

*Вашильный Гром*

# РЕМЕСЛО СЧАСТЬЯ

Книга о ГОРМОНАХ,  
ОТНОШЕНИИ к ЖИЗНИ и  
ВДОХНОВЕНИИ

12+

Ванильный Гром  
**Ремесло счастья**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

## **Ванильный Гром**

Ремесло счастья / Ванильный Гром — «ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-98303-8

Эта книга захватит вас в увлекательное путешествие поиска ответа на вопрос, что такое счастье и как найти больше подобных переживаний в нашей повседневности. В пути мы рассмотрим это состояние с самых разных сторон: от биологической основы феномена, через отношение к жизни, к собственноручному созданию вдохновения. Причём, книга не призвана досконально препарировать тему, а скорее является введением в счастьеведение: в живой форме, сквозь смесь научной базы, опыта и житейских историй заставит думать, анализировать и действовать.

ISBN 978-5-532-98303-8

© Ванильный Гром, 2021

© ЛитРес: Самиздат, 2021

# Содержание

Введение	5
Глава 1. В поисках счастья	7
Почему это будет работать	7
Что такое счастье	9
Экономика счастья	9
Счастье как удовлетворенность	9
Счастье как самопознание	11
Счастье как эмоция	11
Счастье как биологический процесс	12
И все-таки... к делу	16
Почему это важно	18
Глава 2. Почему люди несчастны	19
Люди не испытывают ярких эмоций	20
Люди не погружаются в момент	22
Люди не дают себе быть счастливыми	24
Люди не знают, чего хотят	26
Люди не знают, как занять свое время	27
Люди думают, что счастливы, хотя это не так	28
И что дальше?	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Ванильный Гром

## Ремесло счастья

### Введение

Огненный диск солнца уже клонился к закату, а я все смотрел в окно. Сумерки медленно окутывали дом за домом, в окнах зажигался свет, а я даже не моргал. Не помню, сколько времени прошло с тех пор, как я впал в этот транс, да и не имело значения. Важно было лишь то, что я по-прежнему ни на шаг не приблизился к ответам. Прощаясь с последними лучами дня, я надеялся, что солнце подарит мне хотя бы намек на истину. Но оно, словно издеваясь, спряталось за горизонт. Именно с этого все и началось – я задал себе вопрос, на который не знал ответа.

Думаю, такое бывает с каждым, когда мы, ведомые юношеской бравадой, вдруг сталкиваемся с вопросами, на которые никто и никогда не мог ответить. Мы вроде как смеемся над мудростью прошлых поколений, дескать, уж мы-то все расставим по местам и разложим по полочкам. Однако едва наше рвение разбивается о скалы беспомощности, как мы напрочь забываем о поиске. Но не в этот раз.

Может, легкомыслие, может, романтика красоты заката или судьба, а может, все сразу породило в моей голове вопрос «Для чего мы живем в этом мире?» – и прошлому существованию пришел конец. И вот я, уже неизвестно сколько времени, пялюсь в темноту, перебирая в уме варианты ответа. Дойдя до «чтобы в земле было побольше пластика», сдался и лег спать. Однако, как вы могли догадаться, на этом ничего не закончилось.

После того вечера моя жизнь начала меняться: чертов вопрос преследовал повсюду, занимая мысли каждую свободную минуту. Ясно было одно – самостоятельно найти ответ не под силу. Не долго думая, я обратился за помощью к экспертам бывшего.

Оказалось, поиском смысла жизни занимались многие философы и психологи, и каждый находил его в чем-то своем. Возможно, эти ребята были намного умнее меня, но ни один из их ответов не погасил полностью мою любознательность. Кто-то говорил, что живем мы для удовлетворения материальных потребностей. Кто-то – что ради власти. Кто-то – что ради любви, причем во всех ее проявлениях. А кто-то вообще считал, что мы автоматы, повинующиеся воле, навязанной нашим окружением.

Предположений море, но в каждом было что-то незавершенное – ни одна из теорий не могла справиться с многообразием и сложностью людских мотивов, желаний и ситуаций. Все они были частью чего-то большого, как беспорядочно разбросанные кусочки пазла, которые рано или поздно должны соединиться в общую картину. Возможно, благодаря упорству или скрытому проявлению навязчивого состояния я смог найти для себя ту ниточку, которая связывала все теории воедино. Для меня этой связью стало счастье.

