



НЕКТАР ДЛЯ ДУШИ

Эмили Э. Смит

# СИЛА СМЫСЛА

Создай жизнь,  
которая имеет  
значение



Международный  
бестселлер

**Эмили Эсфехани Смит**  
**Сила смысла. Создай жизнь,**  
**которая имеет значение**  
**Серия «Нектар для души»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36965616](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36965616)*

*Сила смысла. Создай жизнь, которая имеет значение / Эмили  
Эсфехани Смит: АСТ; Москва; 2018  
ISBN 978-5-17-109637-3*

### **Аннотация**

В чем смысл жизни? Многие уверены, что ответа на этот абстрактный вопрос не существует. Другие считают, что за смыслом жизни необходимо ехать в далекий монастырь или перелистать тысячи страниц пыльных томов. Основываясь на последних достижениях в психологии, социологии, философии и собственных обширных исследованиях, Эмили Смит создала очень простое и вдохновляющее руководство по счастливой жизни. Вы будете удивлены, но жизнь в поисках личного счастья обречена на провал. Поиск счастья делает нас несчастными! Как же тогда почувствовать радость жизни, преодолеть депрессию, стресс, тоску? Эмили Смит отвечает на этот вопрос просто, с убедительными примерами и историями людей, которые действительно стали счастливыми.

# Содержание

Предисловие	8
Глава 1	36
Глава 2	70
Конец ознакомительного фрагмента.	89

# Эмили Эсфাহани Смит

## Сила смысла. Создай жизнь, которая имеет значение

Emily Esfahani Smith

The Power of Meaning: Crafting a Life That Matters

© 2017 by Emily Esfahani Smith

© Полищук В., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Поучительное руководство к раскрытию смысла счастья. Эмили Смит перекраивает наше понимание того, что же на самом деле является хорошо прожитой жизнью!

*Publishers Weekly*

Прекрасная книга о том, что мы все стремимся к жизни, полной глубины и значимости. Среди книг, постоянно кричащих о счастье, эта теплая и мудрая книга ведет нас к тому, что действительно имеет значение.

*Сьюзан Кейн, автор бестселлера «Интроверты. Как использовать особенности своего характера»*

Простая и элегантная книга, полная понимания того,

что в нашей повседневной жизни нам нужно думать о других и иметь цели, которые включают в себя заботу о других или работу для чего-то другого, кроме нашего собственного процветания и прогресса.

*Wall Street Journal*

Захватывающее чтение о поисках одной вещи, которая имеет значение больше, чем счастье. Эмили Эсфакхани Смит показывает, почему мы теряем смысл жизни и как его найти. Прекрасно написанная, основанная на доказательствах и вдохновляющая, это книга, которую я ждал очень долго.

*Адам Грант, автор бестселлера «Брать или отдавать. Новый взгляд на психологию отношений»*

От подростков, лишенных сна, до перегруженных работой профессионалов — все страдают от эпидемии стресса и истощения. Ясно, что наше определение успеха неверно. Как показывает Эмили Эсфакхани Смит, только найдя свою цель и открыв себя тайне жизни, мы можем найти истинное благополучие. Сочетая передовые исследования с увлекательным повествованием, эта книга вдохновляет нас на то, что действительно важно.

*Арианна Хаффингтон, соосновательница и главный редактор «The Huffington Post»*

В этой книге органично переплетаются передовые психологические исследования, реальные истории и литературные образы. И все они показывают, как

важно найти или создать смысл, чтобы жизнь стала счастливой.

*Барри Шварц, психолог, автор бестселлера «Почему „большие“ значит „меньше“»*

Поиск смысла жизни стал намного легче и увлекательнее. Последуйте за Эмили Эсфакхани Смит в этом великом путешествии, которое люди предпринимали всегда, – и вы не понапрасну доверитесь проводнику, который знает, куда идет.

*Даррин М. Мак-Махон, автор книги «История счастья», профессор истории Дартмутского колледжа*

Как часто мы идем по жизни слово лунатики, не изучая и не постигая ее. Книга Эмили Эсфакхани Смит показывает нам, что этот путь можно пройти совсем иначе. Как отыскать цель и смысл? Какую роль в поисках жизненного смысла играет наша работа? Эта книга читается легко, но представляет собой основательное исследование, которое поможет вам ответить на подобные вопросы.

*Крис Жильбо, автор книги «Рожденный для этого» и «Проект, стартовый со ста долларов»*

Захватывающее приглашение прожить жизнь, которая будет не только счастливой, но и полной смысла, благих целей и трансцендентного единения с миром. Научные исследования и философские выкладки в книге органично сочетаются с трогательными откровениями обычных людей, жизнь

которых на-полнена высшим смыслом. Смит отвечает на самые наиболее и важные вопросы нашего существования —отвечает увлекательно, мастерски и вдохновляюще.

*Эмма Сеппала, автор книги «Дорога к счастью», научный директор образовательно-исследовательского Центра исследования сострадания и альтруизма при Стэнфордском университете*

*Моим родителям, Тиму и Фатане, брату Тристану, нашему любимому Медвежонку. Да пребудет с вами любовь.*

*В чем смысл жизни? Вот такой простой вопрос, но именно он с возрастом становится все острее. Великое откровение так и не наступает. Великое откровение, возможно, не наступит никогда. Вместо него – маленькие ежедневные чудеса, озарения, внезапные вспышки во тьме. И вот одно из таких чудес.*

***Вирджиния Вулф***

# Предисловие

Когда я была ребенком, по четвергам и воскресеньям в просторном городском доме в Монреале мои родители регулярно собирали в гостиной группу искателей истины. В своей обычной жизни наши гости работали в самых разных областях и растили детей, но при этом их интересовало нечто большее – духовный поиск. Мои родители проводили суфийские собрания. Суфизм – это эзотерическая школа, которая берет свои корни в исламе, но отстоит от его основ достаточно далеко. Ниматаллахский орден суфиев, к которому принадлежат мои родители, возник в Иране в XIV веке и с тех пор нашел множество сторонников по всему миру. Дважды в неделю дервиши (так называют членов ордена) садились на пол и на несколько часов погружались в медитацию под звуки традиционной суфийской музыки. Закрыв глаза и склонив голову на грудь, они безмолвно повторяли имя Господа или его эпитеты.

Для меня, маленькой впечатлительной девочки, жизнь среди суфиев имела волшебное очарование. Наш кров служил им молельным домом, стены были украшены изречениями, начертанными арабской вязью, – мой папа собственноручно вырезал их на деревянных табличках. Гостям постоянно подавали вкуснейший чай, и в воздухе был разлит аромат бергамота. После медитации все суфии пили чай, который



мама заваривала на розовой воде, шафране, кардамоне и меде и изящно подавала вместе с иранскими сладостями. Иногда подавать угощения доверяли мне, и я старательно ходила по гостиной с подносом, который был уставлен стеклянными стаканчиками на блюдечках и тарелочками с угощением, – и почтительно опускалась на колени перед каждым дервишем.

Дервиши любили макать кусочки сахара-рафинада в чай и есть вприкуску, зажав сахарный кубик между зубами. Они питали особую любовь к песнопениям средневековых суфийских мудрецов и святых и частенько распевали их стихи. Например, с большим почтением и любовью цитировали стихи знаменитого поэта-мудреца Руми. Вот его бессмертные строки: *«С тех пор, как я расстался со своей камышово-вой хижинкой, каждая нота, которую прошепчу, заставляет людские сердца плакать»*. А вот строки из откровений мудреца Аттара, обращенные к искателям истины: *«Когда любовь заговорит в твоём сердце, отвергни „Я“, отвергни себялюбие, тот водоворот, в котором гибнут наши жизни»*. Но, кроме того, дервиши любили и просто сидеть в молчании, наслаждаясь обществом единомышленников, кротко и мирно размышляя о Боге.

Дервиши называют суфизм «тропой любви». Те, кто вступил на нее, следуют к Богу через воплощение любви. Эта тропа призывает странников отказаться от себялюбия и каждый свой шаг совершать с мыслью о Боге и в любви к Нему. Для суфиев поклонение Всевышнему означает, что ты лю-

бишь и считаешь все божьи творения, в том числе и всех людей, созданных Им. Сердцевина суфийского учения – это «мохаббат», любящая доброта.

Когда мы только переехали в Монреаль, к нам на помощь прибыли суфии со всей Северной Америки. Они проворно и умело помогли моим родителям преобразить стандартный кирпичный дом, где раньше размещалась юридическая контора, превратив его в мистическое пространство меджлиса – молитвенного дома для духовных собраний. Однажды к нам в дверь постучался голодный бездомный в поисках ужина и ночлега. Его гостеприимно впустили, накормили и оставили ночевать. Когда мой отец похвалил симпатичный шарф, которым щеголял его единомышленник-дервиш, обладатель шарфа тотчас снял его и от всего сердца подарил отцу. При этом было видно, что даритель безмерно рад. (Правда, после этого сконфуженный папа предупредил нас, чтобы мы были осторожнее с похвалами в адрес наших единомышленников и их вещей, иначе задарят.)

По особым случаям, например, когда приезжал шейх-священнослужитель или новый дервиш принимал посвящение при вступлении в ряды ордена, к нам съезжались суфии со всей Канады и США. Они жили у нас по несколько дней, ночуя на подушках для медитации в гостиной, библиотеке... да, в общем, на каждом свободном пятачке. Конечно, по ночам по дому разносился храп, а днем в ванную и туалет была очередь, но это никого не раздражало. Дервиши излуча-

ли любовь и тепло. Несмотря на многочасовые медитации, у них оставалось время и для других занятий. Например, они играли традиционную суфийскую музыку на персидских инструментах – рамочном барабане под названием «даф» и персидской лютне-тар – и, конечно, исполняли суфийские песни. А я сидела на потертом персидском ковре, слушала, макала сахар в чай, подражая взрослым суфиям, и по их примеру пыталась медитировать.

У суфиев была целая система будничных ритуалов, которые они строго соблюдали. Приветствуя друг друга, дервиши говорили «йа хакк», то есть «Истина», при этом складывали руки в знак, изображающий сердце, и целовали это сердце. При входе в наше помещение для медитации они отдавали дань уважения земле, прикасаясь кончиками пальцев к полу и затем целуя их. Вместе с единомышленниками мама готовила иранские блюда, а трапезничали, расстелив скатерть на полу и усевшись вокруг нее. Я помогала расставлять блюда и вместе с родителями ожидала, когда все рассядутся. Только после этого мы, хозяева, садились на оставшиеся места. У суфиев принято вкушать пищу в молчании. Как правило, никто не заговаривал прежде шейха. Также было принято заканчивать трапезу раньше него, чтобы его не задерживать. (Впрочем, шейхи проявляли мудрость и деликатность – они ели очень медленно, чтобы все успели насытиться и всем было удобно.) Эти смиренные и милые ритуалы играли и играют для суфиев огромную роль, потому что помогают изба-

виться от себялюбия и эгоцентризма. Согласно суфийскому учению, именно себялюбие мешает людям любить Бога и все его творения.

Подобный образ жизни нравился суфиям. Многие из них уехали из Ирана и других тоталитарных государств и переселились в Канаду и США. Часть традиционных мусульман считает суфизм эзотерической ересью, поэтому на Ближнем Востоке последователи этого учения подвергаются безжалостному преследованию. У многих знакомых мне суфиев за плечами тяжелый жизненный опыт, но все они, как правило, не оглядываются на прошлое, а с надеждой смотрят вперед. Духовная практика требует от дервиша самоотверженности, готовности служить людям, сострадать, отказываться от личного комфорта, удовольствия и материальных достижений. Но именно эта практика духовно обогащает дервишей и поднимает их высоко над бытом. Она придает их жизни смысл.

Суфии, собиравшиеся у нас дома, следовали многовековой традиции духовного поиска. С самого начала своего существования род человеческий стремился узнать, как сделать жизнь осмысленной и значимой. Один из древнейших эпосов в мировой литературе – «Песнь о Гильгамеше», – созданный четыре тысячи лет назад, посвящен духовным исканиям героя: тот стремится понять, как жить, хотя знает, что смертен. С тех времен прошли многие века, но вопрос о смысле жизни по-прежнему стоит очень остро и сохраняет свою актуальность для всего человечества. Философия,

религия, естественные науки, литература и даже искусство отчасти возникли именно как ответ на два вопроса: «В чем смысл жизни?» и «Как жить осмысленно и мудро?».

Первый вопрос касается глобальных тем. Откуда возникла вселенная? В чем цель и значение жизни? Существует ли нечто трансцендентное, некая высшая сила, которая придает нашей жизни смысл?

Второй вопрос связан с поисками цели и значения в земной жизни конкретного человека. По какой шкале ценностей мне жить? Какие события, отношения, дела и занятия позволят мне наполнить смыслом свои земные дни? Какую дорогу в жизни избрать?

На протяжении всей истории человечества религиозные и духовные учения давали ответы на оба вопроса. В большинстве традиций говорилось, что смысл жизни – в Боге, или некой высшей реальности, к которой стремится присоединиться искатель истины. Следуя нравственным правилам, через молитвы, посты, медитации и творение добрых дел человек приближается к высшей силе, к высшей реальности и наполняет свою будничную земную жизнь особым значением. Так людей учили раньше. Но сейчас многое изменилось.

Разумеется, и в наши дни миллиарды людей обретаю́т смысл жизни, следуя религиозным наставлениям. Но в современном развитом мире религия утратила тот непоколебимый авторитет, каким пользовалась в былые времена. Большинство моих соотечественников считают себя верую-

щими, а многие – духовными людьми, но лишь некоторые из них ходят в церковь, регулярно молятся или принадлежат к какой-то конкретной религии. В целом людей, которые считают религию важной составляющей своей жизни, стало гораздо меньше. Если раньше религиозный путь был единственным способом обрести смысл жизни, то теперь он лишь один из множества. И это кардинальное изменение общества привело многих из нас в состояние растерянности. Для миллионов людей, как верующих, так и атеистов, стало крайне важно отыскать смысл жизни – именно здешней, земной жизни. В наши дни это трудно как никогда.

