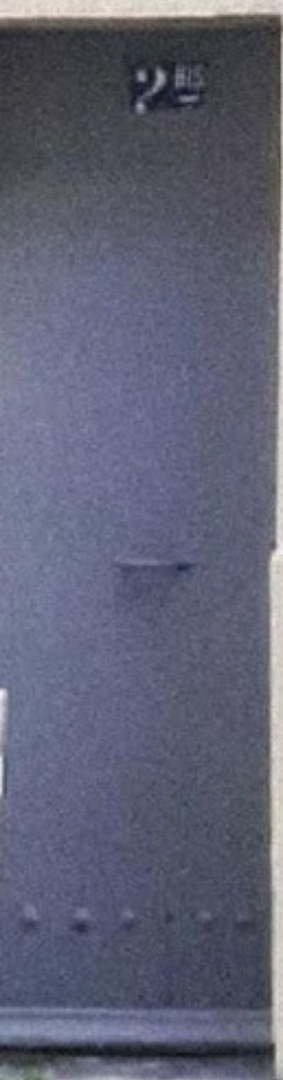


марина пустильник

ЖИВИТЕ ДОЛГО
И СЧАСТЛИВО

LIFE IS PAIN au
chocolat



Марина Пустильник

Живите долго и счастливо

«Издательские решения»

Пустильник М.

Живите долго и счастливо / М. Пустильник — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966845-5

Я написала эту книгу потому, что мне бы хотелось, чтобы как можно больше людей проживали свою жизнь в радости и равновесии. Не мучая себя мыслями об отсутствии смысла жизни, не сваливая эмоциональный труд на других (и осознавая, что такое эмоциональный труд), просыпаясь каждый день с удовольствием, не позволяя неудачам выбивать себя из колеи и не испытывая обиду ни на кого. В то, что это возможно, я верю всем сердцем.

ISBN 978-5-44-966845-5

© Пустильник М.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Первый разговор о счастье	8
Глава 2. Что такое счастье?	9
Глава 3. Экскурс в историю	11
Глава 4. Что нам мешает	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Живите долго и счастливо

Марина Пустильник

Все мы странники, и даже в тёмных глубинах души своей все мы ищем счастье.

*Счастье как великую согласованность
между тем, что мы желаем, и тем,
что требует от нас действительность.
«Время печали ещё не пришло»*

© Марина Пустильник, 2019

ISBN 978-5-4496-6845-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эта книга родилась из разговора с подругой.

– У тебя есть амбиции? – спросила она меня.

– У меня нет амбиций, – ответила я, – кроме как прожить долгую и счастливую жизнь.

Потом подумала и добавила:

– Ещё хотелось бы, конечно, помочь максимально большому числу людей тоже получать удовольствие от жизни.

– Книгу написать? – спросила подруга.

– Да какую книгу! Все уже сто раз написано до меня.

– У каждой книги свой читатель, – заметила она, и тут я и задумалась.

Предисловие

Мысль о том, что всё уже написано до нас, была не единственным камнем преткновения. Например, я не могу сказать точно, когда я «стала» счастливым человеком или «научилась» получать от жизни удовольствие. Мне всегда казалось, что книги из серии «Как я перестал беспокоиться и научился просить о помощи» или «10 привычек суперэффективных людей» или «7 способов полюбить себя» пишут люди, у которых была одна жизнь и одно отношение ко всему, а потом что-то «щёлкнуло», они стали другими и написали про это книгу. У меня же такого не было, и некоторое время я думала, что это может мне как-то помешать. Очень многое в моем отношении к жизни является не выученным, а приобретенным в детстве, для описания которого я привыкла использовать слова «счастливое» и «защищённое». Я считала, что это тоже мешает мне делиться своим знанием с людьми, чьё детство было не таким безоблачным, ведь я не могу повернуть время вспять и изменить их опыт. Но потом я подумала, что знаю довольно много людей, считающих свое детство вполне благополучным, но так и не научившихся жить счастливой, комфортной, спокойной и осмысленной взрослой жизнью.

Я понимаю, что оптика, через которую я смотрю на своё прекрасное прошлое, слегка затуманена тем, как я отношусь к жизни в целом. Рискну предположить, что травматические переживания можно найти в любом детстве, если приложить к этому достаточно усилий, и моё не будет исключением. Счастливые детские воспоминания не являются залогом спокойствия и благополучия во взрослой жизни, но и пережитые трудности не гарантируют, что вы будете несчастным человеком. И использовать эту отговорку как-то глупо.