Сейчас я вижу, что каждый из авторов оказался прав по-своему. Если задуматься, любое наше решение, действие или бездействие направлено на то, чтобы сделать нас же счастливее. Сюда подходит даже альтруизм: совершая что-то для других, без оглядки на собственную выгоду, на самом деле мы получаем нечто большее – счастье. Предлагая своей второй половинке провести остаток жизни вместе и услышав заветное «да», мы не получаем ничего, кроме счастья. Не смотрите с презрением на людей в очереди за «свежим» смартфоном: они покупают не вещь, а краткосрочный момент счастья. Да и ваш коллега, который разбрасывается амбициозными планами про оккупацию места начальника, делает это совсем не потому, что он плохой человек, баламут и подстрекатель. Нет, просто он считает, будто новая должность сделает его счастливее. Я так думаю.

Можете попытаться меня разубедить, но я уверен, что счастье и есть основная движущая сила наших жизней. И эта книга о нем. Я написал ее не ради славы или денег. Будем откровенны, сия авантюра, скорее всего, не принесет мне ничего из вышеперечисленного. Но я вложил в эту книгу душу и ставлю ее на кон, чтобы сделать жизнь хотя бы одного человека счастливее. Зачем? Потому что это сделает счастливее меня. Это то, что помогает мне вставать по утрам и улыбаться. Это моя цель, к которой я стремлюсь. Это мое «почему?». Благодаря духовным скитаниям, я выкристаллизовал несколько принципов жизни, руководствуясь которыми стараюсь не сбиться с курса. Если объединить все в одном предложении, прозвучит это очень просто: «Если хочешь – будь!»

Понимаю, пока эта фраза довольно размытая и имеет смысл разве что для меня. Но я надеюсь, что, читая мою книгу, вы могли бы попробовать сделать этот принцип и своим. Очень хочется верить, что, перевернув последнюю страницу, вы непременно пожелаете стать счастливее, а главное, будете знать, как это сделать. Ну а пока приглашаю всех в путешествие, которое откроет в вас нечто новое для вас же. Вместе мы узнаем, что счастье многогранно, посмотрим на этот феномен с разных сторон и попробуем разобраться, как можно привнести в нашу жизнь побольше светлых моментов. Сразу предупреждаю, если вы ждете серебряной пули – «пуф!», и готово, можете закрывать книгу. Все, что я могу вам предложить, – это проверенные на собственном опыте знания и советы. В то же время знаниями обладают многие, но немногие рискуют и применяют их. Всем известно, что говорить «спасибо» приятно, но не все это делают. Все знают, что посещать стоматолога нужно раз в полгода, но далеко не все щеголяют голливудской улыбкой. Я бы назвал эту книгу навигатором по морю жизни, но куда именно плыть – решать только вам. Хотите – спустите паруса и дрейфуйте, а хотите – доверьтесь мне, приложите усилия, рискните и отправляйтесь к новым берегам.

Ну что, матросы, портки еще сухие? Тогда в путь!

## Глава 1. В поисках счастья

### Почему это будет работать

Со счастьем есть одна интересная штука – вы понимаете, о чем идет речь, несмотря на то что я не давал точного определения. Бьюсь об заклад, каждый представляет сейчас что-то свое.

Например, я вспоминаю собственное детство под Минском, где проводил каждое лето. Помню, как мне нравилось строить дом на дереве: запах древесины, стук молотка и холодный металл гвоздей. Время летело со скоростью молнии, и прерываться на какой-то обед или ненужный сон совсем не хотелось. Ну а если кто-то, более сильный, все же принуждал к приему пищи, я изо всех детских сил рвался поскорее вернуться к работе, в то состояние, когда все вокруг безразлично, кроме того, что ты делаешь. Когда настолько поглощен процессом, что не слышишь происходящего вокруг. Совершенно неважно, что получится в итоге, главное – что происходит сейчас. Тогда я не знал, как называется подобное состояние, но сейчас очевидно, что это был один из видов счастья – вдохновение.

Или вот еще. В моих воспоминаниях есть случай, когда мы с братом возвращались с рыбалки и попали под жуткий ливень. Спрятались под заброшенным навесом и развели костер, чтобы не замерзнуть. Тогда, наблюдая за тем, как капли бьют по земле, слушая, как потрескивает хворост, я ощущал душевное спокойствие и внутреннюю радость. Мы молчали, боясь спугнуть волшебство момента. Да и что говорить... Я был счастлив и вообще ничего для этого не делал, ведь все сделала природа.

Еще помню первое свидание с моей будущей женой, которое пошло наперекосяк и оттого стало еще более запоминающимся и приятным. После нашей прогулки по набережной я, весь в птичьем помете, плелся домой с глупой улыбкой на лице. И через три года впервые взял на руки нашего сына. Ни с чем не сравнимое чувство благоговения, страха и радости. В такие моменты отчетливо понимаешь, насколько маленького и невинного человечка ты держишь в руках, и легкая дрожь пробегает по телу. Ты счастлив.