В конечном итоге мы с родителями переехали из Канады в США, и наш молельный дом, где дневали и ночевали суфии, остался в прошлом. В Штатах бурный вихрь жизни закружил нас и заставил отказаться от ритуалов медитации, пения и чаепитий. Но я продолжала искать смысл жизни. В подростковые годы эти поиски привели меня к философии – дисциплине, которая издревле сосредоточена на поисках смысла жизни. Почти все мыслители от Аристотеля до Ницше предлагали собственное видение того, что представляет собой жизнь, наполненная смыслом. Однако, поступив в колледж, я узнала, что академическая философия уже практически прекратила поиски в этом направлении. Теперь ее интересы сосредоточились на вопросах эзотерических и сугубо технических: например, природа творения или философия компьютеров.

Тем временем я с юношеским энтузиазмом погрузилась в студенческую жизнь с ее особой молодежной культурой. В этой среде не было места философии, глобальными вопросами бытия мало кто интересовался. В большинстве своем мои сверстники превыше всего ставили желание преуспеть в карьере. Они выросли в мире яростного состязания за награды и отметки, которые позволяют поступить в престижную школу, затем в столь же престижный колледж, после чего найти престижную высокооплачиваемую работу. Выбирая для себя лекции, семинары и занятия, мои сверстники руководствовались именно такими задачами и ориентирами. Ко времени выпуска их шустрые умы впитывали специализированные профессиональные знания, а в аспирантуре – дополнительную информацию еще более узкого профиля. У меня были знакомые, которые могли с ходу прочесть лекцию об усовершенствовании медицины в странах третьего мира, о том, как с помощью статистического моделирования предсказать результаты выборов или как переработать литературное произведение. Но все они понятия не имели о том, что придает жизни высший смысл, какие цели могут быть выше, чем заработок и карьера. В пределах дружеского общения им негде и не с кем было обсуждать подобные вопросы. Впрочем, студенты ими и не задавались.

В этом они были не одиноки. Уровень образования неуклонно повышается, диплом принято считать залогом личной финансовой стабильности, и многие люди в наши

дни считают, что образование – лишь инструмент, трамплин для карьеры, а не возможность нравственного и интеллектуального роста. Недавно было проведено научное исследование по изучению шкалы ценностей у студентов и того, как она менялась с 1960-х годов до наших дней. По данным исследователей, в конце 1960-х первокурсники считали своим приоритетом «обретение ясной философской основы жизни». Подавляющее большинство, 86 %, назвали это «важной» или «главной» целью для себя. Но к началу 2000-х годов приоритеты изменились: теперь студенты в большинстве своем стали стремиться к «финансовому процветанию», и лишь 40 % назвали смысл жизни в качестве приоритета. Конечно, большинство студентов по сей день задумываются о значении своей жизни, но эти духовные поиски больше не играют роли в их образовании, не определяют их учебу, выбор дисциплин и так далее.

Некогда эта цель – научить студентов жить – была главной миссией колледжей и университетов. Студенты приходили в стены учебных заведений, чтобы расти духовно и интеллектуально, здесь их интенсивно обучали классическим дисциплинам, философии и теологии. Они получали знания в соответствии с заранее составленной единой программой, объясняющей, что является главным в жизни. Все студенты исповедовали одни и те же верования в Бога, одни и те же христианские нравственные ценности – все это служило фундаментом образования. Но уже к началу XIX века рели-



гиозность стала приходить в упадок. Профессор Йельского университета Энтони Кронман, юрист и социальный критик, пишет, что в те годы естественным образом возник вопрос, «возможно ли исследовать смысл жизни свободно и организовано, невзирая на то, что религиозные основы жизни уже подвергнуты сомнению».

Многие преподаватели тогда сочли, что это не только возможно, но и является их обязанностью – вести студентов таким путем в поисках смысла жизни. Действительно, религия уже не могла предложить студентам четкие ответы на главные жизненные вопросы, но некоторые преподаватели считали, что это по силам гуманитарным наукам. Не желая бросать студентов без поддержки на столь нелегком пути, такие преподаватели решили погрузить своих подопечных в обширную и давнюю традицию искусств и литературы. Поэтому с середины и до конца XIX века программа многих высших учебных заведений была сосредоточена на шедеврах литературы и философии: «Илиаде» Гомера, диалогах Платона, «Божественной комедии» Данте, трудах Сервантеса, Шекспира, Монтеня, Гёте и других.

Предполагалось, что, штудировав эти тексты, студенты будут внимать «беседам великих», которые ведутся вот уже тысячи лет, и в конечном итоге принимать в них участие. Изучая различные точки зрения на смысл жизни, студенты имели возможность делать собственные умозаключения и решать, как им жить. Кто является лучшим примером для под-

ражания – гомеровский Ахилл, который стремится к славе и подвигам, или пилигрим из «Божественной комедии»? Что можно узнать о смысле жизни из трудов Аристотеля по этике? Чему учит нас история о любви и страсти «Госпожа Бовари» Флобера? А «Эмма» Джейн Остен? Единственно верного ответа на эти вопросы не было и быть не могло, но, изучая все эти краугольные камни культуры, студенты постигали тот универсальный язык, на котором они могли говорить о смысле жизни со сверстниками, преподавателями и близкими.

Однако к началу XX века ситуация вновь изменилась. После Первой мировой войны возникли первые научно-исследовательские учебные заведения. Конечно, в Европе, и в Германии в частности, они существовали уже давно – я же говорю о США. В них приоритетом было специальное образование и его плоды. Для облегчения задач обучения создавались отдельные области исследований, в каждой из которых применялись свои систематические и объективные методы. Преподаватели старались разбить эти сферы на еще более конкретные и узкие области исследования, в то время как студенты тоже выбирали себе узкую область для подготовки к карьере по окончании учебы. В конечном итоге программа, ориентированная на гуманитарные науки, развалилась, а студентам была предоставлена возможность самостоятельно выбирать курсы и занятия из ряда вариантов. Именно по этой модели до сих пор работает большая часть выс-

ших учебных заведений.

Исследовательская модель нанесла удар по идее о том, что смысл жизни можно постичь в учебном заведении научным путем. Теперь, когда в институтах и университетах стали растить специалистов узкого профиля, большинство преподавателей поверили, что разъяснять студентам смысл жизни вообще не входит в их обязанности. Более того, ни права, ни нужных знаний для этого у них, преподавателей, не имеется. Часть наставников стала считать поиски смысла жизни наивными, нелепыми или незаконными. В конце концов, вопрос о том, как жить, требует обсуждения абстрактных понятий, личных и моральных ценностей. Профессора утверждали, что подобные вопросы чужды учебным заведениям, чья цель – помогать студентам в постижении объективных знаний. Один ученый написал несколько лет назад: «В научных кругах все больше сходятся на том, что мы, преподаватели, не должны направлять студентов в поиске основ осмысленной жизни или развитии их характера, но вместо этого должны передать им знания и методы по конкретным научным дисциплинам, а также научить их мыслить критически».

Однако в последние годы налицо занятная тенденция. Смысл жизни снова отвоевал себе место в наших учебных заведениях, причем там, где никто не ожидал, а именно – в науке. За последние несколько десятилетий группа социологов и психологов начала исследовать вопрос о том, как жить

осмысленно и мудро.

Многие из этих ученых трудятся в области, которая называется позитивной психологией. Эта дисциплина, как и социальные науки в целом, рождена в научно-исследовательских заведениях и черпает свои открытия в эмпирических поисках, но в то же время во многом опирается на традиции и знания гуманитарных наук. Позитивная психология была создана Мартином Зелигманом из университета Пенсильвании. Зелигман много лет трудился над психологическими исследованиями и пришел к заключению, что эта область работы переживает кризис. Как и его коллеги, он мог вылечить от депрессии, беспомощности, тревоги, но ученый пришел к выводу, что помочь человеку избавиться от собственных демонов и научить его жить осмысленно и мудро – далеко не одно и то же. Хотя психологи ставили перед собой задачу заботиться о человеческой душе и изучать ее, они очень мало знали о духовном человеческом потенциале. Осознав это, Зелигман в 1998 году призвал коллег разобраться, что делает жизнь осмысленной и придает ей ценность.

Социологи откликнулись на его призыв, но многие сосредоточились на теме, которая одновременно и очевидна, и предельно проста: это тема счастья. Некоторые исследователи стали изучать преимущества счастья, другие заинтересовались его причинами, а кто-то начал искать ответ на вопрос, как стать счастливее в повседневной жизни. Хотя позитивная психология изначально создавалась, чтобы изучать

жизненное благополучие в целом, все же самой перспективной областью в ней стали именно эмпирические исследования счастья. Они же до сих пор служат визитной карточкой этой научной дисциплины. В конце 1980-х и начале 1990-х гг. публиковались сотни научных исследований о счастье, а к 2014 году число работ на эту тему стало превышать десять тысяч в год!

Для психологии это был мощный шаг вперед и важная перемена, которая немедленно вызвала реакцию широкой публики. Средства массовой информации стали уделять повышенное внимание новостям из этой области научных исследований. Вскоре предприниматели принялись извлекать из этого выгоду: основывать фирмы, Интернет-компании и программы-приложения, которые помогают обычным людям пользоваться достижениями и открытиями в этой области. Затем, как грибы после дождя, стали появляться многочисленные знаменитости, персональные наставники, мотивационные ораторы – и все они рвались проповедовать, как достичь счастья. Согласно данным журнала *Psychology Today* в 2000 году на тему счастья вышло всего лишь 50 книг. Но уже к 2008 этот скромный показатель взлетел до 4000 книг! Конечно, людей всегда интересовало, как обрести счастье, но столь высокое внимание к вопросу со стороны науки мгновенно вызвало резонанс в обществе: с середины 2000-х, если верить статистике поисковых систем в Интернете, интерес к понятию «счастье» утроился. «Кратчайший путь ко

всему, чего вы хотите в жизни, — это быть счастливым и ощущать счастье прямо сейчас!» — пишет Ронда Берн в своей книге «Секрет», ставшей бестселлером в 2006 году.

И все же на фоне этого ажиотажа обозначилась одна серьезная проблема: своих обещаний индустрия счастья так и не выполнила. Да, она неуклонно растет и развивается, но человеческое сообщество в настоящее время ощущает себя несчастнее, чем когда-либо. В самом деле, социологи констатируют печальную иронию: в погоне за счастьем люди становятся все несчастнее.

Этот факт совершенно не удивит тех, кто изучает гуманитарные науки. Философы давно сомневаются, что счастье может быть ценным само по себе, в отрыве от всего остального. Философ XIX века Джон Стюарт Милль писал: «Лучше быть неудовлетворенным человеком, чем удовлетворенной свиньей; лучше быть неудовлетворенным Сократом, чем удовлетворенным болваном». К этому гарвардский философ XX века Роберт Нозик добавил: «И, хотя лучше всего быть удовлетворенным Сократом, при наличии счастья и глубины мы бы скорее пожертвовали частицей счастья, чтобы обрести больше глубины».

Нозик скептически относился к счастью. Он разработал мыслительный эксперимент, чтобы доказать и подкрепить свой скепсис. Ученый предлагает: представьте себе, что вы живете в замкнутом пространстве, в котором вам доступны любые желаемые ощущения и впечатления. Его идея на-

поминает сценарий знаменитого фильма «Матрица»: «Супер-пупер-ученые могут стимулировать ваш мозг так, что вы вообразите и ощутите, как пишете великий роман, обзаводитесь другом или читаете интересную книгу. Но все это время вы будете находиться в своеобразном резервуаре, с электродами, подключенными к вашему мозгу». Затем Нозик спрашивает: «Подключитесь ли вы к этой машине для жизни, заранее программируя все свои впечатления и ощущения?»

Если бы счастье и впрямь было единственной целью в жизни, то большинство людей предпочли бы счастливо бултыхаться в резервуаре с электродами. То была бы беззаботная и легкая жизнь – без травм, печали, утрат, потому что все это было бы отключено навсегда. Можно было бы всегда ощущать только удовлетворение и, возможно, собственную значимость. Время от времени можно было бы выходить из резервуара и решать, какие еще впечатления вы хотите запрограммировать для себя. Если вам трудно определиться с выбором или ассортимент впечатлений удручает, Нозик предлагает не расстраиваться: «Чего стоят несколько мгновений огорчения по сравнению с блаженной жизнью – если вы ее выберете? К чему испытывать стресс, если любое ваше решение будет лучшим?»

Если вы выберете жизнь в бассейне и ежесекундное ощущение счастья на протяжении всей оставшейся жизни, то будет ли ваша жизнь счастливой в подлинном смысле слова? Хотели бы вы такой жизни для себя и своих детей? Если мы

считаем, что счастье – главная ценность (а так полагает большинство людей), разве подобное существование в резервуаре не удовлетворило бы все наши желания?

По идее, должно удовлетворить. Но тем не менее большинство людей наотрез откажутся от такого искусственного благополучия и счастья. Вопрос в том, почему? Если верить Нозiku, то причина, по которой мы не согласимся прожить жизнь в резервуаре, такова: счастье, полученное через электроды, будет пустым и незаслуженным. Да, в резервуаре можно ощущать блаженство, но его нельзя назвать счастьем и благополучием. «Тот, кто согласится жить в этом резервуаре, всего лишь безликий организм», – пишет Нозик. У такого человека нет индивидуальности и целей, которые бы придавали его жизни смысл. «Нас заботят не только собственные ощущения, но и внешний мир, – заключает Нозик. – В жизни важно не только ощущение счастья».

Нозик скончался в 2002 году, а до этого плодотворно сотрудничал с Мартином Зелигманом и его коллегами. Вместе они старались определить круг целей и концепцию позитивной психологии. Ранее они установили, что заниматься исследованиями, нацеленными только на поиск счастья, – значит обманывать публику и потакать средствам массовой информации. Зелигман и его коллеги решили приложить все усилия, чтобы созданная ими область науки не превратилась, как они изящно выразились, в «счастьеологию». Их миссия была совершенно иной: пролить свет науки на то,



как вести глубокую осмысленную жизнь. В последние годы именно этой задачей занимаются все больше и больше ученых. В поисках того, что наполняет жизнь смыслом, они не ограничиваются только лишь счастьем. Одно из их главных открытий заключается в том, что счастливая жизнь, полная удовольствия, и осмысленная жизнь – далеко не одно и то же! Между этими двумя понятиями есть четкое различие.

