моей собственной жизни. Я по-прежнему счастлива в замужестве, но это, вероятно, единственная постоянная в моей жизни. Долгожданная дочь моя прекрасна, но быть матерью в 25+ и в 45+ – это две разные истории, особенно, когда в дети тебе достается человек, который проверяет твои границы чуть ли ни с первого дня. Я похоронила отца своего сына (на счастье которого с новой любовью у меня были такие большие планы), переехала в Израиль, почти год вела регулярную колонку про счастье в онлайн-издании, улетела из Израиля последним самолетом перед локдауном и провела два года пандемии в горах, вернулась в терапию, когда поняла, что быть матерью во второй раз гораздо сложнее, чем в первый. Я вновь переехала в другую страну, оставив в России сына, родителей, и два любимых дома, в Москве и на Северном Кавказе. Спустя два года я вернулась. Я по-прежнему готова подписаться под всеми рекомендациями из этой книги, но за прошедшее время я поняла пару вещей.

Во-первых, что меня не устраивает ни одно из существующих определений счастья, потому что каждое из них требует выполнения ряда условий, а это, на самом деле, обяза-

¹ Гьетрул Джингме Ринпоче – реализованный буддийский мастер и тулку (реинкарнация учителя), получил традиционное буддийское образование, докторскую степень в области сутры и тантры, а также современное светское образование в школе Дарджилинга. Джингме Ринпоче блестяще владеет английским языком и излагает учение в своей уникальной манере: наглядно, остроумно и доступно для восприятия западных учеников. Руководит множеством буддийских центров по всему миру.

тельно. Во-вторых, что счастье – это такой странный конструкт, который ускользает, как только ты пытаешься ухватить его за хвост (например, отвечая на вопрос, счастлив ли я прямо сейчас и если да, то насколько) или даже просто дать ему определение. На эту тему есть прекрасный афоризм Вольтера: «Искатель счастья подобен пьяному, который никак не может найти свой дом, но знает, что дом у него есть».

Поэтому я решила переписать эту книгу, чтобы показать, что нет никакого «счастья», но есть наша способность быть счастливым. И эта способность – в первую очередь про смену нашей оптики, про то, чтобы посмотреть на привычные нам предметы и философские концепции под другим углом зрения. Более того, мне хочется верить, что она доступна всем.

Почему то, о чем я пишу, важно? Потому что в душе все мы хотим быть счастливы. Потому что для всех, кто жив, жизнь продолжается – такова человеческая природа, и этого не нужно стыдиться. Потому что в какой-то момент реальность всё равно вырывает нас из объятий травмы (к сожалению, не в том смысле, что травма просто исчезает, а в том, что она отходит на задний план, но даже это способно вернуть нам осознание того, что мы живы, а, значит, надо жить). Потому что «новая нормальность» обязательно наступит (или уже наступила) для всех, независимо от страны проживания. И в этот момент полезно иметь под рукой сборник знаний о том, как мы устроены, какие культурные коды счастья могут быть в нас запрограммированы, какая есть прекрасная этому всему альтернатива, и какие шаги мы можем предпринять, чтобы жизнь наша приносила нам радость, удовольствие и удовлетворение. В этой книге объединены мой личный опыт и различные исследования в области счастья, одобренные мудростью возрастом в 25 столетий. При этом у меня нет иллюзий, что мой личный опыт изначально покажется релевантным многим, так как идет вразрез со многими привычными моделями поведения и переживаний. Тем не менее, открытость другому опыту кажется мне важным навыком даже безотносительно поисков счастья.

Мною движет искреннее желание, чтобы как можно больше людей проживали свою жизнь в радости и равновесии. Не мучая себя мыслями об отсутствии смысла, осознавая, какие именно эмоции они испытывают, и развивая свою эмоциональную гранулярность², просыпаясь каждое утро в предвкушении нового дня, и не позволяя неудачам и другим людям выбивать себя из колеи.

У незнакомого со мной читателя может возникнуть ощущение, что у меня была очень легкая и приятная жизнь. Не отрицаю, мне повезло вытянуть у жизни какие-то счастливые билеты: любящих родителей, возможность в раннем возрасте расширить свои горизонты и получить образование за рубежом, благоприятный биохимический баланс головного мозга³. Все это не означает, что болезни и травмы меня обошли. Все мы родом из XX века, и у каждого в семье есть свои трагедии и травмы, возрастом от ста лет и меньше. Моя бабушка потеряла своих родителей и всю семью в три года, в годы коллективизации, и эта незаживающая травма через мою маму передалась и мне, и сегодня я делаю всё возможное, чтобы избавиться от нее если не свою дочь, то хотя бы её детей. Я пережила раннее расставание с семьей, уехав учиться в США одна, когда мне не было ещё и 15 лет. Там я прожила шесть лет, выстроив себя и свою жизнь с нуля – и собрав на этом букет травм, с последствиями которых начала работать лишь

² Эмоциональная гранулярность – способность человека различать, определять и выражать свои эмоции в более точных категориях. Эмоциональная гранулярность позволяет более четко понимать, что вызывает те или иные чувства, лучше контролировать свои эмоции и быстрее адаптироваться к различным ситуациям.

³ Субъективная оценка, не подтвержденная никакими исследованиями.

недавно. (До этого мне казалось, что осознания своих травм достаточно, однако жизнь показала, что это необязательно так.)

Предательства, неудачные отношения и травля мне тоже хорошо знакомы. Однако усваивая жизненный опыт, я перестала определять себя через эти (и любые другие) события, научилась находить в каждом то важное, что помогло мне внутренне стать лучше.

Идея хвастаться тем, что ты «счастлив» или научился не залезать целенаправленно на эмоциональные качели, кажется мне странной. Я не кривлю душой, когда говорю, что мое желание состоит в том, чтобы мои друзья и знакомые, а в идеале и все люди, были хоть немного более спокойны и счастливы. Потому что никто не заслуживает того, чтобы страдать от черной тоски и одиночества. Потому что никто на самом деле не хочет быть несчастен. Потому что мы все взаимосвязаны. Потому что настрой и настроение окружения формирует среду, в которой мы живем. Значит ли это, что мое пожелание счастья окружающим меня людям эгоистично в своей сути, потому что счастливые люди вокруг делают меня счастливее? Да, значит. Отменяет ли оно мои альтруистические намерения? Нет, не отменяет. Что из моего пожелания счастья окружающим первично? Не знаю, мне видится в этом проблема первичности курицы и яйца.

И еще одно очень важное замечание. С точки зрения буддизма, путь к счастью начинается у нас в голове с осознания драгоценности самой нашей жизни. Благополучная жизнь – в целом про осознанность, про работу со своими мыслями, чувствами и эмоциями. Но помимо этого, я постаралась собрать в этом тексте напоминания о том, что счастливыми нам помогает быть то, что мы когда-то практиковали: близкие отношения с друзьями, веселые встречи вживую, здоровый достаточный сон, а также менее очевидные вещи, которые способны повысить наш базовый уровень удовлетворенности происходящим – практика благодарности, самосострадание, отказ от постоянного сравнения себя с окружающими. Что-то из этого знания по счастливой случайности досталось мне при рождении, что-то пришло с опытом. Здесь будет всего понемногу: Аристотель и его теория «хорошей жизни», концепция счастья в буддизме и конфуцианстве (а также в иудаизме, исламе и русской традиции, среди прочего), комментарии биолога, современные исследования о человеческом благополучии и философия Алана Уоттса.

Всё, о чем я прошу, когда вы будете читать эту книгу – это не рассматривать ее как принуждение к счастью, потому что это точно не работает.

Введение. Первый разговор о счастье

*Все мы странники, и даже в темных глубинах
души своей все мы ищем счастье. Счастье как великую
согласованность между тем, что мы желаем, и тем, что требует
от нас действительность.*

«Время печали еще не пришло»⁴

Если не знаете, как жить дальше, живите счастливо.

Предсказание из печени

Первый раз я задумалась о счастье, когда мне было лет 20. Сегодня, узнав, как работает (или не работает) наша память, я не могу со стопроцентной уверенностью утверждать, что всё было именно так. Но почему-то этот разговор – один из немногих, что отложился у меня в памяти, и отложился именно в таком виде.

– Ты единственный счастливый человек из тех, кого я знаю, – сказал мне как-то однокурсник (похожий на бас-гитариста группы No Doubt пакистанец, который мечтал стать астрофизиком, а стал финансистом). – В чем твой секрет?

Вопрос этот застал меня врасплох, но откуда-то пришел и ответ: – Да, я счастлива, потому что я люблю жизнь, и какой бы она ни была, жизнь – во много раз лучше, чем не жизнь. Я счастлива, так как живу.