Счастье вокруг нас – в делах, которые мы делаем, в атмосфере, которая нас окружает, в сюрпризах, что дарит нам жизнь, нужно только протянуть руку и ухватить немного для себя. В круговороте повседневности мы разучились это делать, мы постоянно пытаемся успеть за временем, не замечая того важного, что происходит вокруг. Возможно, потому мы считаем детство самой счастливой главой нашей летописи жизни, ведь тогда у нас не было такого количества неотложных дел. Но спросите себя: неужели что-то действительно так уж изменилось? Мне кажется, нет. Мы можем снова научиться видеть счастье во всем, что нас окружает, и сделать нашу жизнь наполненной смыслом.

Но под одним и тем же словом каждый из нас может понимать абсолютно разные вещи. Взять, к примеру, хоть три истории выше: в первой я был счастлив, когда строил дом на дереве, причем результат вообще оказался не важен (дом получился отвратительным); в истории про дождь я вообще ничего не делал, только созерцал; ну а свидание получилось таковым явно не благодаря мне или несносным чайкам. Так вот, слово одно, но насколько разные ситуации.

Если счастье возникает для каждого по-разному, каким образом кто-то может давать советы, как сделать жизнь счастливее? На самом деле может. И даже очень успешно. Если задуматься – так ли мы отличаемся друг от друга? Да, у каждого свой опыт, свои поведенческие и физиологические особенности, но при этом все мы остаемся людьми. Все мы – представители одного вида, по большей части с одним и тем же суждением о морали, одними и теми же безусловными рефлексам, одними и теми же мотивами. Если каждый человек – это книга, с неповторимым оформлением и историей, то количество сюжетов все равно ограни-

чено. Именно о них и говорят принципы моей книги. У кого-то предложенные техники работают лучше, у кого-то немного хуже, но нас всех не разделяют миллионы лет эволюции, а потому действовать описанные далее принципы будут непременно.

Несмотря на то что под словом «счастье» каждый подразумевает разные вещи, переживание это универсально. Проще говоря, вызывать его могут разные причины, но ощущаем счастье мы всегда одинаково. Да и первопричины в большинстве своем повторяются. Об этом свидетельствуют результаты исследования эмоций Полом Экманом и счастья через деятельность Михаем Чиксентмихайи, а также многими другими учеными.

Кстати, тех, кто серьезно изучал этот удивительный феномен, гораздо больше, чем может показаться. Для этого даже была создана целая область психологии, именуемая позитивной. Может, потому что надоело разбираться с неврозами, а может, потому что психологи решили сосредоточиться на чем-то более приятном. Инициативы, исследующие счастье, действуют во многих странах мира, а в Копенгагене этим занимается целый институт. Да-да, он так и называется – Институт исследования счастья (The Happiness Research Institute). Нейробиологи семимильными шагами приближаются к разгадкам тайн физиологической природы счастья. Несмотря на статистическую достоверность всех результатов, было бы наивно верить на слово всем этим бородатым мужам. Потому я искал подтверждение в повседневности, а то и вовсе экспериментировал на себе. И вроде как руки и ноги у меня целы, да и третье ухо нигде не проросло, зато теперь я собрал реально значимую информацию, отделив зерна от плевел.

К моим изысканиям мы обязательно вернемся, однако прежде давайте узнаем больше о счастье: что же это за феномен и как он возникает? Замечали, как сложно говорить о чем-то, когда не знаешь, что это и как работает? Чтобы такого не произошло, я и предлагаю закрыть данный вопрос в первую очередь. Очень старался изложить все максимально просто и интересно, но, если вдруг устанете, я не буду винить вас за слишком быстрое листание страниц.

## Что такое счастье

О! Вы все еще здесь! Отрадно, что мои попытки антирекламы потерпели фиаско. Сразу к делу. Представьте, что перед вами человек, который никогда не испытывал счастья. Он спрашивает у вас, как это. Что же вы ответите? Подумайте минутку, как бы вы сформулировали определение. Это довольно сложная задача. Бьюсь об заклад, вам в голову приходят разные мысли. И ничего удивительного, ведь сегодня каждый трактует сей многогранный феномен по-своему. Любая трактовка заслуживает вашего внимания, так как все они, как кусочки большого пазла, лишь вместе обретают целостность. В этой главе предлагаю порассуждать и, возможно, найти ответ на столь сложный вопрос.

## Экономика счастья

Начну с самого общего представления. Многие мои знакомые считают, что счастье напрямую зависит от денег. Думаю, в вашем окружении тоже найдется пара-тройка стремящихся получить как можно большее количество нулей в своих чеках без определенной цели. Они могут не походить на Голлума из «Властелина Колец» Толкина, просто считают, что деньги сделают их более счастливыми.