Был и другой момент, который меня удерживал. Я очень хорошо осознаю, что у меня нет правил, работающих для всех. Даже те, кто обращаются ко мне за помощью или советом, а значит настроены на перемены, зачастую не находят в себе ресурсов следовать моим рекомендациям, какими бы полезными они им не казались. Они могут кивать и соглашаться, но когда дело доходит до конкретных шагов, ничего не делают. Что уж говорить о тех, для кого мои слова – не более, чем «ню-эйдж мамбо-джамбо», как назвал это один мой знакомый. Вот вроде бы я – сижу рядом, спокойная и довольная как слон, но говорю ересь, которая идет вразрез со всем, к чему они привыкли за свои 25-30-40 лет жизни. Есть люди-перфекционисты, которым просто сложно дать себе разрешение расслабиться, а очень многое из того, о чём я говорю, требует именно этого. Есть и те, кто просто считает погоню за счастьем навязанной обществом парадигмой. А есть ещё люди с другим гормональным фоном, который играет чрезвычайно важную роль во всем, начиная от реакций на стресс и заканчивая повышенной тревожностью.

У меня нет стопроцентного работающих правил, да и вообще правил особо нет. Но есть некоторое количество знаний и практического опыта, а также большое и искреннее желание, чтобы как можно больше людей проживали свою жизнь в радости и равновесии. Не мучая себя мыслями об отсутствии смысла жизни, не сваливая эмоциональный труд на других (и осознавая, что такое эмоциональный труд), просыпаясь каждый день с удовольствием, не позволяя неудачам выбивать себя из колеи и не испытывая обиду ни на кого. Как любит говорить моя мама: «У каждого грибника в лесу свой гриб». У каждой книги свой читатель, у каждого знания – кто-то, кому оно придется в тему.

Есть ещё кое-что, о чем я бы хотела упомянуть. У незнакомого со мной читателя может возникнуть ощущение, что у меня была очень легкая и приятная жизнь, и мои советы и размышления – это не результат пережитого опыта, а просто кому-то очень повезло. Я не отрицаю, что мне повезло вытянуть у жизни какие-то счастливые билеты: любящих родителей, возможность прожить большую часть 1990-х вдали от постсоветской разрухи, благоприятный биохимический баланс головного мозга. Однако это не отменяет и того, что в моей жизни были

болезни и травмы (в том числе мало совместимые с жизнью), ситуации из разряда «нарочно не придумаешь» (как насчет полутора месяцев, проведенных в мужской палате районной больницы на Северном Кавказе, в возрасте 8 лет, со сломанной ногой на аппарате Илизарова?), раннее расставание с семьей (я уехала учиться в Штаты одна, когда мне не было ещё и 15, и прожила там 6 лет, выстроив себя и свою жизнь с нуля), предательства, неудачные отношения и травля. Просто с годами я перестала определять себя через эти события, или же нашла в каждом из них то важное, что помогло мне стать (за неимением другого слова) лучше.

Вышесказанное не означает, что эта книга была написана, чтобы я могла похвастаться своими успехами. Мне нет необходимости самоутверждаться за чей-либо счет, но меня очень расстраивает, как много людей вокруг меня несчастны, и главное моё желание состоит, чтобы мои друзья и знакомые, а в идеале и все люди, были хоть немного более спокойны и счастливы. Потому что никто не заслуживает того, чтобы страдать от чёрной тоски и одиночества. Потому что настрой и настроение окружения формирует среду, в которой мы живём.

И ещё одно очень важное замечание. Так как вопрос всеобщего счастья (или хотя бы счастья для многих) занимает мои мысли с большой регулярностью, я много читаю на эту тему. И прекрасно осознаю, что счастье тем менее достижимо, чем больше мы за ним гонимся. Задача этой книги не в том, чтобы напомнить её читателям: пора сказать себе «Соберись, тряпка!» и пообещать с понедельника ползти в сторону счастья. Напротив, я постаралась собрать в этом тексте напоминания о том, что счастливыми нам помогает быть то, что мы когда-то уже практиковали: близкие отношения с друзьями, весёлые встречи вживую, здоровый достаточный сон. И что есть также менее очевидные вещи, которые способны повысить наш базовый уровень удовлетворенности происходящим – практика благодарности, самосострадание, отказ от постоянного сравнения себя с окружающими.

Часть этого знания по счастливой случайности досталась мне при рождении, часть – пришла с опытом. Здесь будет всего понемногу: Аристотель и его теория «хорошей жизни», позитивная психология, современные исследования о человеческом благополучии, буддизм и философия Алана Уоттса. Всё, о чём я прошу, когда вы будете читать эту книгу – не рассматривать её как принуждение к счастью, потому что так это точно не работает. Это просто другой взгляд, подкрепленный исследованиями и личным опытом.