Был ли этот разговор? Был ли он таким, как я его сейчас передаю? Помнит ли мой однокурсник о нем? Это, собственно, не так важно по сравнению с тем, что с ощущением чуда жизни я и продолжаю жить. Благодаря ему я не знаю, что такое тревожность и депрессия. Я, конечно, знаю, что такое тревога, и даже испытываю ее периодически, но не живу в состоянии озабоченности завтрашним днем, потому что мое главное от него ожидание состоит в том, что он будет и в нем буду я. Конечно, у этой всепоглощающей любви к жизни есть и обратная, темная сторона – страх смерти, или, вернее, неспособность уместить в своей голове мир, в котором меня уже нет. В моменты, когда эта неотвратимая перспектива бьет меня по голове, приятно мало, но в целом мне удается справляться и переключать свое внимание на здесь и сейчас.

Я легко (и физически, и психологически) перенесла травму, грозившую превратить меня в прикованный к кровати овощ, и довольно играючи выбралась из долговой ямы, в которой оказалась благодаря другому человеку. Прочитав это, кто-то скажет, что мои выводы – это яркий пример «ошибки выжившего», и что веру в собственную удачу просто появиться на свет нельзя привить. И это действительно так. Не всем людям нравится жить, и уж точно не все испытывают от этого такой же щенячий восторг как я. Тем не менее, я склонна верить, что вера в чудо жизни и в то, что мне ужасно повезло быть живым человеком, а всё остальное – как-нибудь приложится, неоднократно помогала мне и помогает до сих пор. Это не означает, что я безалаберный человек, или что я не умею грустить или злиться, или делать глупости. Умею, и до сих пор периодически практикую. Но я не зависаю в этих негативных состояниях надолго и не страдаю от бессмысленности своего существования. Я перестала сравнивать себя с другими людьми и в целом пребываю в состоянии равновесия с собой и окружающим миром.

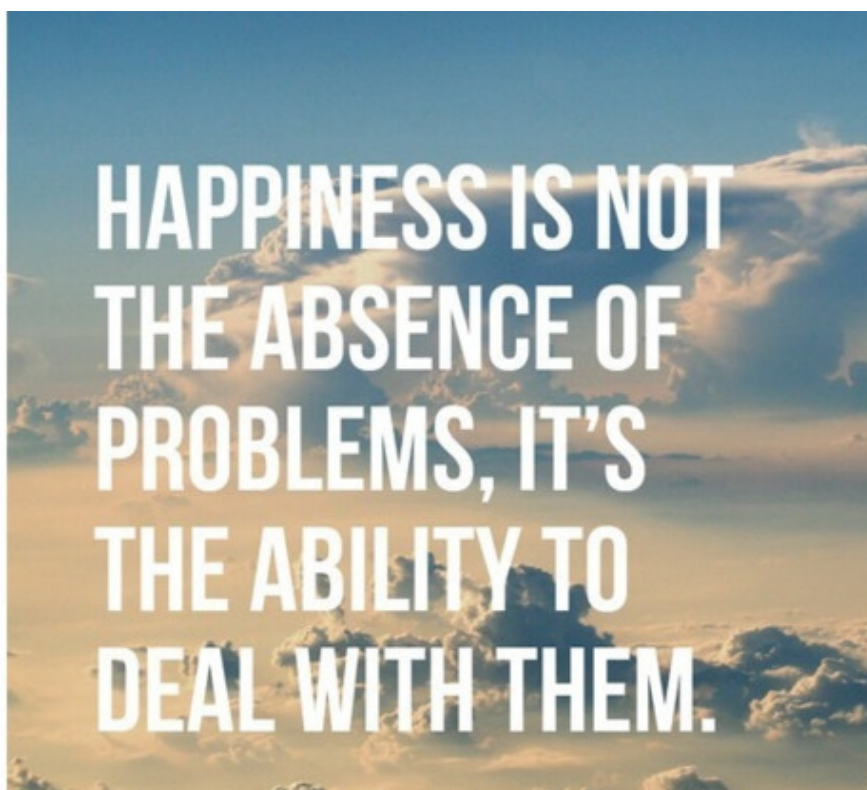
Расскажу о том, что еще, кроме безусловной любви к жизни, помогло и помогает мне.

⁴ Фильм 1995 года, снятый кинокомпанией СТВ на киностудии Ленфильм. Режиссер – Сергей Сельянов (также выступил в роли автора сценария и продюсера), в одной из главных ролей – Петр Мамонов.

Глава 1. Что такое счастье?

Что для вас счастье? Готова поспорить, что у каждого, читающего эту книгу, найдется свой ответ. Для кого-то это ощущение жизни полной грудью, а кто-то говорит: «Никогда не могла понять, как можно быть счастливым „вообще“ – по жизни». Если верить результатам опросов общественного мнения (как в России, так и за рубежом), счастливыми людей делают здоровье (свое собственное и близких), семья, материальный достаток, благополучие и ощущение цели жизни.

Нисколько не ставя под сомнение эти ответы и их правильность, я хочу предложить свое собственное определение счастья, которое кажется мне более универсальным и может помочь каждому «пьяному» найти свой «дом».



Но сначала я хочу предложить вам небольшой историко-лингвистический экскурс практически вокруг света, чтобы понять, когда у человечества появилось понятие счастья, как менялось значение этого слова, и когда вообще люди начали рассматривать счастье как нечто, к чему нужно стремиться. Подобный анализ важен еще и потому, что концепции счастья и благополучия очень сильно завязаны на культурный контекст, так как:

Точно так же, как люди не могут жить каким-то одним общеприменимым образом и должны, по необходимости, жить в соответствии с некими культурно-специфическими особенностями, человеку не может быть хорошо каким-то одним общеприменимым образом. Сама природа того, что такое, когда тебе хорошо, или когда ты благополучен, имеет культурно-специфические формы. Чувствовать себя хорошо или проживать хорошую

жизнь требует от человека способности жить определенным, предписанным культурой образом.⁵

(Примечание в сторону: На самом деле я верю, что предлагаемое мной видение счастья подходит людям любой культуры, но чтобы это прочувствовать, нужно предварительно понять всё разнообразие и всю сложность религиозно-культурных конструкторов, с которыми нам приходится иметь дело в моменте.)

Три изначальные концепции счастья появились на свет примерно в одно время, около 2500 лет назад, в древнем Китае у Конфуция, в древней Индии у Будды, и в Древней Греции у Аристотеля. Конфуцианство и буддизм до сих пор продолжают оказывать огромное влияние на миллиарды людей, населяющих пространство Восточной и Юго-Восточной Азии. Однако понятие счастья, предложенное Аристотелем (*eudaimonia*, эвдемония – хорошая жизнь), лишь сравнительно недавно начало возвращаться в западный философский дискурс. Вернее, не так. К Аристотелю и его эвдемонии обращались многие теологи и философы, но столь широкого распространения как идеи Будды и Конфуция его мысли так и не получили. Начиная с периода Возрождения и Реформации, счастье в западной традиции трактовалось в первую очередь с гедонистических позиций. В 1776 году стремление к счастью (*pursuit of happiness*) было законодательно закреплено в «Декларации независимости США» как неотъемлемое право человека (правда, не любого, так как этот документ не считал за полноценных людей чернокожих рабов).

Ниже мы поговорим об этих трех концепциях (а также о том, каким видят счастье другие крупные мировые религии), о том, что подразумевалось под счастьем последние полтора тысячелетия в западном мире, о концепте счастья в русском языке, о том, что под счастьем понимают в практически неизвестной нам Африке и малоизвестной Латинской Америке, и что говорит нам о достижимости счастья психоанализ и психология. А уже потом я попробую убедить вас в том, что счастье – это совсем не так сложно, как кажется.

Почему эта глава важна? Потому что она очень наглядно показывает, что на сегодняшний день в мире нет единого (а тем более, единственно верного) понимания, что такое счастье, и что человек может быть счастлив или несчастлив в одинаковых жизненных условиях, в зависимости от того, в какой культурной традиции он вырос. Это важное знание, но оно доступно, пожалуй, только тем, кто сделал изучение счастья своим призванием и профессией. Мне хочется верить, что прочитав эту главу, вы сможете по-другому взглянуть на мир и людей в нем – а еще у вас появятся новые темы для светских бесед!