Эта разница с давних времен была обозначена в философии, которая на протяжении тысячелетий выделяла два пути к хорошей жизни. Первый путь назывался «гедонией» – в наши дни мы как раз именуем его «счастьем». Зигмунд Фрейд писал об этом, отмечая, что человеческие существа «охотятся за счастьем: они хотят стать и оставаться счастливыми». Фрейд назвал это явление «принципом удовольствия», который для большинства людей и определяет все жизненные устремления. Древнегреческий философ Аристипп, ученик Сократа, считал, что ключ к хорошей жизни – именно стремление к гедонии. «Искусство жизни, – писал Аристипп, – состоит в том, чтобы пользоваться ее радостями и удовольствиями по мере их появления, и острейшие удовольствия – не интеллектуальные и далеко не всегда высоконравственные».

Спустя несколько десятилетий философ Эпикур популяризовал сходную идею: он настаивал, что хорошую жизнь человек обретает в удовольствиях, при этом удовольствие определял как отсутствие страданий, умственных и физических, например тревоги. Сытая, спокойная, беспечальная

жизнь и есть счастье, согласно Эпикуру. Эта идея не пользовалась популярностью в средние века и была почти забыта, но возродилась в XVIII веке, когда ее воскресил Джереми Бентам, основатель учения утилитаризма. Бентам верил, что главная сила, движущая человеком, – стремление к счастью. «Природа подчинила человека двум властным хозяевам: боли и удовольствию, – гласит знаменитое изречение Бентама. – Лишь они указывают путь и определяют, что нам надлежит сделать».

В согласии с этой традицией многие современные психологи определяют счастье как позитивное эмоциональное и умственное состояние. Например, один из способов измерить уровень счастья, применяемый в социологии, состоит в следующем. Человека просят подумать и ответить: часто ли он ощущает позитивные эмоции, такие как гордость, энтузиазм и востребованность, – и соотнести этот показатель с тем, насколько часто он испытывает негативные эмоции, а именно страх, тревожность и стыд. Чем выше ваш уровень позитивных эмоций в сравнении с негативными, тем более счастливым можно считать человека.

Но, разумеется, наши эмоции переменчивы. И, как показал эксперимент Нозика, эмоции – это еще не все. Можно с удовольствием читать бульварную прессу и испытывать стресс, ухаживая за больным родственником, – но большинство из нас согласится, что уход за родным важнее, чем чтение новостей. Возможно, в настоящий момент это занятие

не является для нас источником положительных эмоций, но, отказавшись ухаживать за больным, мы впоследствии будем горько сожалеть и испытывать стыд. Иными словами, это неприятное дело стоит делать, потому что оно имеет смысл.

Осмысленность – второй путь к хорошей жизни, который легче всего понять, обратившись к трудам греческого философа Аристотеля и его концепции «эвдеймонии». Это слово в переводе с древнегреческого означает «человеческое процветание», и нередко его переводят как «счастье». Поэтому Аристотелю нередко приписывают мысль о том, что счастье – наивысшее благо и главная цель нашей жизни. Однако на самом деле Аристотель весьма сурово отзывался о тех, кто стремится к жизни, состоящей из наслаждений. Таких людей он называл вульгарными рабами, подчеркивая, что погоня за удовольствиями в попытке постичь блаженство, хоть и свойственна большинству людей, – все же это скорее удел животных, чем разумных существ.

По Аристотелю эвдеймония – не мимолетная положительная эмоция. Это скорее то, чем человек занят. Чтобы вести эвдеймоническую жизнь, по утверждению древнегреческого мыслителя, нужно пестовать в себе лучшие моральные и интеллектуальные качества, реализуя свой потенциал. Хорошая жизнь по Аристотелю – это активная жизнь, в которой ты делаешь свое дело и служишь обществу. Это жизнь, в которой ты вносишь лепту в благополучие своего окружения, преобразуешь мир к лучшему и, главное, реализуешь свои

возможности, а не зарываешь таланты в землю.

В своей работе психологи четко осознают это отличие, сформулированное Аристотелем. Если гедония определяется как «ощущение блаженства», то эвдеймония означает «творить добро и жить по-доброму», а также «стремиться к саморазвитию и наилучшему применению своих способностей», чтобы это согласовывалось с глубинными моральными принципами человека. Проще говоря, это жизнь, построенная на порядчности и добрых делах. И она щедро вознаграждается. Ученые сформулировали это так: «Чем прямолинейнее и настойчивее человек пытается выжать из жизни максимум удовольствия и избежать боли, тем вероятнее в итоге у него получится жизнь, лишенная глубины, смысла и единения с человеческим обществом». Но те, кто делает выбор в пользу стремления к осмысленности, в конечном итоге получают более счастливую и полную жизнь.

Конечно, сложно измерять идею смысла лабораторными методами, но, по мнению психологов, когда человек говорит, что его жизнь наполнена смыслом, налицо выполнение трех условий:

- человек оценивает свою жизнь как значимую и достойную, то есть часть чего-то большего;
- человек верит, что живет не зря, а ради чего-то;
- он чувствует, что живет, руководствуясь конкретными целями.

Некоторые социологи скептически относятся к идее, что

счастье и осмысленность жизни – разные понятия. Однако исследования показывают, что наличие смысла в жизни и ощущение счастья не так просто объединить в одно целое. То, что отличает одно от другого, было выявлено в исследовании, проведенном в 2013 году группой психологов университета штата Флорида во главе с Роем Баумайстером. Исследователи опросили примерно 400 человек в возрасте от 18 до 78 лет, задав им два вопроса: счастливы ли они и считают ли свою жизнь осмысленной. Социологи изучили не только ответы, но и значимые характеристики респондентов, например, уровень стресса у опрошенных, финансовые привычки, наличие детей. Было установлено, что, хотя в ряде случаев люди смешивают понятия «осмысленной» и «счастливой» жизни, полагая, что одно порождает другое, но, по мнению большинства, у счастья и осмысленности весьма разные истоки.

Баумайстер и его группа обнаружили, что счастливая жизнь, по мнению людей, – это жизнь легкая, беззаботная, в которой человек большую часть времени чувствует себя довольным, испытывает мало стрессов и тревог. Кроме того, по данным опроса, счастливая жизнь ассоциируется с крепким физическим здоровьем и способностью покупать нужные и желанные вещи. В этом отношении исследователи получили то, чего и ожидали. Однако удивило их другое: респонденты связывали стремление к счастью с эгоистичным поведением, считая, что к счастью стремятся те, кто привык брать, а не

давать.

«Счастье без глубинного смысла и значимости жизни, — отмечали исследователи, — характеризует относительно пустую, эгоцентрическую или даже эгоистическую жизнь, в которой все хорошо, желания и нужды легко удовлетворяются, а трудности и заботы игнорируются».

Осмысленная жизнь, наоборот, ассоциировалась у опрошенных с альтруизмом и отдачей, а ее главным признаком они считали стремление благодетельствовать не только себя, но и окружающих. Более осмысленная жизнь ассоциировалась со следующими занятиями: дарение подарков другим людям, забота о детях и даже ведение дискуссий. Последнее занятие, по словам исследователей, указывает на то, что у человека есть убеждения, которые он готов отстаивать, а значит, есть и смысл в жизни. Поскольку все эти занятия требуют от человека энергетических затрат на нечто большее, то осмысленная жизнь ассоциируется с более высоким уровнем стресса, беспокойства и тревоги по сравнению со счастливой, безмятежной жизнью. В то же время обнаружилось, что осмысленность ассоциируется с более низким уровнем счастья — и особенно это касается родителей, участвовавших в опросе. Иными словами, люди, которые растят детей, больше тревожатся и реже чувствуют себя счастливыми, но считают свою жизнь осмысленной.

Итак, получается, что осмысленность и счастье зачастую взаимно исключают друг друга. Однако исследования пока-

зали, что действия, совершаемые человеком ради наполнения своей жизни смыслом, также способны приносить ощущение благополучия и счастья. Именно к такому выводу пришли в 2010 году исследователи Вероника Хата из университета Оттавы и Ричард Райан из университета Рочестера. В ходе исследования они предложили группе студентов колледжа в течение десяти дней стремиться или к осмысленности, или к счастью, а для этого ежедневно совершать хотя бы один поступок, который бы преумножил либо эвдеймонию, либо гедонию. В конце каждого дня участники эксперимента отчитывались исследователям о том, какое именно дело они предпочли выполнить. У тех, кто решил стремиться к осмысленной жизни, наибольшей популярностью пользовались такие поступки: простить друга, позаниматься учебой, подумать о собственной шкале ценностей, помочь или подбодрить кого-то. Те же, кто стремился к счастью, перечислили такие занятия: сон, игры, покупки и поедание сладостей.

В завершение эксперимента исследователи опросили участников, чтобы выяснить, как эти десять дней повлияли на их самоощущение. Обнаружилось, что студенты, которые выбрали в качестве приоритета счастье, непосредственно после эксперимента испытывали больше позитивных чувств и меньше негативных. Однако уже через три месяца их бодрость и радость пошли на спад. Вторая группа студентов, сосредоточившая свои усилия на осмысленной жизни, сра-

зу после эксперимента не чувствовала душевного подъема и счастья, хотя и оценила свою жизнь как более целеустремленную и осмысленную. Однако три месяца спустя самооощущение изменилось и у этой группы. Студенты сообщили, что почувствовали, как духовно обогатились, вдохновились и теперь ощущают себя частью чего-то большего, нежели собственное «Я». Они также признались, что испытывают негативные эмоции в меньшей степени. Таким образом, в долгосрочной перспективе, судя по всему, стремление придать жизни смысл укрепляет психологическое здоровье, а погоня за сиюминутными удовольствиями – наоборот, ослабляет его.

Философ Джон Стюарт Милль этому не удивился бы. Он писал: «Счастливы лишь те, чей разум сосредоточен на чем-то ином, нежели собственное счастье. На счастье других, на том, чтобы облагородить род человеческий, на каком-либо искусстве или цели, само устремление к которой важнее конечного результата. Таким образом, стремясь чего-то достичь, эти люди попутно обретают счастье».

Психологи, подобные Хате и Баумайстеру, являют собой часть нового растущего движения, которое кардинально меняет наше представление о том, что значит жить хорошо. Их работы показывают, что поиск смысла в жизни приносит гораздо больше морального удовлетворения, чем погоня за личным счастьем. Они помогают понять, как именно действовать, чтобы отыскать смысл в жизни и придать ей зна-



чимость. С помощью своих исследований эти ученые ищут ответы на глобальные вопросы. Нужно ли каждому отдельно взятому человеку искать смысл самостоятельно, в одиночку, или же есть некие универсальные источники, к которым мы все можем обратиться? Почему люди в определенных культурах в большей степени склонны считать свою жизнь осмысленной, чем в других? Как это отражается на их здоровье? Как нам найти смысл жизни перед лицом смерти и возможно ли это вообще?

Подобные исследования отражают качественные сдвиги в нашей культуре. По всему миру просветители, врачи, политики, предприниматели и рядовые люди теперь стараются остановить погоню за личным блаженством и все больше сосредоточиваются на том, чтобы наполнить свою жизнь смыслом.

Все глубже погружаясь в психологические исследования, я стала искать таких людей. На страницах этой книги я расскажу вам о нескольких выдающихся личностях из их числа. Вы познакомитесь с группой любителей средневековья, которые обрели смысл жизни, создав свое сообщество. Я расскажу о смотрительнице зоопарка, которая нашла смысл жизни и призвание в своей работе. Вы узнаете об инвалиде, которому травма помогла полностью измениться как личности. Наконец, вместе с бывшим астронавтом вы отправитесь в космос, где он нашел свое подлинное призвание.

В чем-то эти истории являются самыми обычными. Но

в чем-то — они необыкновенны. Следуя за этими искателями истины в их путешествиях, я обнаружила, что всех их объединяет нечто общее — некие важные качества. И мое открытие было подкреплено современными научными данными: вокруг нас полным-полно источников смысла. Черпая из них, мы можем сделать свою жизнь ярче, значительнее и полезнее, а также помочь другим людям достичь того же самого. В этой книге я расскажу о таких источниках и о том, как отыскать и освоить их, чтобы придать жизни глубину и осмысленность. Попутно вы узнаете о преимуществах осмысленной жизни: о том, как она делает лучше нас самих, наши учебные заведения, работу и общество в целом.

Пока я расспрашивала исследователей и изучала истории людей, ищущих и обретающих смысл жизни, судьба то и дело напоминала мне о суфиях, которые, собственно, и направили меня на этот путь. Суфии — воплощение осмысленной жизни, которые чаще всего живут очень скромно и кротко. Многим из них дорога к осмысленной жизни далась нелегко. Но все-таки их конечной целью было облагодетельствовать других людей и сделать мир лучше. Один суфийский наставник как-то сказал: «Если дервиш делает лишь один шаг по пути к доброте и любви, но не движется дальше, он все равно вносит свою лепту в улучшение мира, посвящая себя другим людям». Даже малый шаг — важный шаг. То же самое относится и к тем, кто ищет осмысленной жизни. Они преобразуют мир, каждый по-своему, глобально или в мелочах,

стремясь к благородным целям и идеалам.

В самом деле, подобно тому, как новые научные открытия вернули нас к мудрости, которую проповедовали гуманитарные науки, работа над этой книгой лишь подтвердила те уроки, что я усвоила в детстве, когда жила в суфийской общине. Хотя все ее члены-дервиши вели обычную жизнь – работали юристами, строителями и инженерами, растили детей, – их мышление изначально было направлено на обретение смысла жизни. И это придавало высший смысл всему, что они делали: от уборки со стола после ужина до распевания песен на стихи Руми и Аттара. Они жили опираясь на их мудрость. Для дервишей стремление к личному счастью не было целью, они о нем не задумывались. Они скорее постоянно были сосредоточены на том, как по возможности быть полезными окружающим, как помочь людям стать счастливее и более цельными, как стать частью чего-то большего. Все они создавали осмысленную жизнь. По их примеру нам всем следует задаться лишь одним вопросом: как нам добиться того же самого?

# Глава 1

## Кризис смысла

Как-то раз, осенним днем 1930 года, историк и философ Уилл Дюран убирал листья во дворе своего дома в Лейк-Хилл, в штате Нью-Йорк. К нему подошел хорошо одетый мужчина и сказал: «Я собираюсь покончить с собой и исполню свое намерение, если вы не предложите мне хоть одну весомую причину жить дальше».