Глава 1. Первый разговор о счастье

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

– Ты единственный счастливый человек из тех, кого я знаю, – сказал мне как-то один из моих однокурсников. – В чём твой секрет?

Вопрос этот застал меня врасплох, но откуда-то пришёл и ответ:

– Да, я счастлива, потому что я люблю жизнь, и какой бы она ни была, жизнь – во много раз лучше, чем не жизнь. Я счастлива просто от того, что живу.

Был ли этот разговор? Был ли он таким, как я его сейчас передаю? Помнит ли мой однокурсник о нём? Это, собственно, не так важно, как то, что с ощущением чуда жизни я и продолжаю жить. Благодаря ему я не знаю, что такое тревожность и депрессия. Я легко (и физически, и психологически) перенесла травму, полученную в обстоятельствах, рассказы о которых ходили в социальных сетях под тэгом [#янебоюсьсказать](#), я довольно играючи выбралась из долгой ямы, в которой оказалась благодаря другому человеку, и никогда не сомневалась в том, что мне ужасно повезло быть живым человеком, а всё остальное – как-нибудь приложится. Это не означает, что я безалаберный человек, или что я не умею грустить или злиться, или делать глупости. Умею, и до сих пор периодически практикую. Но я не зависаю в этих негативных состояниях надолго и не страдаю от бессмысленности своего существования. Я перестала сравнивать себя с другими людьми и в целом пребываю в состоянии равновесия с собой и окружающим миром.

Расскажу о том, что помогло и помогает мне.

Глава 2. Что такое счастье?

Сначала нужно разобраться с самим термином «счастье». Как любят говорить наши англоязычные друзья, термин этот очень перегруженный (loaded). С одной стороны, вот уже более двух с половиной тысяч лет человечество живет в парадигме, что счастье – это высшее благо, к которому должен стремиться каждый. С другой стороны, в отношении этого стремления существует и сильное сопротивление: когда со всех сторон рассказывают, что цель – быть счастливым, найдется достаточное число людей, которые решат, что это не так. С третьей стороны, вы вообще часто задумываетесь над тем, что такое счастье? Что значит быть счастливым человеком? Что такое счастливая жизнь? Что нам нужно для счастья?

Есть, например, хорошее определение из «Большой советской энциклопедии» (ха-ха): «Счастье – состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого призвания, самореализации».

А есть вот такое суждение реального человека, которое кажется мне характерным: «Никогда не могла понять, как можно быть счастливым „вообще“ – по жизни. Довольной – да (как у классиков – „всегда доволен сам собой, своим обедом и женой“»). Или еще одно: «Возможно, это самое ощущение счастья сейчас вообще несколько overrated как цель в жизни. Принято считать, что если тебя не прёт, значит что-то с тобой не так, тебя нужно лечить, что-то нужно менять. Возможно, чисто химически не всех людей может подолгу переть, что ли. Кому-то, возможно, отведено меньше эйфории, чем кому-то ещё, и никакой работой над собой и окружающим миром это не лечится? Не знаю, может быть чей-то оптимальный удел – это спокойствие и отсутствие несчастья».

Это вполне себе распространённая точка зрения, из которой вытекает, что быть довольным своей жизнью – это не счастье, а счастье – это эйфория. Я с этим совершенно не согласна, поэтому предлагаю договориться на берегу, что когда я говорю о счастье, я имею в виду:

а) ощущение, что ты проживаешь хорошую жизнь (проживаешь её не зря, но это ощущение не обязательно подразумевает наличие высшего предназначения, о чём мы поговорим позже),

б) состояние спокойного равновесия с миром и окружающими.

Это моё определение того, «что такое счастье», и я очень надеюсь, что оно станет и вашим тоже. К сожалению, для многих людей, определение счастья и хорошей жизни сегодня очень отличается не только от предложенного мной, но и от общепринятых формулировок. И я не говорю сейчас о мнении, что счастье – это состояние эйфории и насыщенной радости. Речь о другом.

В январе 2018 года Йельский университет запустил курс под названием «Психология и хорошая жизнь», на который в течение первой недели записалось 1200 человек (более четверти всех студентов бакалавриата). Профессор Лори Сантос разработала его потому, что осознала, что студенты университета (и она сама) очень нуждаются в практическом применении позитивной психологии, чтобы понизить уровень своего стресса и повысить уровень удовлетворённости своей жизнью. Курс оказался невероятно популярным, и ещё до окончания семестра он был слегка изменён и выложен для общего пользования на платформе Coursera, где его может [пройти любой](#). На Coursera занятия выглядят как лекции Сантос перед группой из 15—20 студентов, проходящие в гостиной одного из общежитий. Так вот, в ходе самой первой лекции Сантос спросила у студентов, что им нужно для того, чтобы почувствовать себя счастливыми, и считать, что у них все хорошо? Только один из десятка ответивших упомянул о хороших отношениях в семье и с друзьями. Все остальные называли хорошие оценки, хорошую работу, высокую зарплату. Одним словом, материальный успех.