⁵ Китаева Ш. и Маркус Х. «Стремление к счастью и осуществление симпатии: культурные паттерны идентичности, социальных связей и благополучия» (2000 г.) <https://psycnet.apa.org/record/2000-16279-005>

Буддизм и счастье / Нирвана

В предисловии к этой книге написано об одном из основных постулатов буддизма, а именно о том, что никто не хочет быть несчастен и все люди желают себе счастья. Но что такое счастье в буддизме? Это состояние, называемое нирваной, которое означает прекращение страданий и достижение внутреннего покоя и гармонии (не путать с нирваной в индуизме, где этот термин может означать «небытие», которого мы достигаем, выйдя из цикла перерождений). Нирвану называют еще «просветлением» или «высшим счастьем». Будем откровенны, полное прекращение страданий и внутренний покой не выглядят реалистичной целью для любого человека, на ежедневной основе соприкасающегося с миром и другими людьми. Можно семимильными шагами идти к нирване, если ты буддийский монах, избавленный от общения с внешним миром и забот о том, как обеспечить себя и своих близких хотя бы кровом и едой. Для любого другого человека, каким бы осознанным он ни был, как долго бы ни практиковал «четыре благородные истины»⁶ и ни следовал «восьмеричному пути»⁷, состояние непрерывного блаженства, не подверженного никаким колебаниям, маловероятно. Если подумать, высшее счастье в буддизме – это что-то сугубо индивидуальное, достижимое лишь через большой личный душевный труд.

Однако, слава Гаутаме, люди могут испытывать счастье и радость, и не достигнув нирваны, говорит нам буддизм. Мы можем радоваться жизни и получать наслаждение от различных материальных вещей и переживаний, главное помнить, что вечное счастье доступно нам только через духовную работу. А ещё буддизм подчеркивает важность сострадания и благотворительности, которые позволяют человеку почувствовать себя счастливым от того, что он помогает другим людям. Получается (и я, конечно, сильно упрощаю и местами даже утрирую), что высшее счастье в буддизме – это то, что зависит только от тебя и твоей дороги к просветлению, но есть и другое счастье, не такое постоянное, но доступное нам через наслаждение от вещей, людей и переживаний.

⁶ Четыре Благородные Истины состоят в следующем: 1. Существует неудовлетворенность/страдание (дуккха). 2. У дуккхи есть причина, которая основана на ложном представлении человека о постоянстве своего «Я». 3. Существует возможность освободиться от дуккхи. 4. Существует путь, который ведет к избавлению от дуккхи (известный как «восьмеричный путь»).

⁷ Восьмеричный путь: 1. Правильное воззрение (через постижение Четырех Благородных Истин). 2. Правильное намерение (твердо следовать буддийскому пути). 3. Правильная речь (отказ от лжи, глупости и т.д.). 4. Правильное поведение (отказ от убийства, воровства, пьянства, распутства и лжи). 5. Правильный образ жизни (отказ от профессий, причиняющих страдания живым существам). 6. Правильное усилие (самоосознавание, спокойствие, умиротворение). 7. Правильное памятование (с целью достижения непрерывной осознанности). 8. Правильное сосредоточение (глубокая медитация).

Конфуцианство и счастье / Жэнь

А вот Конфуций считал, что истинное счастье не может быть достигнуто индивидуально и доступно нам лишь через социальные отношения (так и хочется сказать «социальные поглаживания») и взаимодействие. Его концепция связана с понятием «жэнь» (仁), которое переводят как «гуманность», «добродетель», «благожелательность», «великодушие» и «доброта». Жэнь считается высшей из пяти добродетелей конфуцианства и подразумевает культивирование в себе таких качеств, как сопереживание, доброта и уважение к другим. Конфуцианство предполагает, что жизнь в соответствии с принципами «жэнь» помогает человеку самореализоваться и стать счастливым.

Для того, чтобы стать счастливым в этой традиции, человеку важно выстраивать взаимоотношения с другими людьми, основанные на взаимном уважении и заботе, да и вообще стремиться к гармонии с окружающими и миром вокруг в целом. С момента своей кодификации в письменных источниках принципы конфуцианства продолжают оставаться важной частью китайской культуры и философии и оказали большое влияние на население других азиатских стран – Японии, Кореи и Вьетнама. Стоит ли удивляться тому, что население этого региона иначе воспринимает счастье, чем жители западных стран.

Аристотель и счастье / Эвдемония

История счастья в западной культуре, которая, как считается, вся вышла из Древней Греции и Древнего Рима, особенно интересна, потому что Аристотель вывел свою концепцию человеческого счастья немногим позже Будды и Конфуция, но его наследие оказалось на много веков забыто⁸. Аристотель был создателем философского направления, известного сегодня как «эвдемонизм», считающего основой поведения человека его стремление к достижению счастья.

В своем сочинении «Никомахова этика» он писал об этом так:

Что есть высшее из всех благ, осуществляемых в поступках?

Относительно названия сходятся, пожалуй, почти все, причем как большинство, так и люди утонченные называют [высшим благом] счастье, а под благоденствием и благополучием подразумевают то же, что и под счастливой жизнью. Но в вопросе о том, что есть счастье, возникает расхождение, и большинство дает ему иное определение, нежели мудрецы.

В самом деле, для одних счастье – это нечто наглядное и очевидное, скажем удовольствие, богатство или почет – у разных людей разное; а часто [даже] для одного человека счастье – то одно, то другое: ведь, заболев, люди видят счастье в здоровье, впав в нужду – в богатстве, а зная за собой невежество, восхищаются теми, кто рассуждает о чем-нибудь великом и превышающем их [понимание].

Естественно, что рассуждениями о том, что философы (мудрецы) и обычные люди трактуют счастье по-разному, дело не ограничилось, так на свет появилось слово *eudaimonia* и философское течение «эвдемонизм».

Этимологически эвдемония происходит от слова *eu*, означающего «хороший, хорошо» и *daimon*, обозначающего «младшее божество» или «дух-покровитель». Эвдемония подразумевает позитивное состояние, к которому люди могут стремиться и достигать его. Если говорить дословно, то эвдемония означает достижение состояния благожелательного божества или состояния, в котором ты защищен и находишься под покровительством подобного божества. Так как подобное состояние можно считать самым лучшим из возможных, слово *eudaimonia* зачастую переводят как «счастье», но нужно иметь в виду, что в «Никомаховой этике» сам Аристотель писал, что *eudaimonia* означает «хорошо жить и хорошо поступать». Более подходящим переводом этого понятия поэтому кажется слово «процветание» или «благополучие».

Профессор античной литературы Эдит Холл написала книгу «Счастье по Аристотелю», в которой подробно рассматривает его наследие по этому вопросу. Холл пишет, что Аристотель видел счастье в раскрытии потенциала, заложенного в каждом человеке. Счастье – это привычка поступать правильно, руководствуясь добродетелями, и жить справедливо, добродетельно и разумно. Кроме того, древнегреческий философ рассматривал счастье как процесс, а не как результат. Примечательно, что Аристотель, для которого было важно понятие «золотой середины», и сам находится со своей концепцией счастья где-то посередине между Конфуцием и Буддой. В отличие от первого, он не утверждает, что достижение счастья доступно только через коллективные усилия и взаимодействие с окружающими, делая упор на личност-

⁸ Об этом, конечно, можно поспорить, потому что к Аристотелю и его концепции «эвдемонии» обращались многие теологи Средних веков, но если в странах Азии дух буддизма и конфуцианства буквально пронизывает всё общество, а их принципы стали частью культурной традиции уже много столетий назад, с Аристотелем такого не произошло.

ное развитие. В отличие от второго, он также не говорит, что высшее счастье доступно только в результате индивидуальной практики, духовного роста и отказа от земных привязанностей.

Ислам и счастье / Фалах

Ислам некоторым образом схож с буддизмом в том смысле, что рассматривает жизнь в этом мире как подготовку к достижению счастья в жизни загробной. Поэтому ключ к нему (как в жизни, так и в вечности) лежит в выполнении предписаний этой религии. При этом ислам не отрицает возможность счастья в моменте, характеризуя его как мир, покой и покорность [Аллаху].

Ссылаясь на Коран⁹, исламские богословы утверждают, что счастье достижимо через искреннее поклонение, добрые дела, благородные поступки и милосердие.

Как и в других религиях, в исламе есть ключевое слово, означающее счастье. Это слово «фалах», означающее в переводе с арабского «успех», «благополучие», «процветание», «благоденствие», «самосовершенствование» – но также и «счастье». Если верить Корану, основными ступенями на пути к счастью являются соблюдение предписаний, вера в Аллаха, вера в загробную жизнь, выполнение намаза и хаджа. Но кроме того, обязательным условием, например, является преобладание добрых дел над злыми¹⁰ – правда, счастье в этом случае обещают уже в следующей, «вечной», жизни. Ещё одним важным условием для достижения «фалах» является соблюдение практики под названием «закят». Закят – это обязательный ежегодный налог с доходов и имущества, выплачиваемый всеми свободными, дееспособными, взрослыми мусульманами в пользу нуждающихся единоверцев. Выплата закята означает, что полученные доходы и нажитое богатство не являются греховными. Есть, кроме того, и практика «садак» – в отличие от закята, это добровольная, а не обязательная милостыня¹¹.