Потрясенный Дюран постарался найти такой ответ, который утешил бы незнакомца, но его слова не действовали: «Я посоветовал ему найти работу – но у него уже была работа; вкусно поесть – но он не был голоден. Что бы я ни говорил, его явно ничего не трогало».

Дюран, писатель и интеллектуал, который скончался в 1981 году в возрасте 96 лет, больше всего известен как автор популярных книг по философии, рассчитанных на широкую публику. Его «История философии», вышедшая в 1926 году, стала бестселлером, а многотомный труд «История цивилизации», который Уилл создавал сорок лет в соавторстве с женой, Ариэль Дюран, получил Пулитцеровскую премию за десятый том «Руссо и революция». В жизни Дюран был мыслителем с широким кругом интересов. Он прекрасно разбирался в литературе, религии и политике, а в 1977-м получил

одну из высочайших правительственных наград для гражданских лиц – президентскую Медаль свободы.

Дюран воспитывался в католической традиции, учился в иезуитской академии и планировал принять сан. Но в колледже он стал атеистом, прочитав труды Чарльза Дарвина и Герберта Спенсера, чьи идеи растопили наследственную религиозность Дюрана. Много лет после утраты веры Дюран размышлял над вопросом о смысле жизни, но так и не нашел ответа, который бы его удовлетворил. Агностик, эмпирически мыслящий философ, Дюран позже осознал свою неуверенность в вопросе, что именно дает людям причину продолжать жить, даже когда они в отчаянии. Этот мудрец своего времени не смог предложить ответ незнакомцу, собиравшемуся покончить с собой, – напомним, что дело было в 1930 году, лишь год спустя после финансового кризиса, породившего Великую Депрессию.

Дюран решил написать величайшим светилам своего времени – литераторам, философам и ученым, от Махатмы Ганди и Мэри И. Вули до Х. Л. Менкена и Эдвина Арлингтона Робинсона. Он захотел спросить, как они находят смысл и цель в собственной жизни в этот беспокойный исторический период. «Не могли бы вы ненадолго прервать свою работу, – учтиво писал им Дюран, – и сыграть со мной в одну философскую игру? Я пытаюсь ответить на вопрос, который наше поколение, возможно, больше, чем прочие, готово задавать все время, но никак не может на него ответить: каков смысл

и цель человеческой жизни?» Ответы светил Дюран включил в свою книгу «О смысле любви», которая была опубликована в 1932 году.

В своем письме Дюран исследует причину, по которой многие его современники ощущали, будто живут в экзистенциальном вакууме. В конце концов, на протяжении тысячелетий люди верили, что существует некая высшая сверхъестественная область, населенная богами и духами, которая находится за пределами наших земных чувств. Они постоянно ощущали присутствие этого потустороннего мира, наполнявшего земной мир смыслом. Но, как утверждал Дюран, современная философия и наука показали, что вера в подобный мир – незримый и неосязаемый – в лучшем случае наивна, а худшем суеверна. Таким образом, они привели человечество к повальному разочарованию.

Дюран объясняет, почему утрата этих традиционных источников смысла столь трагична. «Астрономы сообщили нам, что человеческая жизнь – не более чем миг в траектории звезды, – писал он. – Геологи сказали, что цивилизация – не более чем крошечная интерлюдия между двумя ледниковыми периодами. Биологи объявили, что вся жизнь – это война, борьба за существование среди особей, групп, народов, союзов и биологических видов. Историки сказали, что так называемый прогресс – иллюзия и заблуждение, а расцвет неизбежно переходит в упадок. Психологи утверждают, что воля и личность – безвольные орудия наследственно-

сти и среды, и что душа, некогда считавшаяся неподверженной порче, – не что иное, как мимолетная пульсация мозга». Между тем философы, которые старались проложить рациональный путь к истине, обосновали умозаключение, согласно которому жизнь бессмысленна: «Жизнь в общепсихологической перспективе стала судорожным копошением насекомых на земле, лишая планетарного масштаба, который вскоре будет излечен и уничтожен».

В своей книге Дюран воспроизводит старую историю о полицейском, попытавшемся помешать самоубийце броситься с моста. Между ними завязался разговор, и в итоге с моста бросились оба. «Именно к этому нас привели философия и наука», – утверждал Дюран. Рассылая свое письмо мудрейшим из современников, он искал ответ на нигилизм своего времени – ответ тому незнакомцу, который лишил его дара речи. Дюран умолял их ответить, что придает жизни смысл и ради чего стоит жить. Он просил рассказать, что понуждает их жить дальше, что дарит вдохновение, энергию, надежду и утешение.

В наши дни вопросы Дюрана звучат актуально как никогда. Бездна и уныние не просто на пике – они превратились в эпидемию. Вот данные по США: с 1960 гг. количество страдающих депрессией сильно увеличилось, а с 1988-го по 2008-й употребление антидепрессантов выросло на 400 %. Эти показатели нельзя объяснить тем, что улучшился доступ к лечению душевных заболеваний. Согласно Всемир-

ной организации здравоохранения, уровень самоубийств по всему миру со времен Второй мировой войны увеличился на 60 %. Особенно уязвимы оказались отдельные прослойки населения. Например, в США во второй половине XX века количество случаев суицида среди лиц в возрасте 15–24 лет увеличилось в три раза. В 2016 году уровень самоубийств у населения в целом достиг своего пика за последние 30 лет, а у людей среднего возраста с 1999 года увеличился на 30 %. Каждый год 40 000 американцев совершают суицид, а суммарно по всему миру этот показатель доходит до миллиона человек.

Что творится?

В 2014 году Шигехиро Оиши из Виргинского университета и Эд Дайнер из Галлапа провели исследование, в котором попытались ответить на этот вопрос. Исследование было невероятно масштабным и охватило 140 000 человек из 132 стран, но было весьма прямолинейным. За несколько лет до этого исследователи из Галлапа опросили респондентов, довольны ли они своей жизнью и чувствуют ли, что в их жизни есть смысл и важная цель. Оиши и Дайнер проанализировали данные по странам, сопоставив уровень счастья и осмысленности с такими показателями, как благосостояние, уровень самоубийств и другими социальными факторами.

Их открытия были поразительны. В более богатых странах, например в Скандинавии, люди чаще утверждали, что они счастливы, чем респонденты в бедных странах, напри-



мер в ЮАР. Но, когда дело касалось смысла жизни, ответы были совершенно противоположными. В богатых странах, наподобие Франции или Гонконга, уровень осмысленности жизни оказался самым низким, а в бедных странах – в Того и Нигерии – он был самым высоким, несмотря на то, что респонденты из этих стран оказались самыми несчастными. Однако самое тревожное открытие касалось уровня самоубийств. Выяснилось, что в богатых странах уровень самоубийств значительно выше, чем в сравнительно бедных. Так, в Японии, где ВВП на душу населения составляет 34 000 долларов, уровень самоубийств в два раза выше, чем в Сьерра-Леоне, где ВВП на душу населения – всего 400 долларов.

Казалось бы, эта тенденция необъяснима, но это лишь поверхностное впечатление. В более богатых странах люди, как правило, ощущают себя счастливее, а их условия жизни можно назвать практически райскими по сравнению со странами вроде Сьерра-Леоне, где свирепствуют эпидемии, нищета и разруха после гражданской войны. Так почему же жители более благополучных стран кончают с собой? Какие у них на то причины?

Странная взаимосвязь между счастьем и уровнем самоубийств подтвердилась и еще в одном исследовании. Благополучные страны наподобие Финляндии и Дании также показывают высокий уровень самоубийств. По мнению некоторых социологов, причина заключается в том, что быть несчастным в стране, где так много счастливых и довольных

людей, особенно тягостно и невыносимо. Другие предполагают, что уровень счастья в этих странах повышается, потому что самые несчастливые люди самоустраиваются.

Однако исследование Оиши и Дайнера предлагает другое объяснение этой загадке. Сопоставив статистические данные, они обнаружили поразительную закономерность: счастье или несчастье не позволяют спрогнозировать самоубийство. Показатель, от которого реально зависит уровень суицидов, не что иное как осмысленность жизни, а точнее, отсутствие смысла в жизни. В странах, где меньше всего жителей считали свою жизнь осмысленной – например, в Японии, – уровень самоубийств самый высокий.

Проблема многих людей, решивших покончить с собой, – ровным счетом та же, что и у загадочного незнакомца, который пришел к Дюрану и попросил найти причину жить дальше. Хотя в целом его условия жизни были сравнительно благополучны, он тем не менее верил, что жить ему незачем, а смысла в жизни нет. В наши дни его мнение разделяют миллионы людей. Четверо из десяти американцев не находят удовлетворяющий их смысл жизни. И почти четверть американцев – а это около ста миллионов человек! – не чувствуют, что их жизнь имеет какую-то цель или смысл.

Очевидно, что решение этой проблемы заключается не в том, чтобы понизить уровень жизни и превратить благополучные США в подобие Сьерры-Леоне. Современность, возможно, и лишает некоторых из нас смысла жизни, но у нее

есть и масса преимуществ. И все же как людям, живущим в современном обществе, отыскать смысл жизни и ее цель? Если мы не заполним трещину между осмысленной жизнью и современной жизнью, она будет неуклонно расширяться, и это дорого нам обойдется. Религиовед Хьюстон Смит писал: «Каждый из нас временами ловит себя на том, что задается вопросом, ради чего жить. А этот вопрос подводит к другому: когда нам плохо, стоит ли продолжать жить? Те, кто решает, что дальше жить не стоит, сдаются, и не всегда путем самоубийства, а зачастую через медленное самоуничтожение, ежедневно сгибаясь под тяжестью бытия – иными словами, поддаваясь депрессии, слабости и отчаянию».

Именно такая участь постигла знаменитого русского писателя Льва Толстого. В 1870-е годы, в возрасте около 50 лет, он впал в экзистенциальную депрессию, столь острую и опустошающую, что его неотступно терзало желание покончить с собой. Толстой заключил, что его жизнь совершенно бессмысленна, и эта мысль переполняла его ужасом.

Стороннему наблюдателю депрессия писателя могла бы показаться беспричинной. Толстой был не только знаменитым писателем, но и аристократом, у него было все: богатство, слава, почести. Он был женат, имел несколько детей. Два его шедевра, «Война и мир» и «Анна Каренина», были опубликованы в 1869 и 1878 гг. и получили колоссальное признание. Толстой завоевал международную известность, при жизни считался одним из величайших писателей своего

времени и мог не сомневаться, что его произведения станут классикой мировой литературы.

Большинство людей были бы рады и куда более скромным успехам. Но в расцвете своей славы Толстой решил, что все эти достижения – лишь ловушки бессмысленной жизни, а потому ничего для него не значат.

В 1879 году Толстой в отчаянии принял за «Исповедь», автобиографический отчет о своем духовном кризисе. «Исповедь» начинается с описания того, как в юности, будучи студентом университета, а затем военным, он вел разгульную жизнь. «Ложь, воровство, любодеяния всех родов, пьянство, насилие, убийство... Не было преступления, которого бы я не совершал, – пишет он, возможно, слегка преувеличивая, – и за все это меня хвалили, считали и считают мои сверстники сравнительно нравственным человеком». Именно в тот период жизни Толстой «...стал писать из тщеславия, корыстолюбия и гордости», руководствуясь желанием получить славу и деньги.

Вскоре он примкнул к литературным кругам и интеллектуальным сообществам России и Европы, где буквально молились на идею прогресса. Толстой стал одним из адептов этой религии. Но затем два потрясших писателя впечатления открыли ему всю пустоту веры в совершенство человека и общества. В 1857 году Толстой собственными глазами наблюдал смертную казнь на гильотине в Париже: «Я видел в Париже, как в присутствии тысячи зрителей отрубили голову

человеку гильотиной. Я знал, что человек этот был ужасный злодей; я знал все те рассуждения, которые столько веков пишут люди, чтобы оправдать такого рода поступки <...>, но в тот момент, когда голова и тело разделились и упали в ящик, я ахнул и понял не умом, не сердцем, а всем существом моим, что все рассуждения, которые я слышал о смертной казни, есть злая чепуха, что сколько бы людей ни собралось вместе, чтобы совершить убийство, как бы они себя ни называли, убийство – худший грех в мире», – пишет Толстой.

Второй трагической историей стала бессмысленная смерть его брата Николая, умершего от туберкулеза: «Другим случаем сознания недостаточности для жизни суеверия прогресса была смерть моего брата. Умный, добрый, серьезный человек, он заболел молодым, страдал более года и мучительно умер, не понимая, зачем он жил, и еще менее понимая, зачем он умирает. Никакие теории ничего не могли ответить на эти вопросы ни мне, ни ему во время его медленного и мучительного умирания», – вспоминал Толстой в «Исповеди».

Оба эти события потрясли Толстого, но не изменили его. В 1862 году он женился, и семейная жизнь отвлекла его от сомнений. Помогла переключиться и работа над романом «Война и мир», которую он начал вскоре после женитьбы.

Толстого всегда интересовал вопрос о том, что придает жизни смысл, – эта тема красной нитью проходит через все его произведения. Левин, которого принято считать авто-

биографическим героем и отражением Толстого, мучительно решает этот вопрос на незабываемых страницах романа «Анна Каренина». В конечном итоге героиня приходит к выводу, что его жизнь не бессмысленна: «Жизнь моя теперь, вся моя жизнь, независимо от всего, что может случиться со мной, каждая минута ее – не только не бессмысленна, как была прежде, но имеет несомненный смысл добра, который я властен вложить в нее».

Однако вскоре по окончании «Анны Карениной» Толстой начал смотреть на жизнь мрачнее. Чем бы он ни занимался, его неотступно преследовал вопрос о смысле жизни. Внутренний голос в его голове упорно спрашивал: «Зачем я здесь? Для чего? В чем цель и смысл всей моей деятельности? Зачем я существую?» С годами этот голос звучал все настойчивее: «Прежде чем заняться самарским имением, воспитанием сына, писанием книги, надо знать, зачем я это буду делать. Пока я не знаю – зачем, я не могу ничего делать», – писал Толстой в «Исповеди».