Можно, конечно, поспорить, что это американские студенты, живущие в мире хищнического капитализма, где человек человеку волк, и у каждого путеводной звездой светит пресловутая «американская мечта», а в других местах – не так. В странах Азии и Африки до сих пор гораздо сильнее чувство коллективного, а не личного, в Европе практически социализм, и нет этого стремления заработать все деньги мира, а в России и вовсе загадочная русская душа. Однако, независимо от географии, мерилom хорошей (счастливой) жизни всё чаще становится успех. Успех профессиональный или успех финансовый. Свой дом, крутая тачка, красивая жена, щедрый муж, признание общественности, слава, или «чтобы не хуже, чем у других».

Проблема, однако, состоит в том, что эти мерилa успеха, во-первых, являются не единственными вещами, которые способны сделать нас счастливыми, а, во-вторых, они не способны приносить нам долгосрочное счастье и удовлетворение, если мы не будем себя к этому осознанно приучать.

Глава 3. Экскурс в историю

На этом месте предлагаю совершить небольшой экскурс в историю, чтобы поговорить про термин «хорошая жизнь». Путешествовать мы будем примерно на 25 веков назад, во времена Аристотеля. Именно Аристотель был создателем философского направления, известного сегодня как «эвдемонизм», считающего основой поведения человека его стремление к достижению счастья.

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

Что есть высшее из всех благ, осуществляемых в поступках?

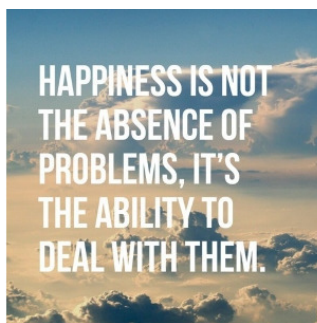
Относительно названия сходятся, пожалуй, почти все, причем как большинство, так и люди утонченные называют [высшим благом] счастье, а под благоденствием и благополучием подразумевают то же, что и под счастливой жизнью. Но в вопросе о том, что есть счастье, возникает расхождение, и большинство дает ему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

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

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

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

Итак, величайшим благом для человека является счастье, при этом счастье – это процветание и проживание хорошей жизни. Однако, хорошая жизнь – это не набор приятных переживаний, потому что тогда, например, любящий солнце и море человек мог бы считаться счастливым, если бы ему повезло проводить всю свою жизнь на пляже. Для счастья и процветания нужно что-то еще. Что же это? Согласно Аристотелю, процветание – это реализация наших добродетелей и следование нашим целям. То есть хорошая жизнь, к которой нам стоит стремиться, это жизнь, в которой мы реализуем себя. И в этой жизни есть место и боли, и негативным эмоциям, и неудачам.



А счастье – это не беспечность и безалаберность. Счастливые люди вовсе не обязаны пузыриться энергией и радостью и желанием всех растормошить. Счастье, наоборот, это во многом очень личное и тихое переживание, удовлетворённость своей жизнью, ощущение, что у тебя – все «хорошо».

Глава 4. Что нам мешает

Что мешает людям быть счастливыми? Причин, несомненно, множество. Можно сослаться на Хемингуэя с его крылатой фразой про «Счастье в умных людях – одна из редчайших известных мне вещей».



Можно вспомнить о физиологии счастья и поговорить о биохимическом балансе головного мозга. И не только мозга, но и кишечника, где живут разные бактерии, сильно влияющие на настроение и умственную деятельность. Есть еще важная вещь – несбывшиеся ожидания, и об этом мы тоже обязательно поговорим отдельно. Кто-то скажет «бедность» или «плохое здоровье», хотя многочисленные исследования демонстрируют, что перенесённые тяжелые травмы или болезни лишь ненадолго снижают в людях базовый присущий им уровень счастья, который затем возвращается к прежним значениям. Люди же, живущие в обществах с потрясающим по сравнению с западным миром уровнем бедности, зачастую счастливее, чем те, у кого «есть всё». Еще одной причиной, сильно проявившейся с распространением социальных медиа, является наша склонность сравнивать себя с окружающими, причем делать это совершенно бездумно. Причин много, и про некоторые из них мы еще обязательно поговорим. Сейчас же хочу обсудить вот какую.

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.