Если посмотреть на концепцию счастья в этом ключе, то видно сходство ислама не только с буддизмом, но и с конфуцианством, в том смысле, что условием для достижения личного счастья является счастье общественное, достижимое через разделение своего богатства с теми, кому повезло меньше, этакий общественный договор.

⁹ Коран, сура 16 аят 97: «Искренне верующим, совершающим добродетели в этой, ближней жизни, будь то мужчины или женщины, Мы даруем благодатную, прекрасную жизнь...»

¹⁰ Коран, сура 23 аят 102: «У кого же (при расчете перед Аллахом) будут тяжелы весы (благими деяниями) – то такие (будут) обретшими счастье (в Вечной жизни)...»

¹¹ Коран, сура 30 аят 38: «Давай же (о, верующий) (своему) родственнику то, что ему по праву, и также давай бедняку и путнику. Это – лучше для тех, которые (своими праведными деяниями) желают (увидеть) лик Аллаха. Такие (будут) обретшими счастье (в этом мире и в Вечной жизни).

Иудаизм и счастье / Ошер

А что же главная авраамическая религия? Чтобы найти ответ на этот вопрос, я обратилась к раввинам. Не лично, к сожалению, а через подругу, которая прошла гиюр и стала посещать реформистскую синагогу. Я составила список своих вопросов и попросила её задать их раввину при следующей же встрече в шабат. Вот, что он ответил: «Счастье в этой жизни есть у того, кто „не ходит дорогами зла“¹². В иудаизме стремление к счастью – это действие. Если поступать „правильно“, можно заслужить „благоволение“, а это и есть счастье, которое подразумевает, в том числе, и то, что мы привыкли понимать под этим словом. Разница в пути его достижения. Обычно человек стремится к „побочному эффекту“, а не к сути».

Позволю себе интерпретировать это так, что «правильные» поступки подразумевают соблюдение всех 613 заповедей¹³, благотворительность, изучение Торы (и стремление к знаниям в целом), выстраивание благополучной семейной жизни. В этом иудаизм схож с исламом, что неудивительно, учитывая, что ислам является одной из трех авраамических религий и почитает иудейских пророков. Но есть в иудейской концепции «счастья» одна вещь, которая роднит его с моей собственной теорией. Эта вещь – отрицание уныния и поощрение чувств радости и благодарности.

В предисловии к книге я писала, что мне посчастливилось редактировать лекции буддистского монаха, которые вдохновили меня вернуться к этой книге. В процессе работы над ней мне также выпало отредактировать перевод на английский язык сборника коротких историй о хасидах и хасидизме¹⁴, озаглавленный «В поисках Святой Земли»¹⁵. Одна из них называлась «Веселый грешник» и повествовала о грешнике из Люблина, бывшем на короткой ноге с местным раввином, известном среди хасидов как Провидец. Дружба эта вызвала множество вопросов у хасидов, которые, наконец, обратились к своему ребе с вопросом о том, как может он общаться с таким грешником. Вот его ответ: «О нем я всё знаю, как и вы. Но вам известно, как люблю я веселость и как ненавижу уныние. Да, этот человек – великий грешник! Но покуда другие сожалеют о том, что согрешили, потом недолго раскаиваются и снова впадают в грех, этот человек не ведает ни сожаления, ни хандры и постоянно счастлив и весел, словно находится на вершине счастья. Лучи его веселья переполняют и мое сердце радостью!»

Не знаю как вас, а меня эти слова впечатлили. Есть что-то живое в религии, которая признает ценность веселья и счастья, даже если они не идут рука об руку с праведностью.

¹² Псалом 1: Блажен муж, который не ходит на совет нечестивых и не стоит на пути грешных и не сидит в собрании развратителей, но в законе Господа воля его, и о законе Его размышляет он день и ночь!

¹³ 613 заповедей (ивр. תרי"ג מצוות, тарьяг мицвот) – перечень основных религиозных предписаний (мицва) в талмудическом иудаизме. Все заповеди этого списка перечислены в Торе. 613 заповедей делят на 2 главные категории: первая содержит 248 заповедей, обязывающих к исполнению определённых вещей, вторая – 365 заповедей, запрещающих определённые действия. Число запрещающих заповедей (365), согласно трактату Макот, – «по числу дней солнечного года», а число обязывающих заповедей (248) – «по числу органов человеческого тела».

¹⁴ Хасидизм – религиозное течение в иудаизме, которое в первой половине XVIII века за очень короткое время охватило еврейское население Речи Посполитой и прилегающих территорий. Особенное значение в хасидизме придают эмоциональному постижению Бога. Достижение веселья считается фундаментальным принципом религиозной практики.

¹⁵ Шамота, Моше-Максим, «В поисках Святой Земли». Из-во «Студия Клик», Иерусалим, 2021.

Христианство и счастье / Блаженство

Рассказ о концепции счастья в мировых религиях был бы неполным без христианства, однако разговор этот осложняется тем, что уже более тысячи лет христианство не монолитно, и у каждой из конфессий – свои взгляды на счастье. Поэтому о православии мы поговорим в разделе про русское счастье, а про протестантизм в разделе о стремлении к счастью. Этот же раздел будет посвящен разговору о раннем христианстве, понятиях *μακαριος* (μακάριος) и *beatitudo*, и о том, кому христианское счастье ближе – стоикам¹⁶ или Аристотелю.

Собирая материалы для этого раздела, я прочитала очень много разных размышлений о природе счастья в раннем христианстве и узнала много нового, но вывод мой не сильно отличается от того, что был записан в самом первом черновике. Состоял он в том, что первые века христианства не очень располагали к размышлениям о счастье. Вернее, счастье виделось лишь как некая награда за горизонтом земной жизни и было полностью завязано на благочестие, покорность воле Бога и иже с ним. Тем не менее, есть несколько мыслей, по которым я бы хотела пройтись пунктиром.

Как и в исламе, главным и единственным источником счастья для христианина является Бог в обличье Христа. По словам выдающегося южноафриканского теолога и исследователя Нового Завета Виллема Ворстера, «Счастье следует искать во Христе. Он – вдохновитель счастья. В горе или боли, в бедности или печали, он – причина того, что христиане могут быть счастливы. Бог дает счастье через Христа. Счастье одновременно в настоящем и в будущей жизни. В этом смысле, счастье, как представляется, это состояние души»¹⁷. Мне кажется, что дело тут в том, что христианство изначально было религией угнетенных¹⁸ и предлагало им награду за страдания на Земле в виде вечной жизни после смерти. Мирское счастье не всегда доступно христианской пастве, но ей доступно счастье вечное (при условии, конечно, набожности, самопожертвования и послушания).

Счастье, таким образом, это добродетель, и в этом раннехристианская концепция счастья перекликается с концепцией стоиков, которые описана следующим образом:

Согласно стоикам, вся действительность пронизана разумной божественной силой – Логосом, или Вселенским разумом, управляющим всеми вещами. Человек может достичь подлинного счастья лишь тогда, когда он приведет свою жизнь и свою натуру в лад с этой всемогущей провиденциальной мудростью. Быть свободным означает жить в согласии с волей Бога, и, в конечном счете, для жизни гораздо больше значит душевная добродетель, нежели внешние жизненные обстоятельства¹⁹.

Этические принципы стоицизма тесно переплелись с христианским сознанием в первые века нашей эры, и их влияние особенно хорошо прослеживается в теологической идее о том,

¹⁶ Стоики – представители стоицизма, одной из школ древнегреческой философии. Стоики считали, что развивая в себе определенные добродетели, такие как мудрость, мужество, умеренность и жизнь в согласии с природой, мы можем достичь эвдемонии.

¹⁷ Ворстер, В. «Стоики и ранние христиане о блаженстве», эссе из книги «Говоря об Иисусе. Эссе о библейском языке, нарративе гospels и историческом Иисусе», стр. 111—126. Лейден, Нидерланды: Brill Academic Pub.

¹⁸ См. Заповеди блаженства (макаризмы), произнесенные во время Нагорной проповеди.

¹⁹ Тарнас, Ричард, «История западного мышления» («Страсти западного ума»), из-во КРОН-ПРЕСС, 1995.

что Бог и/или добродетель *достаточны* для счастья, а внешние предметы или дела *абсолютно излишни* для христианского блаженства.

Мне довелось также прочитать размышления о том, что на самом деле счастье в христианстве гораздо больше схоже с концепцией Аристотеля, который писал, что счастье – это результат не только добродетельной жизни, но и какого-то количества внешних благ. Автор этой теории ссылается на ветхозаветную Книгу Бытия и историю создания нашего мира, из которой он делает вывод, что «Бог задумывал, чтобы человек был счастлив эвдемонически и гедонистически, так как это блаженство [Райский сад] состояло из присутствия и почитания Бога, а также включало в себя многочисленные внешние блага из рога изобилия Создателя, которые были необходимы для благосостояния (счастья) человека»²⁰.