Там же он формулировал вопрос иными словами: «Вопрос мой – тот, который в пятьдесят лет привел меня к самоубийству, был самый простой вопрос, лежащий в душе каждого человека, от глупого ребенка до мудрейшего старца, – тот вопрос, без которого жизнь невозможна, как я и испытал это на деле. Вопрос состоит в том: „Что выйдет из того, что я делаю нынче, что буду делать завтра, – что выйдет из всей моей жизни?“ Иначе выраженный, вопрос будет такой: „За-

чем же мне жить, зачем чего-нибудь желать, зачем что-нибудь делать?“ Еще иначе выразить вопрос можно так: „Есть ли в моей жизни такой смысл, который не уничтожался бы неизбежно предстоящей мне смертью?“»

Поскольку Толстой не мог ответить на эти экзистенциальные вопросы, он пришел к выводу, что его жизнь бессмысленна: «„Ну хорошо, ты будешь славнее Гоголя, Пушкина, Шекспира, Мольера, всех писателей в мире, – ну и что ж!..“ И я ничего и ничего не мог ответить». Толстой чувствовал себя так же, как пророк Экклезиаст, писавший: «Суета сует, все суета! Что пользы человеку от всех трудов его, которыми трудится он под солнцем? Род проходит, и род приходит, а земля пребывает во веки» (Еккл. 2, 22). Толстой верил, что абсолютно ясна и неоспорима лишь одна истина: жизнь заканчивается смертью и исполнена печали и страданий. Мы и все, что нам дорого – наши близкие, наши достижения, наша личность, – в конечном итоге бесследно исчезает.

В конце концов Толстому удалось выбраться из пучины нигилизма. Он начал с поисков людей, которые жили в гармонии с собой, и стал выяснять, в чем они видят смысл жизни. По словам писателя, большинство людей в его окружении – аристократия и литераторы – вели поверхностную и пустую жизнь и ничего не знали о том, как наполнить ее смыслом. Тогда он расширил поиски за пределами своего круга и с изумлением обнаружил, что миллионы обычных людей вокруг, судя по всему, нашли ответ на вопрос, кото-

рый поглощал его. Эти «простые люди», как их назвал Толстой, необразованные крестьяне, черпали смысл жизни в вере – вере в Бога и в христианском учении.

Хотя Толстой уже к студенческим годам пережил разочарование в религии, в зрелые годы, вследствие духовного кризиса и поисков смысла жизни, он вернулся к этому взгляду на мир. Заинтересовавшись верой, которая была жизненно важна для крестьян, он изучил различные религиозные и духовные учения, в том числе ислам и буддизм. Поначалу Толстой обрел пристанище в родном ему русском православии, но в конечном итоге порвал с ним и стал жить в соответствии со своей упрощенной версией христианства. Основой его верования было учение Христа, изложенное в Нагорной проповеди.

Толстовское определение веры довольно расплывчато: он считает ее фундаментально иррациональным знанием о смысле человеческой жизни. Ясно одно: Толстой был убежден, что вера связывает человека с чем-то большим или даже бесконечным, лежащим за пределами «Я». «Какие бы и кому бы ни давала ответы какая бы то ни была вера, всякий ответ веры конечному существованию человека придает смысл бесконечного – смысл, не уничтожаемый страданиями, лишениями и смертью», – писал Толстой в «Исповеди». Хотя он и не верил в церковные чудеса и святыни, но обрел смысл в том, чтобы жить «по-божески», – а это, по Толстому, означало жить «по совести» и, подобно Христу, посвящать себя



другим людям, особенно беднякам.

Завершив работу над «Исповедью», Толстой отнюдь не закончил поиски смысла жизни. Он продолжал их и в последние десятилетия своей жизни. В этот период Толстой «опроstitился», отказался от употребления алкоголя и мяса, отверг свои аристократические титулы и освоил сапожное ремесло, поскольку считал, что физический труд облагораживает и сам по себе есть добродетель. Много времени и сил Толстой посвящал тому, чтобы улучшить жизнь крестьян, и даже пытался раздать свое имущество бедным (эту идею наотрез отвергла его жена и мать его многочисленных детей, Софья Толстая). Он также выступал в защиту прогрессивных идей: отказ от частной собственности, следование пацифизму и непротивление злу. Эти убеждения Толстого привлекли к нему обширную группу последователей, «толстовцев», которые тоже стали жить по его принципам, воспринимая его как духовного учителя.

Тем не менее последние годы Толстого никак нельзя назвать легкими. Стремление жить осмысленной жизнью существенно сократило его земной век. Российское правительство заклеямило его как радикала, а православная церковь предала отлучению и анафеме; брак Толстого распался. Измученный постоянными ссорами с женой и жаждой духовной жизни, в октябре 1910 года Толстой бежал из своего поместья и отправился поездом на Кавказ. Он надеялся прожить там остаток дней своих как религиозный отшельник.

Но его надеждам не суждено было сбыться: в пути Толстой заболел пневмонией и скончался в доме начальника железнодорожной станции Астапово. Однако его идеи и личный пример продолжали влиять на мир и человечество, и не только посредством его романов (к слову сказать, начальник станции после краткого знакомства с умирающим писателем тоже обратился в толстовство). Толстовская доктрина непротivления злу вдохновила политическую кампанию Махатмы Ганди в Индии – а та, в свою очередь, послужила источником вдохновения для Мартина Лютера Кинга-младшего, который возглавил движение за гражданские права.

Для Толстого смысл жизни открылся в вере. Но многие люди не верят в Бога, религиозные учения не трогают их души. Есть и другая категория: верующие люди, которые все равно пребывают в поиске смысла земной жизни. Таким людям одной лишь религии недостаточно, она не удовлетворяет их духовные запросы. Возможно ли найти смысл жизни иным способом, не полагаясь на веру как на источник этого высшего смысла? Для многих людей в наши дни «вот в чем вопрос», как говорил принц Гамлет.

Судя по всему, Толстой ответил бы на этот вопрос отрицательно. Но не исключено, что есть и другие пути к постижению смысла жизни, которые или дополняют путь веры, или, для неверующих, помогают заменить ее. Возможно, мы способны наполнить жизнь смыслом, даже если все и всё, ради чего мы стараемся, трудимся и живем, на что надеемся – на-

ши близкие, наши достижения, наше наследие, — когда-нибудь бесследно исчезнет и будет забыто. Именно эту мысль и стремился доказать в своем эссе «Миф о Сизифе» французский писатель и интеллектуал Альбер Камю.

Камю писал свое эссе в конце 1940-х годов, и неудивительно, что его так влекла проблема смысла. В отличие от Толстого, Камю родился в небогатой и незнатной семье. Его отец, Люсьен Камю, был простым батраком на ферме. Мать, неграмотная и глуховатая Катрин, в годы Первой мировой войны тяжело трудилась на фабрике, а затем ходила по домам уборщицей. Родители Камю поженились в год смерти Толстого — в 1910-м. Три года спустя в маленьком приморском городке Мондови в Алжире Катрин родила мальчика. Когда разразилась Первая мировая война, Люсьена призвали в армию, но воевал он недолго: уже через месяц был тяжело ранен в кровавом сражении при Марне и вскоре скончался от ран. Альберу тогда было меньше года.

Шестнадцать лет спустя в жизни Альбера Камю вновь произошло трагическое событие. В 1930 году у него диагностировали туберкулез, а в среде алжирских бедняков в те времена это означало смертный приговор. Камю был еще подростком, и ему пришлось лицом к лицу столкнуться с фактом, что он смертен, а также с тем, насколько хрупки нити, связывающие каждого из нас с жизнью. Лежа в постели, он читал философа-стоика Эпиктета, который писал на эту тему так: «Бояться нужно не смерти и не боли, но страха

смерти или боли». Выздоровливая, Камю пытался отыскать смысл в продолжении его жизни. Он решил, что в болезни были свои преимущества: она подготовила его к неизбежному концу, тому, который ждал его в будущем, как и всех нас.

Когда Камю выздоровел и вернулся к учебе, он решил, что жизнь лишена смысла. Эта идея нашла выражение в его автобиографическом рассказе, опубликованном в журнале *Sud*: «У меня больше ничего нет, я больше ни во что не верю, и невозможно жить так, убив в себе всякую нравственность. У меня больше нет цели и смысла в жизни, и я умру». Когда Камю поступил в Алжирский университет, он стал писать лучше и продолжил исследовать вопрос о смысле жизни, погружившись в изучение философии. Альбер окончил университет в 1936 году. В ту весну он написал в дневнике, что хотел бы писать философские труды об абсурдном.

К эссе «Миф о Сизифе» Камю приступил в те времена, когда Европу уже терзала следующая мировая война. Он жил в Париже, на который сыпались яростные немецкие бомбардировки. Стоял июнь 1940 года. К середине июня немцы вошли в Париж, и Франция на четыре года оказалась в оккупации. Камю успел бежать из города буквально за считанные дни до начала оккупации. Он писал эссе о Сизифе в небывало морозную зиму 1940 года в нетопленной квартире в Лионе – писал обмороженными руками в мозолях, а в 1941 году эссе было закончено.

Хотя интерес Камю к смыслу жизни был обусловлен дав-

ней философской и литературной традицией, но времена, в которые он жил, придавали его поискам особую остроту и актуальность. Франция была погружена в хаос, вишистское правительство вело себя трусливо, по Европе триумфально шествовал фашизм, и мир казался Камю абсурдным и бессмысленным. «Миф о Сизифе» посвящен тому, каково жить в подобном мире. Эссе открывается знаменитыми строками: «Есть лишь одна по-настоящему серьезная философская проблема – проблема самоубийства... Решить, стоит или не стоит жизнь того, чтобы ее прожить, – значит ответить на фундаментальный вопрос философии». «Никто еще, – продолжает он, – не умирал за онтологический аргумент, за доказательство существования Бога. Но многие люди умирают за смысл жизни: кто-то кончает с собой, потому что считает свою жизнь бессмысленной, а кто-то жертвует собой ради своих идеалов. Имеет ли жизнь смысл – это единственный по-настоящему важный вопрос, которым когда-либо задавалась философия и на который она когда-либо искала ответы. Следовательно, это самый важный вопрос в мире».

Камю пишет, что мы жаждем рационального объяснения мира, ищем порядка и единства, но мир хаотичен, разобщен и жесток – он лишен рационального и разумного принципа. Мы задаемся вопросом, зачем существуем, как явились в этот мир и для чего, но в ответ мир молчит. Можно попытаться удовлетворить свою жажду истины, обратившись к Богу, религии или другому трансцендентному источнику

смысла, который мы принимаем на веру. Однако, если мы принимаем на веру лишь то, что знаем с абсолютной уверенностью, то, как выражается Камю, существовать могут лишь отдельные «истины» – единственной Истины нет.

Для Камю тот факт, что люди неустанно ищут смысл жизни, но нигде в мире его не находят, отражает абсурд жизни. Всё – от грандиозных исторических событий до огромных усилий, которые каждый из нас прилагает в своей жизни, – кажется бессмысленным. Осознав, что внешнего источника смысла не существует, как нет и высшей цели наших усилий, мы впадаем в состояние «тошноты», если говорить словами современника и единомышленника Камю, философа-экзистенциалиста Жана-Поля Сартра.

Конечно, чтобы ощутить давление этого абсурда бытия, вовсе не нужно быть французским экзистенциалистом или русским писателем. Выступая на шоу Конана О'Брайана в 2013 году, комик Луис Си-Кей рассказал о том, как сам испытал нечто подобное сартровской экзистенциальной тошноте, абсурду Камю и ужасу Толстого. Как и все великие комики, Си-Кей – философ, прикидывающийся клоуном. «За всем в вашей жизни, – поведал он ведущему, – таится эта пустота, вечная пустота. Знание о том, что все напрасно и что вы один. Оно где-то в глубине. И иногда, когда сознание у вас совершенно ясное и вы ничем не заняты, не читаете, не смотрите кино, не работаете, – оно вдруг наваливается на вас, и вы думаете: „О нет, вот оно опять наступает – пронзительное

одинокчество и бессмысленность жизни“. Оно накатывает на вас все чаще. Такая беспримесная печаль. Жизнь невероятно печальна, просто жить – само по себе очень тоскливое занятие».

Когда безутешный Толстой пришел в своих рассуждениях к такому же выводу, он заключил, что самоубийство – единственный разумный способ спастись от абсурда жизни. Как мы знаем, Толстой в конечном итоге избрал другой путь. Он нашел смысл жизни в вере. Но Камю отверг и веру, и самоубийство, – он не считал их выходами из тупика бессмыслицы. По его мнению, невозможно узнать, есть ли Бог и истинно ли любое из тех убеждений, которые мы принимаем на веру. Это означает, что мы должны научиться жить осмысленно, не прибегая к Богу или вере. Однако покончить с собой – то же самое, что сдаться слепым силам бессмысленного мира, сдаться абсурду, тем самым потворствуя ему и преумножая его.

Возможно, звучит все это весьма мрачно, но, как утверждает Камю, абсурдность жизни вовсе не обязательно ведет к отчаянию. Скорее, это открывает перед нами новые возможности. «Даже в рамках нигилизма, – пишет Камю, – возможно найти способы преодолеть нигилизм». Когда нам больше не навязывают смысл из внешнего источника, мы обретаем свободу и вольны создавать его для себя сами. Как писал Сартр: «Жизнь априори лишена смысла... От вас зависит, придать ли ей смысл, а ценность жизни – не что иное

как смысл, который вы выберете».

Камю иллюстрирует свою мысль, заканчивая эссе похвалой Сизифу, герою древнегреческого мифа: боги приговорили его снова и снова вкатывать на вершину горы огромный валун, который, не достигнув вершины, скатывался обратно вниз. Эту бессмысленную работу Сизиф был обречен исполнять на протяжении вечности. Трудно представить себе более бессмысленное существование, чем то, которое влачит он. Но Камю хочет показать нам, что жизнь Сизифа на самом деле очень значима. По сути, древнегреческий герой служит нам всем примером.