Однако, задним умом все крепки, а в моменте было то, что было. А была та самая стоическая вера в то, что спасти может только добродетель и что «на том свете отоспимся», т.е. будем счастливы. Так, например, в VI веке римский философ и теолог Боэций написал в тюремном заключении трактат под названием «Утешение философией», который на многие века стал обязательной частью европейских библиотек. Счастье и его недостижимость в нашем мире – центральная тема текста. Интересным образом, в нем можно найти мысли, которые напрямую пересекаются²¹ с моей идеей счастья (о которой ниже), хотя автор и делает из них другие выводы.

Закончить краткий обзор концепции счастья в христианстве я бы хотела рассказом о Фоме Аквинском²² и его размышлениях на эту тему, оказавших большое влияние на то, как это понятие трактуется католической церковью. Согласно Фоме Аквинскому, настоящее и непреходящее счастье заключается в достижении высшего смысла человеческой жизни, который он видел в союзе с Богом. Фома Аквинский считал, что совершенное счастье или, как он называл его, «блаженство» (beatitudo) достигается через прямое, интуитивное познание Бога, и подчеркивал важную роль добродетели и нравственной жизни в его достижении. Особая роль отводилась таким добродетелям как благоразумие, справедливость, сила духа и скромность. При этом Фома Аквинский признавал, что такие временные блага как богатство, здоровье и отношения с другими людьми, могут помочь человеку достичь определенного уровня счастья уже в этой жизни. Однако он считал их вторичными и недостаточными источниками счастья по сравнению с идеальным счастьем «божественного видения». Философ считал стремление к земным благам необходимым для проживания добродетельной жизни, но предупреждал против излишней привязанности к ним. Удивительным образом, это перекликается с буддизмом и медитацией випассаны (о которой мы подробно поговорим в Главе 4), которые учат нас тому, что перманентных состояний не бывает, и поэтому не стоит привязываться ни к чему – ни к своей эйфории, ни к своим страданиям.

²⁰ «Концепции счастья в стоицизме и христианстве», Дэвид Наугле. https://www3.dbu.edu/naugle/pdf/stoic_christian_views.pdf

²¹ «Что же, о смертные, стремитесь к внешнему, когда счастье лежит внутри вас?» вопрошает навесившая ученого в тюрьме Философия.

²² Фома Аквинский – итальянский философ и теолог XIII века, канонизированный католической церковью как святой. В 1879 году признан наиболее авторитетным католическим мыслителем, связавшим христианское вероучение с философией Аристотеля.

Стремление к счастью

Фому Аквинского, таким образом, можно считать предвестником нового отношения к счастью, пришедшего в Европу на заре эпохи Возрождения в XIV веке. Свою роль в этом сыграли несколько факторов. Во-первых, после Великого западного раскола²³ 1378—1417 гг, церковь была ослаблена изнутри, в результате чего её роль как единственного арбитра по вопросам теологии и морали уменьшилась, а её контроль над истиной ослаб. Во-вторых, в европейских городах быстро росло сословие мастеров и развивались университеты, что также лишало духовенство полного контроля над умами и душами мирян. В-третьих, появление печатных станков позволило распространять идеи между разными местами с невиданной прежде скоростью. В-четвертых, внутри самой церкви в это же время возникло несколько обособленных теологических направлений²⁴. Всё это означало, что у церкви больше не было монополии на определение счастья и его достижимости в этой жизни. Из этого контекста зародились два главных течения: гуманизм и эпоха Возрождения и Реформация²⁵.

Стоит отметить, что философы эпохи Возрождения не отрицали церковные догматы о том, что абсолютное блаженство достижимо лишь после смерти, но в этот период произошла другая интересная вещь – случился взрывной рост интереса к человеку и его жизненному опыту. В результате, сама область человеческих чувств стала объектом для размышлений, началась её проблематизация²⁶ – и со временем это привело к появлению в дискурсе понятия счастья, как чувства, доступного человеку при жизни, а не как посмертной награды за благочестивую жизнь.

Что касается Реформации, то здесь всё очень интересно. В своих теологических изысканиях Мартин Лютер²⁷ пришел к выводу, что первородный грех лишил человека свободы воли – но в этом утверждении было важное «но». Свободы воли не существовало только в отношениях человека с божественным и в том, что касалось спасения его души. Однако в том, что касалось вопросов мирской жизни, свобода воли существовала. Более того, понимание того, что твои отношения с Богом зависят исключительно от его милости, было призвано скорее нейтрализовать тревогу по поводу спасения души. Спасение души было чем-то, что можно было получить от Бога, а не заслужить в земной жизни, в частности, страданиями, как учила католическая церковь. Подобный радикальный отказ от попыток спасти свою душу открывал возможности для того, чтобы наслаждаться радостью и хорошим самочувствием (в широком смысле этого слова)

²³ Великий западный раскол (также *Папский раскол*, или «*Великая схизма*», или «*Великий раскол*», или «*Западный раскол*», или «*Западная схизма*») – раскол в Римской церкви в 1378—1417 годах, когда сразу два (а с 1409 года – три) претендента объявили себя истинными папами.

²⁴ Учениям уже упоминавшегося Фомы Аквинского следовали доминиканцы, в то время как францисканцы были последователями Бонавентуры, а августинцы – Эгидия Римского.

²⁵ Реформация (лат. *reformatio* «исправление; превращение, преобразование; реформирование») – широкое религиозное и общественно-политическое движение в Западной и Центральной Европе XVI – начала XVII века, направленное на начальном этапе на реформирование католической церкви, а на заключительном – на отделение от неё и образование новой христианской конфессии – протестантизма.

²⁶ Согласно французскому философу Мишелю Фуко, проблематизация означает когда и как определенные вещи (поведение, феномены, процессы) попадают в струю человеческого дискурса, когда они становятся поводом для размышления и обсуждения.

²⁷ Мартин Лютер (1483—1546 гг.) – немецкий христианский богослов, инициатор Реформации. Лютер был рукоположен в католические священники в 1507 г., однако со временем пересмотрел свои взгляды и отверг ряд католических догм, включая выдачу индульгенций и высочайший религиозный авторитет Папы Римского. В 1517 году Лютер обнародовал свои 95 тезисов, что привело к религиозному брожению сначала в Германии, а потом и по всей Европе, и по сути стало отправной точкой Реформации.

прямо сейчас, на Земле. Важность повседневности, мирской, земной жизни вышла на первый план – и исследователи считают, что этот фокус на настоящем (вкуче с введением человеческих чувств в дискурс) и стал тем толчком, который в итоге привел к рождению современного понимания счастья²⁸.

В эпоху Просвещения эти мысли получили еще большее развитие, в частности, благодаря философу Джону Локку, который посвятил вопросам счастья значимую часть своего «Опыта о человеческом разумении». Помимо прочего, вот, что писал Локк:

Я признаю, что природа вложила в человека стремление к счастью и отвращение к несчастью. Вот это действительно врожденные практические принципы, которые, как и надлежит практическим принципам, действуют постоянно и непрерывно влияют на всю нашу деятельность. Это можно неизменно и повсеместно наблюдать у всех людей, всех возрастов.²⁹

Не желая усыпить читателя цитатами из философских трактатов и научных исследований, подведу некоторый итог. По мере того, как рассуждения о счастье, доступном человеку при жизни, получали все большее распространение, победу одерживал так называемый «гедонистический» подход, ставивший удовольствие во главу угла человеческого существования. Таким образом, счастье, по сути, приравнивалось к удовольствию.

Семнадцатый век считается временем появления на свет современной концепции счастья. В 1680-1690-х гг. произошел взрыв публикаций, посвященных этому вопросу, и на прилавках книжных магазинов можно было найти такие работы как «Путь к здоровью, долгой жизни и счастью», «Улучшение счастья в Англии», «Безотказный способ стать богатым, увеличить изобилие и способствовать удовольствию». Звучит знакомо, да

А уж когда право на «стремление к счастью» было кодифицировано в Декларации независимости США, подписанной в 1776 году, счастье окончательно превратилось в законную цель. Ну а в процессе понимания того, что такое счастье, конечно же, трансформировалось, став практически синонимом индивидуального успеха.

Прошло ещё пару столетий и вопрос о том, что такое счастье и как его достичь, вновь вышел на передний план, породив множество исследований, новые теории (например, позитивную психологию) и целую индустрию книг и курсов по саморазвитию. Западные идеи счастливой жизни стали получать всё большее распространение, проникая в «бастионы» различных культур, но общего для всех людей определения найдено так и не было. Несмотря на то, что, по словам Локка, «природа вложила в человека стремление к счастью», его понимание остается специфичным для каждой культуры.

²⁸ В написании этого раздела и понимании истории концепции счастья в европейской истории в целом мне очень помогла книга Луки Зевника (Luka Zevnik) «Критический взгляд на исследования в области счастья: Рождение современного счастья» (Critical Perspectives in Happiness Research: The Birth of Modern Happiness).

²⁹ Локк, Дж. Сочинения в 3-х т. Т.1. Опыт о человеческом разумении. (Философское наследие. Т.93). -М.: Мысль, 1985, стр. 116

Латиноамериканское счастье /Асадо

Согласно исследованиям, уровень счастья и ощущения благополучия в Латинской Америке выше, чем в среднем по миру, и выше, чем можно было бы ожидать, учитывая уровень доходов населения. Разгадка тут проста – высокий уровень счастья в Латинской Америке основан на фундаменте теплых социальных отношений, которые (как мы обязательно поговорим ниже) имеют доказанный положительный эффект на ощущение людьми благополучия и проживание ими долгой и счастливой жизни. Латинская Америка – это отдельная культура, которая образовалась на южноамериканском материке за 500 лет в результате столкновения крупных цивилизаций – европейской (в лице испанцев и португальцев) и коренных народов (в лице ацтеков, майя и инков, а также множества других, более мелких наций). Это столкновение никак нельзя назвать мирным процессом, и европейцы, несомненно, были завоевателями, но новые общества, появившиеся в итоге, включали в себя и завоевателей, и завоеванных. Население Латинской Америки – метисы – результат долгого смешения европейских колонизаторов и коренных народов, и ценности и мировоззрения последних стали частью культуры, которая появилась на свет. Например, одной из главных ценностей коренных народов было сосуществование с природой, а не её подчинение, что привело к возникновению сообществ, ценящих жизнь внутри природного контекста, а не пытающихся изменить его. Жизнь ради удовольствия важнее, чем экономический рост. Теплые межличностные отношения важнее государственных институтов и политики. Уровень счастья выше³⁰.

Не желая полагаться исключительно на результаты исследований, я попросила свою подругу, у которой за годы работы появилось много друзей из Латинской Америки, адресовать им свой вопрос: «Что такое счастье в вашей культуре?» – и вот что они рассказали.

– Для меня, счастье в том, чтобы делиться. Хорошим, плохим – неважно. Счастье – это возможность проживать моменты жизни рядом с самыми любимыми людьми, быть рядом, когда происходит разное: дни рождения, вечеринки, кризисы, что угодно.

– Вечеринки вместе, еда, разговоры, друзья.

– И у меня что-то такое: быть с друзьями, с семьей, и даже с незнакомцами, если есть что-то, что объединяет вас, будь то идея, мечта или футбольная команда. Мы обожаем быть вместе, тесные объятия, смеяться, петь и делить еду.

В Латинской Америке (не везде, но во многих странах) есть такое слово – *asado*, асадо. Кому-то оно может быть знакомо по названию блюда, *carne asada*, мясо, приготовленное на гриле. Но асадо – гораздо больше, чем способ приготовления еды. Это времяпрепровождение, когда собирается много людей, чтобы есть и выпивать, слушать музыку и петь, быть рядом и вместе. Оно отлично описывает то, каким видится счастье жителям этих стран. И исследования подтверждают, что теплый человеческий контакт и добрые дела действительно помогают нам чувствовать себя счастливее, поэтому в высоком уровне благополучия, характерном для жителей не самых богатых стран Латинской Америки, нет ничего аномального и странного.

³⁰ Доклад о мировом счастье 2018 года (World Happiness Report 2018). Глава 6 «Счастье в Латинской Америке имеет социальную основу».

Африканское счастье / Убунту

Делать какие-то общие выводы про Африку кажется мне наиболее сложным заданием. Хотя для жителей других континентов и представителей других культур Африка может видаться чем-то монолитным и одинаково непонятным, на самом деле разнообразие там огромное. Есть Египет и Магриб³¹ и есть Черная Африка³². Внутри Черной Африки свои различия, зависящие от местоположения и доколониальной, колониальной и постколониальной истории каждого конкретного региона. Но есть и общее, что в той или иной мере объединяет эти разные страны. Это общее – достаточно высокий уровень счастья, который ставит в тупик исследователей³³. Почему в тупик? Ну, потому что социальная, экономическая и политическая ситуация в этих странах хуже, чем много где в мире. При этом уровень счастья может быть выше, чем в некоторых странах, относящихся к развитым. Авторы упомянутого выше исследования приходят в этой связи к выводу, что «из-за суровых социально-экономических условий, в которых живут многие нигерийцы, они могут компенсировать их утешительным ощущением счастья с тем, чтобы противостоять затяжным отрицательным последствиям этих условий» и поэтому «уровень счастья, о котором говорят нигерийцы, не подразумевает реального удовлетворения жизнью, а является психологической терапевтической уловкой против негативных чувств, с которыми они сталкиваются каждый день»³⁴.

Но есть и другой взгляд на эту проблему – тот, что предполагает, что материальные блага, высокий уровень здравоохранения и благополучная жизнь не являются непременным условием жизни счастливой. Как я уже писала, счастье – это социокультурный феномен, и как и в Латинской Америке, в Африке оно не результат индивидуального успеха, а нечто совсем другое. Как и в Латинской Америке, на африканском континенте очень сильны чувства солидарности и коммунитаризма³⁵. В языке зулусов есть слово *убунту*, которое для современного западного человека означает название операционной системы семейства Linux. На африканском континенте убунту – это направление этики и гуманистической философии, а также концепция, которую можно описать буквально несколькими словами: «человек становится человеком через других людей». И именно эта постоянная включенность в окружающий мир через связи с родными и друзьями позволяет жителям Африки по-другому оценивать свой уровень счастья. Когда африканцев просят описать почему они счастливы, несмотря на все существующие проблемы, они отвечают следующее:

Я чувствую себя счастливым каждый раз, когда вспоминаю любимых людей: семью, родственников, друзей, особенно, когда у них все хорошо. Я

³¹ Магриб (араб. «закат, запад») – название, данное средневековыми арабскими моряками, географами и историками странам Северной Африки, расположенным к западу от Египта.

³² Черная Африка – название части африканского континента, находящейся к югу от пустыни Сахара. Эта часть Африки населена преимущественно негроидными народами (в отличие от европеоидов Северной Африки), что и послужило основанием для названия.

³³ «Уровень счастья, указываемый нигерийцами, является парадоксальным, если рассматривать его с учетом многочисленных факторов, увеличивающих, согласно исследованиям, уровень счастья, особенно в том, что касается экономики». (Агбо АА, Нзеадибе ТСи, Аджаеро СиКей «Счастье в Нигерии: социокультурный анализ», глава из книги «Счастье в разных культурах: история не-западной науки» под редактурой Селин С., Дэйви Г., Берлин, из-во Springer Science and Business Media, 2012.

³⁴ Я ссылаюсь здесь на исследования относительно Нигерии, которая благодаря своему центральному положению и природному богатству и размеру считается королевой Африки, но их авторы и сами склонны проецировать свои выводы на всю Черную Африку.

³⁵ Коммунитаризм – философское течение, считающее, что общины, общество формируют каждого отдельного человека, в отличие от либеральной и либертарианской философий, рассматривающих общины как объединение личностей. В частности, коммунитаристы критикуют либеральное допущение о том, что индивид может рассматриваться абсолютно автономно от общества, в котором он живёт и которым он воспитан.

чувствую себя счастливым, когда я вместе со своими любимыми и разделяю с ними переживания. Я чувствую себя счастливым каждый раз, когда думаю о своих детях и других членах семьи. Я чувствую себя счастливым каждый раз, когда встречаюсь с друзьями, чтобы разделить трапезу и поделиться своими историями. Я счастлив, потому что жизнь продолжается, несмотря ни на что. Я чувствую себя счастливым, потому что мы всегда утешаем друг друга и демонстрируем свою солидарность.³⁶

Не желая полагаться лишь на исследования (даже если они написаны самими нигерийцами), я и здесь нашла к кому обратиться с вопросом. Могла бы спустя 25 лет написать своему однокурснику из Кении, но решила этого не делать, так как в Кении он не живет уже лет 30. Зато нашелся программист из Нигерии, который работает в компании моего мужа. К нему-то я и обратилась со своими вопросами, и вот, что он мне ответил:

В Нигерии и многих других африканских странах счастье – это сложная взаимосвязь общинной гармонии, душевного благополучия и самореализации. Очень важную роль играет семья – и счастье человека переплетено с благополучием его семьи. Человек счастлив, когда у семьи дела в порядке.