По мнению Камю, чтобы жить осмысленной жизнью, требуется выработать пренебрежительное отношение к абсурду. Воплощением именно такого отношения и является Сизиф. Согласно мифу, боги наказали его за то, что он обманул их и попытался избежать смерти, но, отбывая вечное наказание, он не жалуется и не надеется на лучшую жизнь. Более того, презирая богов, которые захотели устроить ему вечную пытку, Сизиф демонстрирует три качества, которые неотделимы от осмысленной жизни: страсть к своему делу, свобода и бунт.

Каждый раз, когда Сизиф возвращается к подножию горы, куда скатился злосчастный валун, он оказывается перед выбором: сдаться или трудиться дальше. Сизиф выбирает борьбу. Он принимает вызов и всецело отдается тяжелой работе – снова и снова вкатывает камень на вершину крутой горы.



Презрев богов, он стал хозяином собственной судьбы. Камень – его миссия, как утверждает Камю, – то, что придает его жизни смысл и цель. Может показаться, будто его труды пусты, но на самом деле Сизиф наделяет их смыслом, когда исполняет свое дело, торжествуя. «Самой борьбы, самого преодоления пути вверх по склону, – пишет Камю, – уже достаточно для того, чтобы вложить в сердце человека отвагу. Нужно воображать, что Сизиф счастлив».

Борьба сама по себе. Когда Камю предлагает нам представить, что Сизиф счастлив, он не подразумевает под этим беззаботное блаженство. Он говорит о победоносном чувстве свершения, достижения, о довольстве результатами, которое возникает, когда посвящаешь себя трудному, но стоящему делу. Камю хочет показать нам, что, по примеру Сизифа, мы в силах жить полной жизнью, принимая борьбу с достоинством – принимая, как он выражается в своих записных книжках, «горестность и величие мира».

Этому принципу Камю неуклонно следовал в собственной жизни. В 1940 году, работая над «Мифом о Сизифе», в письме другу он описывает свое душевное состояние так: «Счастлив ли я? Не будем об этом... Но, даже если моя жизнь трудна, я не перестаю любить. Сейчас работа и жизнь для меня не разграничены. Я и работаю, и живу одновременно, с одинаковой страстью». Если Толстой обрел смысл жизни в бесконечности, то Камю обрел его в конечности, в ежедневной задаче жить. Эпиграфом к «Мифу о Сизифе»

служат строки древнегреческого поэта Пиндара: «Душа, не стремись к вечной жизни, но постарайся исчерпать то, что возможно»<sup>1</sup>.

Вместо того чтобы сдаться под натиском мира, мы в силах напрямую и со страстью противостоять ему, создавая для себя смысл жизни из боли, утраты и борьбы, которые испытываем. «На вопрос о том, как жить без Бога, у Камю было три ответа: жить, действовать и писать», – вспоминает Оливер Тодд в биографии Камю.

Точно так же, как для Сизифа камень был сутью, наполнявшей его жизнь смыслом, для Камю самым главным было писательство. Он верил, что каждому нужна такая суть, нечто главное, какой-то проект или цель, которой человек решит посвятить свою жизнь, будь то огромный валун или маленькая роза.

Я упоминаю розу не случайно. Давайте обратимся к чудесной сказке «Маленький принц» Антуана де Сент-Экзюпери. Она – прекрасное воплощение этой мудрой философии. Маленький принц живет на крошечной планете, где все свое время тратит на уход за растениями и цветами в саду. «Это очень скучная работа, но совсем не трудная», – говорит принц. Однажды он видит розу, которая расцвела в саду, – цветок, какого он раньше никогда не встречал. Принц влюбляется в таинственную розу – преданно поливает ее и укрывает от ветра. Но роза – тщеславный и эгоистичный цветок,

---

<sup>1</sup> Пиндар, Пифийские песни (III, 62–63).

и в конце концов принц устает от нее. Он решает покинуть свою планету и пуститься в странствие по Вселенной.

Его путешествие – поиски мудрости и понимания, в пути он встречает много удивительного. Посетив несколько планет, Маленький принц оказывается на Земле, где попадает в розовый сад. Хотя принц и бросил свою розу, он все еще любит ее, поэтому вид множества других роз приводит его в безутешное отчаяние. Ведь он думал, что его роза – единственный подобный цветок во Вселенной, но теперь убедился, что на свете таких сотни.

Принц погружается в пучину отчаяния, и тут к нему обращается мудрый Лис. Новый знакомый преподает принцу множество уроков, но самый главный из них касается той розы, которую принц оставил на родной планете. Лис наставлял его, что эта роза – не одна из множества, она особенная, потому что принц сам дал ей так много: «Твоя роза так дорога тебе потому, что ты отдавал ей всю душу. Ты навсегда в ответе за тех, кого приручил. Ты в ответе за твою розу».

Когда принц возвращается к розовому цветнику, он, понявший мудрость Лиса, говорит розам: «Вы красивые, но пустые. Ради вас не захочется умереть. Конечно, случайный прохожий, поглядев на мою розу, скажет, что она точно такая же, как вы. Но мне она одна дороже всех вас. Ведь это ее, а не вас, я поливал каждый день. Ее, а не вас, накрывал стеклянным колпаком. Ее загораживал ширмой, оберегая от ветра. Для нее убивал гусениц, только двух или трех оста-

вил, чтобы вывелись бабочки. Я слушал, как она жаловалась и как хвастала, я прислушивался к ней, даже когда она умоляла. Она – моя».

Иными словами, роза была для принца вложением времени, сил и заботы – это и сделало ее особенной, и это придало смысл их отношениям.

Сказанное выше – не просто красивые литературные или философские слова. Социологи также обнаружили, что, когда мы вкладываем усилия, создавая нечто, то, как правило, начинаем больше ценить свое творение. Этот феномен психологи называли «эффектом ИКЕА». Как вы помните, мебель фирмы «ИКЕА» нужно собирать самостоятельно. Этот процесс сборки заставляет нас полюбить ее больше. И то, что относится к немудреной и недорогой шведской мебели, в равной степени применимо и к жизни вообще. Когда мы посвящаем себя трудному, но стоящему делу – выращиваем розу или движемся к благородной цели, – наша жизнь наполняется смыслом.

Разумеется, верно и обратное. Самые важные дела и задачи требуют труда и жертв. Это урок, который многие из нас усваивают еще детьми, когда только пробуют себя в незнакомом виде спорта, учатся в школе, осваивают музыкальный инструмент или постигают секреты настоящей дружбы. К сожалению, с годами мы, как правило, забываем эти уроки. Во взрослой жизни у нас столько дел, что постоянно возникает соблазн решать сложные проблемы легкими и простыми спо-

собами. Но, чтобы жить осмысленно и хорошо, нужно сбегать в своем сердце ту мудрость, которую мы усвоили в юности. Только сражаясь с трудностями лицом к лицу, мы можем отыскать подлинный смысл жизни.

Может показаться, будто смысл жизни — слишком абстрактное явление, но тем не менее все мы можем и должны отыскать собственные источники смысла в самой жизни. Именно в этом и заключается величайшее открытие мыслителей-экзистенциалистов, в числе которых был Камю. И за десять лет до того, как был опубликован «Миф о Сизифе», Уилл Дюран пришел к такому же заключению. Прочитав ответы на свое письмо, которое он разослал коллегам и друзьям, Дюран обнаружил, что каждый из них обретает смысл жизни по-своему. Ганди ответил, что обрел его в служении всему живому. Французский священник Эрнест Димне постиг смысл, выйдя за пределы собственных интересов: «Вы спрашиваете, что жизнь сделала для меня? Она дала мне несколько шансов подняться над собственным природным эгоизмом, и за это я ей глубоко благодарен».

Кинорежиссер Карл Леммле, один из основателей кинокомпании *Universal Studios*, упомянул в ответе своих детей: «Вы спрашиваете, в чем заключается главное сокровище моей жизни? Думаю, что в яростном желании видеть счастье и благополучие детей и внуков».

Оуэн С. Миддлтон, который отбывал пожизненное заключение в тюрьме, обрел смысл жизни просто в ощущении себя

частью мира: «Я не знаю, к какому великому финалу нас ведет Судьба, да меня это и не очень волнует. Задолго до этого финала я сыграю свою роль, скажу свои строки и пойду дальше. Как именно я сыграю эту роль – вот единственное, что меня волнует. Знание о том, что я – неотъемлемая часть этого огромного, чудесного, устремленного ввысь движения под названием „жизнь“, понимание того, что даже бедствия, телесные недуги и депрессия – и тюрьма! – не отнимут у меня мою роль в общей огромной картине, – вот что утешает и вдохновляет меня, вот чем я дорожу».

В 1930 году к Уиллу Дюрану обращался не только потенциальный самоубийца – похожие вопросы ему задавали в письмах еще несколько человек, собиравшихся покончить с собой. Дюран ответил всем, как можно понятнее разъяснив, почему сам верит, что жизнь стоит того, чтобы жить. Позже он объединил свои ответы, создав текст, которым завершается его труд «О смысле жизни».

По мнению Дюрана, жизнь наполняется смыслом, когда мы переступаем границы своего «Я». Он пишет: «Если нечто имеет для нас значение только как часть чего-то большего, то, хотя мы и не можем наполнить метафизическим и все-ленским смыслом всю жизнь на Земле в целом, все же можем сказать о чьей-то конкретной жизни, что ее смысл заключается в связи с чем-то большим, чем она сама». Дюран верил: чем меньше человек сосредоточен на себе, чем крепче он связан с тем, что находится за пределами его собственной

личности, тем осмысленнее его жизнь. Для самого Дюрана «чем-то большим» были работа и семья.

Поскольку то были времена Великой депрессии, некоторые из тех, кто писал Дюрану, определенно находились без работы. Эти люди были не единственными, от кого тогда отвернулась удача. В период Великой депрессии уровень безработицы резко вырос и к 1933 году достиг пика в 25 %. В то же самое время уровень самоубийств в США достиг небывалой ранее высоты. Исследователи обнаружили, что в истории человечества наблюдается отчетливая тенденция: уровень самоубийств возрастает одновременно с уровнем безработицы – и легко понять почему. Работа – один из главных источников смысла, помогающий человеку чувствовать себя значимой личностью, которая живет ради определенной цели. Работа позволяет людям целенаправленно расходовать время, чувствовать, что жизнь проходит не зря, а также дает возможность вносить лепту в развитие общества и кормить семью. Теряя работу, люди теряют не только источник доходов, но и мощный источник смысла жизни.

Людям, которые не верили, что их жизнь имеет смысл, Дюран посоветовал найти хоть какое-нибудь подобие работы, даже если это будет работа батрака на ферме в обмен на стол и кров. Хоть что-то – это лучше, чем ничего, пока не подвернулась работа получше. Жить продуктивно и помогать другим – первый шаг к воссоединению с жизнью. «Вальтер однажды заметил, – пишет Дюран, – что мог бы покон-

чить с собой, если бы не был так занят работой».

В 1988 году, спустя более полувека после того, как Дюран выпустил свою книгу, похожее исследование предпринял журнал *Life*. Издатели написали более чем ста выдающимся личностям своего времени, в том числе далай-ламе, Розе Паркс, доктору Рут, Джону Апдайку, Бетти Фридан и Ричарду Никсону. Их спросили, в чем они видят смысл жизни. Информацию о проекте Дюрана редакция журнала обнаружила с опозданием, когда уже собрала и готовила к печати ответы выдающихся современников, но, как и Дюран, редакция выяснила, что респонденты черпают смысл жизни из самых разных источников.

Например, психолог и микробиолог Джоан Борисенко поведала журналу историю одной из своих пациенток. Женщина внезапно открыла для себя смысл жизни едва ли не на пороге смерти, когда все ключевые эпизоды жизни пронеслись у нее перед мысленным взором. «Она была потрясена тем, как мало значили ее профессиональные достижения юриста, – писала Борисенко. – А главной в этом „фильме“ оказалась случайная встреча, которая у нее произошла в магазине, – с подростком, укладывавшим в пакет ее покупки. Мальчик был так печален, что женщина потрепала его по руке и сказала несколько слов утешения. Взгляды их встретились, и оба моментально забыли, что совершенно не знакомы – между ними протянулась ниточка духовной связи». Для этой женщины смысл жизни, как она выяснила, заклю-



чался в проявлении любви, сострадания и понимания, которые она испытала на кассе в магазине.

Джейсон Гэс, двенадцатилетний онкологический больной, прислал в журнал трогательное объяснение того, что наполняет смыслом его жизнь. «Когда-то я гадал, почему Бог выбрал именно меня и послал мне рак. Может, потому, что хотел, чтобы я вырос в доктора, который лечит других ребят от рака. И когда они скажут: „Доктор Джейсон, мне так страшно, что я умру“, – или: „Вы не знаете, как тяжело быть единственным лысым на всю школу“, – я бы им говорил: „Я знаю, и еще как. Когда я был маленьким, то тоже болел раком. А теперь погляди на мою шевелюру. Когда-нибудь и у тебя волосы снова отрастут“». Этому мальчику противостояние смерти помогло обрести смысл жизни.

Романистка Мадлен Л'Энгле сообщила, что ее жизнь наполняется смыслом благодаря писательской работе и рассказыванию историй, в которых она из множества нитей, из разных впечатлений, сплетает ткань повествования. Отчасти вторя Камю, она написала: «Единственное, что я знаю наверняка, – мы здесь, в этом моменте, в „сейчас“. Только от нас зависит, жить ли полной жизнью, осознавая каждый ее миг, чувствуя всей кожей и всеми фибрами души, оставаясь зрячими к миру. Каждый из нас здесь, чтобы написать свою собственную историю, – и какие завораживающие истории мы создаем!»

Раввин Вольф Кельман написал об историческом марше

за гражданские права, который в 1965 году прошел от Сельмы до Монтгомери. Перед Кельманом шел сам Мартин Лютер Кинг-младший, и, когда большая группа людей пересекла мост Эдмунда Петтуса в Сельме, они запели хором. «Мы ощущали себя единым целым, мы соединились в песне и в высшем смысле, – писал рабби Кельман. – Мы ощущали триумф и торжество. Чувствовали, что мир меняется к лучшему и прогресс неостановим. Это был вдохновляющий, трансцендентальный и духовный опыт. Смысл, цель, миссия наша не укладывались в конкретные слова: смыслом было само победоносное чувство, песня, момент, когда мы ощутили единение и духовное удовлетворение. Мы переживали то, что рабби Абрахам Иегошуа Хешель называл смыслом за пределами тайны».