Семейные и общинные связи – важнейшие элементы счастья. Для многих африканцев счастье – это встречи друзей, празднования, музыка и еда. Определяющей характеристикой общества во многих африканских странах является идея о том, что люди делят друг с другом и радости, и трудности.

Успех и финансовая стабильность могут играть свою роль в ощущении счастья, но в Нигерии успех связан с общиной и благополучием семьи, а не с индивидуальными достижениями. Для многих нигерийцев способность обеспечивать свою семью – значимый источник счастья и гордости.

Ещё один важный аспект счастья в Нигерии и других странах Африки – это стрессоустойчивость. Способность радоваться и положительный настрой, даже перед лицом экономических проблем, политической нестабильности и других забот, это значимый фактор.

Как видите, его ответ практически слово в слово совпадает с выводами исследователей. Африканцы счастливы, потому что у них в жизни есть чувство плеча, потому что им есть, с кем делить свои трудности, потому что они видят ценность в простых человеческих радостях, таких как теплые отношения, крепкие связи, музыка, еда, потому что они не одиноки и ощущают себя частью чего-то большего.

³⁶ Эгбекпалу П. И. «Социокультурная основа счастья: экзистенциальный африканский подход», глава из книги «Счастье и благополучие: биопсихосоциальные и антропологические аспекты» под редакцией Иртелли Ф. и Габриэлли Ф., 2023.

Счастье в психологии и психоанализе

Стремясь познакомить читателя с максимально широким ассортиментом представлений о счастье, нельзя было обойти стороной и психоанализ, который за прошедшее столетие глубоко укоренился в европейской и североамериканской культурной традиции, и проник уже и в Россию. И психоанализ, так сказать, не подвел. Собственно решение написать о концепции счастья в психоанализе было спровоцировано просмотром семинара Ассоциации психоаналитической психосоматики о счастье. Именно тогда я узнала, что во французской школе психоанализа считается, что счастье доступно человеку во взрослом возрасте только при условии, что он был счастлив в детстве. Идея эта несколько потрясла меня своей безапелляционностью и возникло желание узнать, а что говорит по этому поводу психоанализ вообще – и вот что.

В своей работе «Недовольство культурой» основатель психоанализа Зигмунд Фрейд писал:

... Что сами люди полагают целью и смыслом жизни, если судить по их поведению, чего они требуют от жизни, чего хотят в ней достичь? Отвечая на этот вопрос, трудно ошибиться: они стремятся к счастью. Они хотят стать и пребывать счастливыми. Две стороны этого стремления – положительная и отрицательная цели; с одной стороны, отсутствие боли и неудовольствия, с другой – переживание сильного чувства удовольствия. В узком смысле слова под «счастьем» понимается только последнее.

... То, что в самом строгом значении слова называется счастьем, происходит, скорее, из внезапного удовлетворения, разрядки достигшей высокого уровня напряжения потребности. По самой своей природе это возможно только как эпизодическое явление. Любое постоянство, длительность ситуации, страстно желательной с точки зрения принципа удовольствия, вызывает у нас лишь чувство равнодушного довольства. Мы устроены таким образом, что способны наслаждаться лишь при наличии контраста и в малой степени самим состоянием. Так что возможности нашего счастья ограничиваются уже нашей конституцией.³⁷

Примечательны в отношении счастья и слова французского психоаналитика Жака Лакана, произнесенные им во время одного из знаменитых семинаров по этике. Все люди, проходящие анализ, по словам Лакана, «ожидают не окончания анализа, а наступления счастья». Сам психоанализ, тем не менее, ставит перед собой гораздо менее высокие цели, особенно, учитывая уверенность Фрейда в том, что «программа принципа удовольствия вступает в противоречие со всем миром, как с макрокосмом, так и с микрокосмом. Она вообще неосуществима, ей противостоит всё устройство Вселенной: можно было бы сказать, что намерение „осчастливить“ человека не входит в планы „творения“»³⁸. Более того, Фрейд вообще известен словами о том, что задача психоанализа состоит в том, чтобы «преобразовать истерическое страдание в простое человеческое несчастье». Тем временем, Лакан называл счастье «буржуазной мечтой», и в любом случае считал, что психоаналитикам стоит относиться к счастью с подозрением, потому что оно всегда было и является не больше, чем иллюзией, фантазией на тему гармонии и совершенства.

³⁷ Фрейд, З. «Недовольство культурой», из-во Фолио, 2013 г.

³⁸ Ibid.

И хотя в последние годы раздаются голоса психоаналитиков, говорящих, что счастье не стоит списывать со счетов, и что быть счастливым совсем не то же самое, что не быть несчастным, а отсутствие счастья отличается от наличия несчастья, в целом, конечно, психоанализ не про это.

За счастье в психологии отвечает направление позитивной психологии, популяризированное Мартином Селигманом, однако и тут не всё так просто. Критика позитивной психологии включает в себя несколько направлений, последнее из которых обвинения в «токсичной позитивности». Критики утверждают, что позитивная психология придает слишком большое значение «оптимистичному мышлению, избегая сложных испытаний и опыта». В постоянной погоне за позитивными ощущениями, люди могут, сами того не желая, подавлять естественные эмоциональные реакции, такие как печаль, сожаление или стресс.

Пожалуй, лучше всего взгляд думающих психологов на вопрос счастья сформулировал Кирк Шнейдер, редактор «Журнала гуманистической психологии»: «Возможно, что настоящее счастье – это не что-то, к чему ты стремишься, а... побочный продукт хорошо прожитой жизни – и хорошо прожитая жизнь не может быть запрограммирована»³⁹.

³⁹ «Навстречу гуманистической позитивной психологии: почему мы не можем просто договориться?», журнал Psychology Today, ноябрь 2010 г.

Русское счастье

Хотя большей частью мы причисляем себя к европейской культурной традиции (а есть и те, кто обращают свои взгляды в поисках мудрости на Восток), у человека, живущего в России, есть и свой культурный код, прописанный многими поколениями, возможно, незаметный для нас самих. Он влияет на наше восприятие концепции счастья – но как именно?

Первое, что хочется отметить, это то, что слово *счастье* (происходящее от праславянского *sъčęstьje, где *sъ – «хороший» и *čęstь – «часть») можно интерпретировать по-разному. Современные специалисты трактуют это словоформу как обозначающую «хороший удел», но можно в ней увидеть и нечто другое, со-участие. То есть можно поспорить, что в нашем культурном коде заложено понимание счастья, как чего-то, завязанного на участие других, на связь с другими людьми (почему это важно, я ещё обязательно расскажу).

Второе, это то, что исследователи русского мировоззрения отмечают в нем особенность, называемую бинарными противоположностями, которые выступают как некие крайности любого акта оценки. Более того, можно пойти дальше и сказать, что в культурной традиции России вообще очень мало чего-то «среднего», чего-то умеренного, чего-то относительного. Нет, мы говорим «всё или ничего», «пан или пропал». Поэтому сейчас счастье зачастую трактуется либо как «успешный успех», либо как «состояние эйфории» – что опять же является некими крайностями. А то, что счастье можно находить в полутонах, противоречит всей нашей натуре.

Третье, это то, что значение слова «счастье», если отследить его по толковым словарям за последние полтора-два столетия, трансформировалось. И если в дореволюционной России (согласно словарю Даля), счастье трактовалось как «судьба» или «участь», то в советские времена это слово стало означать «состояние удовлетворенности», «полную удовлетворенность» (Большой академический словарь). Значение, которое для Даля было основным («участь», «доля»), переместилось в этих словарных статьях на последнее место, где оно определено как *простонародное*. В постсоветский период счастье также трактуется как «чувство и состояние полного удовлетворения», но также и как «успех, удача», а ещё и «везение» («Толковый словарь с включением сведений о происхождении слов» под редакцией Н. Ю. Шведовой).

Четвертое и самое, пожалуй, интересное. Возвращаясь к бинарным противоположностям, мы с легкостью можем дать определение тому, что такое «несчастье» – это беда/неудача, болезнь, страдание. Но с такой же легкостью дать определение счастью мы не можем, хотя если определять его как противоположность «несчастью», то можно было бы сказать, что здоровье, удача и радость существования и делают человека счастливым. Но почему-то не делают. Потому что не может же счастье быть чем-то таким простым и доступным, должно же быть что-то более возвышенное. (И здесь самое время упомянуть про православный след. Что такое счастье в православной традиции? А примерно то же самое, что и в раннехристианской – блаженство единения с Богом, духовное переживание. То самое «возвышенное».) Счастье в русской традиции – это вообще такая жар-птица, за которой можно бегать всю жизнь, но так и не ухватить за хвост.

И понятно, что на дворе XXI век, последние 30 лет мы строили общество потребления (с его взглядами на счастье), и мем «Россия для грустных» – это только мем. Но точно также как

есть родовые травмы, которые передаются не всегда очевидными для нас путями, незаметно для себя мы вырастаем с определенным культурным багажом. Какие-то вещи сидят глубоко на подкорке и влияют на нас. Это ни в коем случае не приговор. Жить в России (или быть из России и жить где-либо еще) и быть счастливым – возможно. Для этого (как я постараюсь показать в следующей главе) вообще не нужно ничего, кроме смены оптики. Но менять оптику проще, когда ты понимаешь, какой культурный код в тебе прописан, и какие там могут быть баги.

Глава 2. Другой взгляд на счастье

Жизнь как чудо

Выше я уже писала, что считаю главным фактором своего персонального ощущения счастья любовь к жизни и некоторую, скажем так, экзальтацию, которую я испытываю от всех многочисленных (я бы даже сказала, бесчисленных) чудес окружающего нас мира. И вы знаете что? Исследования это подтверждают. Расскажу очень коротко.

В 1949 году психолог Дональд Фиск опубликовал работу⁴⁰, в которой он определил пять основных индивидуальных особенностей. Позже классификация этих особенностей была усовершенствована, и на свет появилась модель Большой пятерки⁴¹ (личностных качеств), включающая в себя экстраверсию, доброжелательность, добросовестность (сознательность), нейротизм (чьим противоположным полюсом является эмоциональная стабильность) и открытость опыту. В 2018 году группа ученых подтвердила⁴², что самыми благополучными (счастливыми) являются люди с высоким уровнем экстраверсии и низким уровнем нейротизма. Более того, эта позитивная корреляция зависела от одного аспекта экстраверсии, а именно, энтузиазма, и от одного аспекта нейротизма, а именно, ухода в себя. Таким образом, если больше открываться миру, и меньше прятаться в свой кокон, шансы быть счастливым возрастают.

При этом я хочу заметить, что энтузиазм, обсуждаемый в этих научных статьях, и энтузиазм от жизни, о котором говорю я, он разный. В упомянутых выше работах под энтузиазмом понимается дружелюбность и общительность. Когда я говорю про свой энтузиазм по отношению к окружающему миру, я имею в виду неподдельный интерес ко всей красоте и сложности окружающих нас природы, космоса и общества. Но, похоже, что это работает и так, и так.

Мне бы очень хотелось, чтобы окружающие меня люди относились к своему существованию так же. Во-первых, потому что классно иметь возможность разделить свое восхищение от того, как сложился условный морозный узор на окне или как предзакатный солнечный свет подсвечивает лица, с кем-то еще. Во-вторых, я искренне верю, что подобное отношение делает наше настоящее не только терпимым, но и по-настоящему приятным.

Когда я говорю о том, чтобы ощущать жизнь, как чудо, я имею в виду множество самых разных вещей, но если это выразить одним предложением, то вот оно: *ощущение того, что ты – результат невероятно огромного стечения счастливых обстоятельств, которые свели воедино одну яйцеклетку и один сперматозоид, наградили тебя уникальной ДНК, в которой хранится память обо всех твоих предках, и ты несешься через огромное пустое пространство на планете, где миллионы лет назад по ещё одной счастливой случайности зародилась органическая жизнь и которая является даже не песчинкой, а долей песчинки в масштабах Вселенной.* Или, как говорит об этом американский астрофизик и популяризатор науки Нил Деграсс Тайсон:

⁴⁰ Фиск, Д. В. (1949). Согласованность факторных структур личностных оценок из разных источников. The Journal of Abnormal and Social Psychology <https://psycnet.apa.org/record/1950-01070-001>

⁴¹ <https://www.elaborer.org/cours/psy7124/lectures/John2008.pdf>

⁴² <https://jessiesun.me/publication/sun-2018/sun-2018.pdf>

Я знаю, что молекулы в моем теле можно отследить к процессам, происходившим в космосе. От этого мне хочется останавливать на улице незнакомых людей и говорить им: «Вы СЛЫШАЛИ об этом??...»

Поймите, что те самые молекулы, из которых состоит ваше тело, атомы, из которых сконструированы молекулы, можно проследить до горнил, которые когда-то, давным давно, были ядрами огромных звезд, чьи химически богатые внутренности выплескивались во вселенную, обогащая первозданные газовые облака химией жизни. Поэтому все мы связаны друг с другом биологически, с Землей химически, а со всей остальной вселенной на атомарном уровне. Это же круто!.. Дело не в том, что мы лучше вселенной, мы часть вселенной. Мы во вселенной, а вселенная – в нас.

Из этого осознания своей связи со вселенной вытекает еще одна мысль – очень много мыслей, на самом деле, и лучший их источник, с моей точки зрения, это многочисленные лекции и книги британского философа Алана Уоттса. Уоттса считают одним из основных интерпретаторов дзен-буддизма и даоизма для западной аудитории, и он сделал очень многое, чтобы дать жителям западных стран возможность совершенно по-новому взглянуть на свою жизнь и место во вселенной. У него множество восхитительных мыслей и мы ещё вернемся к ним в этой книге, но сейчас я хочу рассказать об одной цитате и связанной с ней историей.

Много лет назад мне попался на глаза небольшой пассаж, который меня очень вдохновил – настолько, что я периодически пересказывала его окружающим, но, к сожалению, не настолько, чтобы сохранить его где-нибудь в закладках. Когда я села переписывать эту книгу, я поняла, что без этих слов не обойтись, и отправилась на просторы интернета (а вернее, обратилась к ChatGPT), чтобы найти точный отрывок по примерному описанию. И надо отдать ИИ должное, спустя пару итераций, цитату он нашел. Но только половину. Я перерыла довольно много лекций, но тоже ничего не нашла. Из чего я могу сделать два вывода – либо половину цитаты я выдумала, либо вся она принадлежит не Алану Уоттсу (и звучит иначе). Тем не менее, цитата отличная (и мой вывод из неё тоже):

Вселенная воспринимает себя через наши глаза. Вселенная слушает свою гармонию через наши уши. Мы – свидетели, с помощью которых вселенная осознает своё величие и своё великолепие.

Именно поэтому мы живем, пока испытываем неподдельный интерес к окружающему нас миру, ведь в этом наша ценность для вселенной. А когда мы теряем этот детский интерес, мы уходим и растворяемся, потому что сделали свое дело.⁴³

Понятно, что нам не дано предугадать, в какой момент закончится наша жизненная программа, и наличие искреннего интереса к окружающему миру – не гарантия долгой жизни. Но мне кажется, что жить с таким интересом просто лучше и приятнее в моменте, не загадывая ничего не будущее. Потому что такое отношение к миру позволяет нам каждый день находить те самые поводы для того, чтобы ощутить чудо, даже в самых незначительных вещах.

⁴³ На самом деле, похоже, что в моей памяти связались воедино две цитаты. Первая часть действительно принадлежит Уоттсу, а вот то, что привиделось мне второй частью, очень напоминает вот этот отрывок из дневников Франца Кафки: «Молодость счастлива, потому что обладает способностью видеть прекрасное. Когда эта способность утрачивается, начинается безнадежная старость, увядание, несчастье. Счастье исключает старость. Кто сохраняет способность видеть прекрасное, тот не стареет».

Есть еще пара цитат по теме, которыми я хочу поделиться (как и искренней рекомендацией их авторов и конкретных произведений, из которых взяты эти цитаты). Одна из них авторства одного из моих любимейших англоязычных авторов Тома Роббинса:

*Любопытство, а в особенности интеллектуальная пытливость – это то, что отличает истинно живых от тех, кто лишь проживает жизнь. Во всяком случае, если речь идет о людях.*⁴⁴

Вторая цитата авторства Роберта Хайнлайна из его опуса «Достаточно времени для любви»:

Младенцы и дети живут в настоящем времени – в «сейчас». Достигнув зрелости, человек предпочитает жить в будущем. В прошлом обитают лишь старцы...

*Чтобы прожить долго – тысячу лет, скажем – нужно ощущать себя сразу и ребенком, и взрослым. Думай о будущем, чтобы быть к нему готовым – но без тревоги. И живи так, словно завтра должен умереть, и встречай каждый новый рассвет, словно день творения, и с радостью живи в нем. И не думай о прошлом. А тем более не сожалей о нем. Не жалеи.*⁴⁵

Цитата, конечно, из научно-фантастического романа, поэтому я не пытаюсь убедить вас, что подобный подход позволит вам дожить даже до 150, не говоря уже о 1000 лет. Однако мысль о том, что жить нужно в настоящем, кажется мне (и буддизму, например) очень правильной, и мы ещё к ней вернемся.

⁴⁴ Роббинс Т. Вилла «Инкогнито». М.: АСТ, 2006

⁴⁵ Хайнлайн Р. Достаточно времени для любви, или жизни Лазаруса Лонга. М.: Эксмо, 2002

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.