Каждый из ответов, полученных Дюраном и редакцией журнала, был вполне конкретным, поскольку рассказывал о личных ценностях, впечатлениях и индивидуальности. И все же некоторые темы всплывали в ответах снова и снова, объединяя их между собой. Когда люди объясняют, что наполняет их жизнь смыслом, они описывают чувство единения с себе подобными в позитивном ключе. Они рассказывают, как нашли нечто, достойное затраченного времени и усилий. Они отмечают создание историй, которые помогают понять самих себя и окружающий мир. Они упоминают о мистическом опыте утраты своего «Я».

Проводя научные изыскания в ходе работы над этой кни-

гой, я замечала, что эти темы снова и снова всплывают и в моих разговорах с людьми, чья жизнь полна смысла, и с теми, кто все еще продолжает его поиски. Эти же понятия мы встречаем и в тех определениях смысла жизни, которые предлагались как Аристотелем, так и психологами, которых я упоминала в предисловии. Все они, каждый по-своему, утверждали, что жизнь наполняется смыслом при условии, что у нас складываются хорошие отношения с окружающими, что у нас есть жизненная миссия, направленная на помощь другим и улучшение мира, если мы живем не только ради себя, но еще и ради чего-то большего, и если наши впечатления и истории имеют определенную значимость. Эти же повторяющиеся темы я обнаружила, изучая все изобилие социологических исследований, призванных выяснить, в чем смысл жизни и как обрести его. Они же проступают в философских трудах, литературе, религии и массовой культуре – в буддийских учениях, американском трансцендентализме, романах, кино.

Четыре опорных принципа, на которых держится смысл жизни: сопричастность, цель, рассказывание историй и трансцендентность.

Например, для кинорежиссера Карла Леммле и для пациентки Джоан Борисенко смысл жизни открылся в любви к ближнему и сострадании. Для Ганди, как и для маленького Джейсона, смысл жизни был в том, чтобы творить добро и улучшать жизнь окружающих. Писательница Мадлен Л'Эн-

где обрела смысл жизни, воспринимая ее как историю. Рабби Кельман и Миддлтон нашли смысл жизни, растворившись в духовной реальности, в тайне самого материального мира.

Четыре опорных принципа – сопричастность, цель, рассказывание историй и трансцендентность – служат фундаментом для религиозных и духовных учений и являются причиной, по которой эти традиции являются источником смысла жизни для людей. Они помогают личности влиться в некую общность, даруют людям цель, ради которой стоит трудиться дальше. Например, целью может быть попасть рай, стать ближе к Богу или помогать другим. Эти четыре принципа дают людям объяснение тому, почему мир устроен так, а не иначе, и почему люди такие, а не другие. Наконец, эти четыре принципа открывают людям возможность подняться над бытием через ритуалы и церемонии. Каждый из четырех принципов присутствовал в жизни суфиев, среди которых я выросла, и именно поэтому их жизнь была исполнена смысла.

Эти принципы прекрасны тем, что доступны каждому. Верующие и неверующие в равной степени способны внедрить их в свою жизнь. Все четыре служат источником смысла, который пронизывает любые аспекты нашего существования. Можно обрести сопричастность в работе и в кругу семьи, испытать возвышенные чувства на прогулке в парке или на выставке в музее. Можно избрать карьеру, которая позволит нам помогать другим, или записать свою историю

жизни, чтобы понять, как ты стал именно таким. Можно переезжать из города в город, менять работу, утрачивать связь с друзьями, но при этом продолжать наполнять свою жизнь смыслом, реализуя четыре принципа среди новых людей и в новых обстоятельствах. И если мы помним об этих четырех принципах, то будем обретать смысл жизни даже в самых неожиданных местах – в общественном транспорте, в тюрьме, на вершине горы или на крошечном острове посреди морской бухты.

## Глава 2

# Сопричастность

В штате Вирджиния есть остров Танжер, и там, куда ни поверни, повсюду будут могилы: и перед маленькими домиками, какими застроен остров, и на задних дворах. Местные жители хоронят там своих усопших. Кладбища есть возле пляжа, рядом с церковью, в тени голубой водонапорной башни. Могилы расползаются по узким дорогам, надгробия теснятся друг к другу. А ведь есть еще старое кладбище, которое ушло под воду почти на двадцать метров. В сильные шторма к берегу прибывает скелеты и остатки гробов.

В современном городском и сельском обществе кладбища маргинализированы, то есть вынесены за пределы повседневной жизни. На Танжере они в силу вынужденной необходимости стали частью обыденного существования. Кладбища служат постоянным напоминанием о прошлом. Население островка составляет примерно пять сотен человек, и они уверены, что именно так все и должно быть. Обитатели Танжера говорят, что их община состоит не только из живых, но и из мертвых. Многие нынешние жители острова способны проследить свою родословную до первопоселенцев, прибывших на Танжер в XVIII веке. Некоторые из них до сих пор носят фамилии этих первопоселенцев: Крокет, Прюитт,

Парк, Томас.

Танжер расположен посреди бухты Чесапик, в часе путешествия на пароме от побережья штатов Вирджиния и Мэриленд. Площадь острова составляет всего 19 квадратных километров, и он поднимается над уровнем моря не выше песчаной отмели. Его бухту окружает настоящий лабиринт доков, где местные рыбаки держат свои суда. Тут же, на пристани, снуют лихие сорванцы с ловушками для ловли крабов, или «горшками», как их называют местные. Танжер – мировая столица добычи бурых крабов, но в то же время одна из последних общин такого рода.

Духовным, физическим и общественным центром Танжера является методистская церковь Суэйн Мемориал. Утром по воскресеньям вокруг ее беленого дощатого здания выстраиваются ряды электрических тележек для гольфа – на острове это самое распространенное средство передвижения. Паства, которая с годами становится малочисленнее, но все еще бодрa, заполняет половину скамей. Я побывала на службе в надежде понаблюдать за общиной в действии, и в то воскресное утро проповедь началась с поминовения недавно ушедших. Священник говорил о «первом дне рождения на небесах» одного из прихожан, а затем предложил пастве вспомнить своих усопших. При этом все присутствующие называли и друг друга, и своих покойников по именам, а не по фамилиям.

Служба была камерной, домашней и больше напомина-

ла семейную встречу, нежели религиозное собрание. Будучи чужой на острове, я чувствовала себя не в своей тарелке и стеснялась. Под конец службы я попыталась незаметно ускользнуть из церкви, не привлекая к себе внимания. Но не успела, потому что ко мне подошли сразу человек шесть и выстроилось в шеренгу. Все они протягивали руку, желая поздороваться. «Вы, наверно, остановились в гостинице „Морской вид“, – сказала одна женщина. – Мы так рады, что вы к нам сюда приехали». Приезжие не остаются на острове незамеченными, и принимают их очень радушно.

«Мы тут все как одна большая сплоченная семья, – сказала мне Пегги Гордии, которая прожила на Танжере всю жизнь. – Когда у кого-то горе, мы горюем вместе с ним. Когда у кого-то праздник, празднуем тоже вместе. Если собирают деньги, вкладываются все. Если собирают приданое невесте перед свадьбой<sup>2</sup>, принося ей подарки, то участвуют все. Пусть даже человек даст всего двадцать долларов, но он вносит свою лепту». Для жителей острова кажется диким, что на материке люди могут годами жить рядом и не знать имена соседей. «У нас на острове всего 480 человек, – рассказала Гордии, – и мы все друг друга знаем».

Все прихожане изъясняются на мелодичном англо-ирландском наречии, нетипичном для США и свойственном

---

<sup>2</sup> Имеется в виду современный американский ритуал – праздник, на котором невесту поздравляют и вручают ей подарки разной степени ценности. Аналогичный праздник устраивают для матери новорожденного ребенка. – (Прим. переводчика.)



только населению Танжера. Хотя с годами гостям острова удалось определить, что этот говор – остатки наследия елизаветинской Англии, все же практическое объяснение проще: физически изолированные от остального мира, жители острова сохранили свой самобытный язык и культуру, которые унаследовали от первопоселенцев, и при этом не впитали никаких внешних веяний.

Однако, как бы ни был изолирован остров Танжер, прибой культурных и экономических влияний в последние годы добрался и до его берегов. Расстояние от острова до материка преодолеть теперь куда легче, чем в былые времена, во многом благодаря беспроводному Интернету и спутниковому телевидению. Влияние СМИ не только расширяет кругозор островитян, но и знакомит их с другими вариантами хорошей жизни. Младшее поколение видит сверстников, которые ездят на автомобилях и посещают торговые центры, а молодежь, хоть и любит родной остров, часто решает, что хочет жить по-новому, и уезжает. К худу ли, к добру, но Танжер вступает в современную эпоху.

Экономическая ситуация также складывается не в пользу острова. Основная статья дохода Танжера – рыболовство и добыча бурых крабов. Однако штат Вирджиния, контролирующий выдачу рыболовецких лицензий, установил определенные ограничения, чтобы сохранить уменьшающиеся популяции рыбы и крабов, – и тем самым практически лишил начинающих рыбаков возможности вступить в бизнес. Мэр

Танжера, Джеймс Укер Эскридж, поведал мне: «Молодежь не в состоянии получить лицензию на ловлю рыбы или добычу крабов, если только кто-то из старших не уходит на покой: количество лицензий жестко ограничено, а браконьерство, естественно, исключается».

Поэтому молодые разъезжаются с острова. Юноши оканчивают школу и, как правило, находят работу на буксирных судах в прибрежных городах вроде Балтимора, а девушки главным образом поступают в колледж. На Танжер возвращаются лишь немногие. Раньше уроженцы Танжера проживали на родине всю жизнь. Но с каждым годом остров все дальше уходит от традиционного уклада жизни. Пятьдесят лет назад на острове было около девятисот жителей, а в единственной школе учились около ста детей. Теперь население острова насчитывает менее пятисот человек, а школу посещают всего шестьдесят учеников.

Танжер называют «исчезающим островом» – вследствие эрозии, которая за последние годы смыла более семи метров суши. Но остров исчезает и в ином смысле. Община Танжера – его народ и уклад жизни – постепенно пропадает. Эдвард Прюитт – один из коренных обитателей Танжера, который покинул остров. Но в 2013 году он приехал на День Памяти. На Танжере этому празднику придают огромное значение: все жители острова собираются и отдают дань памяти тем землякам, которые служили родине и погибли за нее. В то утро американские флаги развевались в узких улочках.

Кто-то раздавал всем прохожим домашний лимонад в бумажных стаканчиках. В толпе мелькали детишки, одетые в цвета национального флага – синий, белый и красный, а толпа собралась перед церковью. Прюитт, армейский старшина флота, который недавно вернулся со Среднего Востока, стоял на крыльце церкви в белом мундире и офицерской фуражке, смотрел на лица нескольких сотен соседей и друзей. Казалось, все островитяне ловили каждое слово его речи.

Эдвард Прюитт говорил о том, как важна община и сплоченность. Когда он собирался уехать в колледж, то школьный библиотекарь – ныне уже директор школы – дала ему наставление. Она сказала: «Не бойся говорить окружающим, что ты с острова, не бойся сообщать, что ты с Танжера. По твоему акценту они все равно поймут, что ты родом из необычного места, а когда тебя спросят, что это за место, гордо скажи, что остров Танжер – совершенно необыкновенный».

Эдвард процитировал ее слова: «Не стесняйся своего происхождения, потому что твоя родина уникальна, и она достойна того, чтобы о ней рассказать».

Прюитт не сразу проникся мудрыми словами наставницы. Он уехал с Танжера в 1998 году поступать в Университет Кристофера – государственный гуманитарный университет, расположенный в городе Ньюпорт-Ньюс, штат Вирджиния. Это в трех часах пути от острова. То был первый отъезд Прюитта с родного острова – и перемена далась ему нелегко. Город Ньюпорт-Ньюс по сравнению с Танжером показал-

ся юноше огромным, к тому же Эдвард не привык к такому широкому спектру возможностей и такой свободе. «У нас на Танжере выбирать особенно не из чего. Магазин всего один. А в других городах их миллионы», – вспоминал он.

Но труднее всего ему было научиться заводить друзей. В детстве и юности Эдвард знал всех детей на острове, они ему были все равно что братья и сестры. В школе он чувствовал себя как дома – там была уютная и располагающая обстановка. Одноклассников у него было всего лишь семеро, а поскольку все танжерские дети учатся в одном школьном здании, то в выпускном классе Эдвард обучался у тех же учителей, что и в первом. «Это было все равно что вырасти в многодетной семье с множеством родителей», – говорил он.

Такое тесное окружение обладало массой достоинств, но и одним недостатком: у Эдварда совершенно не было опыта завызывания новых знакомств. «Я ужасно стеснялся, – вспоминал он, – и особенно стеснялся своего необычного акцента, потому что большинство окружающих начинали меня поддразнивать». Благодаря соседу по комнате в общежитии – тоже уроженцу Танжера, но на год старше, – первокурсник Эдвард завел несколько новых знакомых, но подружиться ни с кем из них не сумел. Поэтому время от времени на него нападала «студенческая хандра» – он чувствовал себя одиноко, скучал по дому, семье и по острову Танжер в целом.

На Танжере, объяснял Эдвард, всегда легко найти, с кем пообщаться. По вечерам островная молодежь обычно соби-

рается в местной мороженице или в кафе, которое славится блюдами из даров моря. Ничем особенным они не занимаются: немного перекусывают, болтают, затем гуляют по острову. Однако в колледже Эдвард не нашел ни подобной компании, в которой ощущал бы себя своим, ни таких заведений. «Даже не осознаешь, насколько важно это ежедневное общение, пока его не лишишься, – говорил он. – А потом скучаешь по этим будничным разговорам – по мелочам, которые, казалось бы, не представляют собой ничего важного. И по будничным беседам в школе я тоже скучал. В колледже ничего подобного не было, и я не знал, как и чем заполнить образовавшуюся пустоту».

В колледже Эдвард так и не научился заводить друзей, но после выпуска поступил во флот, и здесь ситуация изменилась. «В армии быстро со всеми знакомишься, – рассказывал Эдвард. – Вас все время перебрасывают с места на место, раз в год или два, не реже, поэтому приходится все время знакомиться с новыми людьми». Взрослея и набираясь уверенности в себе, Эдвард больше не страдал от застенчивости, как раньше, когда только выехал с острова.

«Многие из покинувших Танжер, – рассказывал Эдвард, – стараются избавиться от своего акцента и не привлекать к себе внимания. Но после колледжа я понял, что неповторимое танжерское наречие, наоборот, служит удобным предлогом для начала разговора и помогает растопить лед в общении с незнакомцами. Люди слышат твой акцент и спраши-

вают, откуда ты родом. Кто-то принимает танжерское англо-ирландское наречие за австралийское или британское. И тогда я объясняю, что происхожу родом с уникального острова Танжер, рассказываю о родном доме – так и завязывается наш разговор».

Ближе всего Эдвард до сих пор дружит с уроженцами Танжера, но ему удалось найти компанию и за пределами тесной островной общины. Во флоте он служит уже больше десяти лет, и там у него появилось много друзей. «Флотское товарищество – совершенно уникальные дружеские узы, – рассказывал Эдвард. – Каждый понимает, как много товарищ оставил на берегу, понимает, как трудно было уехать из родных мест, но все знают, что они вместе, плечом к плечу, и их объединяет общая миссия». Когда Эдвард встречается с бывшими сослуживцами из предыдущей дислокации, то, даже если на судне между ними не было особой дружбы, он все-таки ощущает товарищество, потому что у них есть общее прошлое.

В 2010 году Эдвард влюбился в жительницу штата Айова. Их отношениям пришлось пережить непростое испытание, потому что через несколько недель после помолвки Эдварда призвали в Ирак на целый год. Но, хотя от Кэти его отделяло полмира, Эдвард каждый день разговаривал с ней. Это общение, по словам Эдварда, поддерживало его дух. В 2011 году они поженились и сейчас живут в вирджинском городе Норфолке, где когда-то встретились, и растят трехлетнюю

дочку Лауру.

Эдвард приезжает на Танжер примерно раз в месяц или чуть реже, хотя и сомневается, что когда-нибудь переедет обратно на остров. И все же он уверен: «Возвращаться домой всегда приятно».

Нам всем необходимо ощущать понимание, признание и поддержку друзей, близких и партнеров. Всем нам необходимо делиться любовью и получать ее. Всем нужно найти свое племя. Иными словами, всем нам необходима сопричастность.

Исследования показали, что, пребывая в каких-то отношениях или в группе, мы получаем множество преимуществ, в том числе – чувство сопричастности и принадлежности, которое помогает наполнить жизнь смыслом. По мнению психологов, ощущение принадлежности и сопричастности возникает потому, что выполняются два условия. Во-первых, вы состоите в отношениях, основанных на взаимной заботе: каждый из участников чувствует, что любим и ценим другими, – именно это испытал Эдвард, когда Кэти регулярно звонила ему в Ирак. Когда окружающие признают вашу значимость и обращаются с вами соответственно, вы и сами чувствуете себя значимым. Во-вторых, в этих условиях регулярно происходит приятное взаимодействие с другими людьми. Эти минуты бывают веселыми, радостными, как игра родителя с ребенком, или более нейтральными в эмоциональном плане, как совместный просмотр телевизора дву-

мя довольными людьми, сидящими рядом. Главное, что это взаимодействие происходит регулярно и не носит негативного характера. Когда Эдвард жил на Танжере, то ежедневно виделся с друзьями в школе и на прогулках по острову. В колледже таких регулярных встреч было меньше, поэтому он страдал от одиночества.

Хотя потребность в сопричастности и принадлежности присуща всем, в начале XX века многие авторитетные психологи, будучи стражами души и тела, не признавали этих основополагающих аспектов человеческой природы. Идея о том, что для полноценной и удачной жизни детям необходимы родительская любовь и забота, в те времена расценивалась не только как опасная с медицинской точки зрения, но даже как аморальная и сентиментальная, из-за чего ее отвергали. Однако плоды работы психологов показывают, как важно каждому из нас чувствовать свою сопричастность и единение с близкими с первых мгновений жизни.

Недоверие врачей к родительской заботе было естественной реакцией на тот ужасающий факт, что в начале XX века, как и в более ранние времена, дети вокруг умирали десятками и сотнями. В период с 1850 по 1900 год в США четверть детей умирала, не дожив до пятилетнего возраста. Но благодаря новаторскому открытию ученых, в частности Луи Пастера, врачи начали понимать, что причиной многих болезней являются крошечные болезнетворные микроорганизмы, – так возникла «микробная теория». Профессиона-



лы-медики еще не вполне понимали на тот момент, как распространяются эти невидимые инфекции, но отреагировали логически: они постарались воспрепятствовать переносу болезнетворных микробов. Врачи стали заботиться о санитарно-гигиенической обстановке в детских больничных отделениях. Согласно описанию педиатра, работавшего в 1942 году в Нью-Йорке, врачи и медсестры были отмыты до скрипа, носили маски, халаты и шапочки, а также соблюдали строжайшие меры предосторожности, чтобы не переносить бактерии. Посещение детей родителями категорически воспрещалось, а к младенцам персонал прикасался как можно реже. Кроме того, врачи рекомендовали родителям в домашней обстановке проявлять минимум нежности к ребенку. Поцелуи, объятия, касания – все это, как считалось, разносило заразу, а потому не поощрялось – ради блага детей и их здоровья.

Тем временем в моду вошла бихевиоральная психология, и психологи-исследователи стали пристально изучать процесс воспитания детей. В 1928 году Джон Б. Уотсон, бывший президент Американской ассоциации психологов и основатель бихевиоризма, выпустил значимую книгу под названием «Психологическая забота о младенцах и детях». На страницах этой книги Уотсон предостерегал читателей от опасности «чрезмерной материнской любви». Он писал, что осыпать ребенка знаками внимания – значит избаловать его и испортить ему характер, потворствуя «слабости, робости,

страхам, опасливости и ущербности». Те поступки и поведение, которые для нас сегодня являются само собой разумеющимися – обнимать ребенка, целовать, брать на руки – Уотсон сурово критиковал как «сентименты». Родительскую любовь он считал столь разрушительной и вредной, что мечтал о «детской ферме, где сотни младенцев, отнятых у родителей, выращивались бы в соответствии с научными принципами», – так пишет о Уотсоне научно-популярный автор Дебора Блам.

Публика восприняла идеи Уотсона всерьез. Его книга раскупалась нарасхват и получила множество похвальных отзывов в прессе. Но в ней ни словом не упоминалось о том, что подобия «детских ферм» уже существовали. Их называли воспитательными домами, или сиротскими приютами. В самом начале XX века уровень детской смертности в приютах порой достигал 100 %, то есть практически каждый ребенок в приюте умирал, не достигнув и года-двух. Чтобы спасти питомцев от патогенных бактерий, которые, по мнению врачей, были подлинной причиной ранней смерти, научно настроенные сотрудники приютов обеспечивали полную стерильность и идеальную чистоту в помещениях, такую же, какую врачи создавали в детских отделениях больниц и какую медицинская общественность призывала родителей поддерживать в домашней обстановке. Воспитатели в сиротских приютах изолировали своих подопечных от любых контактов с людьми. Они отделяли детские кровати од-

ну от другой занавесками, а сами кровати покрывали анти-мошитной кисеей, дотрагиваясь до малышей только в случае острой необходимости, то есть практически никогда.

В таких стерильных условиях уровень смертности действительно снизился. Но даже после того, как больницы и воспитательные приюты приняли столь радикальные меры, многие младенцы все равно по необъяснимым причинам заболевали и умирали. Им обеспечивали нормальное питание, теплый кров над головой, максимальную защиту от заразных болезней, но они продолжали необъяснимым образом заражаться инфекциями, которые не поддавались лечению. Что происходило?

Именно тогда на сцену вышел Рене Шпитц. В 1945 году он опубликовал результаты исследования, которое было посвящено тому, насколько важную роль в развитии и здоровье ребенка играет... любовь. Шпитц был беженцем, он прибыл в США из Европы, спасаясь от нацистов, и был не просто первопроходцем в этой научной теме, но отступником. В своем исследовании ученый сравнил две группы обездоленных детей – питомцев безымянного воспитательного дома и малышей, живших в яслях при тюрьме в штате Нью-Йорк, где отбывали срок их матери.

В сиротском приюте все дети, за которыми наблюдал Шпитц, были младше трех лет и содержались, по выражению ученого, в «одиночном заключении». Там были приняты все возможные меры, чтобы воспрепятствовать распро-

странению болезнетворных микробов. Кроватки были отделены одна от другой развешанными простынями. Нянечки и воспитатели носили перчатки и маски. Младенцев почти не брали на руки.

Совсем иная обстановка царил в тюремных яслях. Дети беспрепятственно играли друг с другом и забирались друг к другу в кроватки. Повсюду валялись игрушки. А самое главное – матерям разрешалось проводить время со своими детьми, часто играть с ними и баюкать их.

В отличие от сиротского приюта, в тюремных яслях царил хаос, который, казалось бы, являлся идеальной питательной средой для вредоносных бактерий. Но, когда Шпитц сравнил уровень смертности питомцев приюта и детей в яслях, он был ошеломлен. Из 88 детей в приюте, где поддерживали стерильную чистоту, но избегали человеческих контактов и ласк, к концу исследования умерли 23 ребенка. В тюремных яслях за этот же период не умер ни один.

Это открытие опровергло идею о том, что в сиротских приютах дети умирают только лишь из-за подверженности микробам. Однако заявление Шпитца главным образом заключалось в том, что умирали они не от этого, а скорее от недостатка любви, подорвавшего их здоровье. Возможно, сработали и другие факторы, в том числе отсутствие стимулирующего окружения, но не было сомнений, что у приютских детей, которых наблюдал Шпитц, не было рядом человека, с которым их связывали бы прочные узы близости. Не

было того, с кем они чувствовали бы себя нужными, любимыми, в безопасности, под присмотром, окруженными заботой. Детям не давали сформировать такую причастность. В результате они чахли и умирали.

В 1947 году, во время встречи в Нью-Йоркской Медицинской академии, Шпитц показал коллегам киноплёнку – запись психологически обездоленных детей в безымянном приюте, за которым наблюдал в ходе исследования. Черно-белый фильм, мутный и нечеткий, назывался «Горе: смерть во младенчестве». На одной из первых заставок зрители прочитали следующее: «В раннем младенчестве общая сумма человеческих связей, имеющихся у младенца, представлена матерью или ее заместителями». Затем коллеги Шпитца увидели маленькую девочку по имени Джейн, которую мать только что оставила в сиротском приюте. Поначалу Джейн была жизнерадостна и бодра. Когда Шпитц наклонился над кроваткой, смеясь и играя с малышкой, она смеялась и играла в ответ.

Затем фильм показывал ту же малышку неделю спустя. Ребенка как подменили, она стала совершенно иной – с подавленным и умоляющим выражением на лице. Когда нянечка подошла к ее кроватке поиграть, как неделей раньше подходил ученый, Джейн посмотрела на женщину и заплакала. Тогда сам Шпитц подошел к малышке и попытался ее утешить, но она не успокаивалась. На протяжении всех трех месяцев, что длилось наблюдение, Джейн горевала и рыдала.

Другие дети тоже страдали. Едва поступив в приют, они еще улыбались, играли и исследовали окружающий мир, то есть были нормальными младенцами. Но стоило им провести в приюте некоторое время, как их личности менялись. Глаза делались тусклыми и пустыми, лица – испуганными и встревоженными. Один из младенцев все время трясся в кроватке, словно от припадка. Другой избегал встречаться глазами с нянечкой, которая пыталась поиграть с ним, и прятал голову в подушку. Дети даже не плакали, как обычные дети, они тоненько скулили.

Как сказал Шпитц, эти дети были в отчаянии. Судя по всему, они сдались и не хотели жить. Казалось, что те, чья жизнь обрывалась преждевременно, умирали от разбитого сердца. Современные исследования помогают объяснить, почему это происходило: как установили ученые, хроническое одиночество подрывает иммунную систему и ведет к ранней смерти. Выжившие младенцы страдали и психологически, и физически. Они были слабее, менее уверены в себе и хуже адаптированы социально по сравнению с малышами из тюремных яслей.

По мере продолжения фильма на экране появлялась и такая заставка: «Лекарство – вернуть младенца матери». На экране снова возникла маленькая Джейн – на этот раз вернувшаяся к матери. Малышка вновь стала прежней. Она уже не отвергала знаки внимания, не плакала, а радостно подпрыгивала на руках у нянечки и тянулась к людям. Одна-

ко психологи и врачи, которые смотрели фильм, знали, что Джейн – исключение из правил. Большинство приютских детей никогда не получают ничего, даже отдаленно напоминающего родительскую заботу.

Душераздирающий фильм стал для зрителей потрясением. По меньшей мере один из черствых коллег Шпитца залился слезами. Кроме того, фильм способствовал существенному сдвигу в воззрениях психологов на человеческую природу. Со временем благодаря подобным исследованиям психологи стали изучать и признавать жизненно важное значение привязанности и любви в раннем возрасте. Они обнаружили, что для полноценной и здоровой жизни все люди, независимо от возраста, нуждаются в чем-то большем, чем кров и пища. Всем нужна любовь и забота. Всем нужна сопричастность с кем-то.

На протяжении жизни мы удовлетворяем эту потребность по-разному. В раннем детстве главное – любовь попечителя, а с годами мы обретаем сопричастность в дружеских, родственных и любовных отношениях. Но одно остается неизменным: все эти связи жизненно важны для нас.

К сожалению, многим людям подобных тесных связей недостает. В наши дни, когда, казалось бы, мы связаны друг с другом сильнее, чем когда-либо, благодаря цифровым технологиям, уровень социальной изоляции растет. Примерно 20 % людей считает одиночество главной причиной своего несчастья, а треть американцев в возрасте от 45 лет и стар-

ше утверждают, что одиноки. В 1985 году в рамках всеобщей переписи населения был проведен опрос: «С каким количеством значимых для вас людей вы обсуждали важные вопросы за последние полгода?» Самым распространенным оказался ответ: «С тремя». Когда такой же опрос повторили в 2004 году, чаще всего звучал ответ: «Ни с кем».



# 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.