Это утверждение справедливо. (Думали, я буду спорить?) Но только до определенного момента. (Да, я буду спорить.) Ровно до тех пор, пока денег не хватит на существование, то есть чтобы есть, спать, обеспечивать нормальный внешний вид себе любимому и своему жилищу. После этого материальные прибавки уже не так ценны, они не приносят того удовлетворения, что раньше. Это значит, если вам вполне хватает на жизнь, скажем условно, 700 долларов, а получаете вы 1000, то прибавка к оплате вашего труда увеличит размер накоплений, которые вы кладете в сейф, но никак не ваш уровень счастья. А вот если монетки в вашем кошельке не водятся, то любая копейка будет нежным звоном отдаваться в сердце. Конечно, вы можете получать удовольствие от обладания ббльшей суммой или же ощутить радость от преодоления определенного финансового порога, как я, когда копил на квартиру. Поверьте, это был долгий и мучительный процесс, граничащий с невозможностью. Или, как говорит один из моих близких друзей, он был невероятно счастлив, когда совершил нереальный прыжок из «нищеты» в «бедность». Что это значит и где эта пропасть – для меня до сих пор загадка. Видимо, она существует больше в голове моего друга. Однако в любом случае деньги будут лишь мерилom вашей целеустремленности, но не самоцелью.

Многие совершают ментальную ошибку, полагая, что счастье можно купить. Можно купить момент радости, которую дарит вам покупка, но он не продлится долго. Со временем вы станете относиться к вещам, как к обыденности, хоть и вложили в них средства. Искать счастье в материальных благах бессмысленно. Это очевидно. И вместо постоянного избиения вашего кошелька я предложу поискать счастье в себе.

## Счастье как удовлетворенность

Во многих странах функционируют государственные инициативы, а в Дании, как я уже говорил, есть целый Институт исследования счастья. Эти структуры уже не год, а годы следят за обстановкой по всему миру, проводя опросы, сравнивая результаты стран, выявляя взаимосвязи и предлагая возможности для ее улучшения. ООН даже разработала так называемый международный индекс счастья, определяющий удовлетворенность жизнью в разных странах.

Но что нам с того? Конечно, подобные опросы дают представление о «лучшем месте» для жизни, можно даже клюнуть на этот крючок и переехать жить в одну из стран Скандинавии,

которые неизменно занимают топовые места в рейтинге. Но если мы будем несчастны сами по себе, внутри, то станем белой вороной – единственным несчастным в море радости. И статистически ничего не изменится. Поэтому предлагаю забыть о статистике и сосредоточиться на себе. Заглянуть внутрь своей тайной жизни и разобраться с глубинными мотивами, чтобы понять, что есть счастье в вашем представлении.

Основатели позитивной психологии придерживались взглядов, что счастье есть состояние полной, наивысшей удовлетворенности всех наших потребностей. Это значит, что люди априори не могут быть полностью счастливы, пока хоть одна из потребностей не удовлетворена, то есть человек счастлив, когда ничего не хочет.

Всю концепцию счастья через потребности можно представить в виде знаменитой пирамиды потребностей Абрахама Маслоу. Она делит потребности на пять (или более) категорий: низшие (физиологические) потребности в еде и крове, потребность в безопасности, потребность в принадлежности (группе) и любви, затем потребность в уважении и признании, ну а после человеку необходима самореализация. Последняя ступенька лестницы, по мнению Маслоу, и есть истинное счастье. Реализовывая свои таланты в этом мире, мы, по идее, должны ощущать благоговейное состояние счастья. Как вам? Имеет смысл, хотя и способы этой самореализации могут быть разными.

В такой модели потребности, которые лежат у основания пирамиды, – главное: если человек голоден, ему не важно, принадлежит он к группе или нет, он даже может рискнуть собственной свободой и пойти на кражу, чтобы раздобыть немного еды. Или выбраться из своей зоны безопасности и устроиться на работу, чтобы хоть как-то сводить концы с концами.

Что же получается? Чтобы в полной мере раскрыть свой потенциал, человеку нужно пройти все ступени пирамиды, и если хоть одна из них не выполнена, то все обречено на провал?

Не думаю. Это как раз тот случай, когда теорию следует рассмотреть в ином контексте. Порой удовлетворение потребности – это вовсе не результат. Приведу в пример одного из моих друзей. Его зовут Федор, и у него есть интересное увлечение – строительство собственного дома. Все, что только может, Федор делает сам: сам заливает фундамент, сам выкладывает стены, сам делал пол. С крышей, правда, пришлось обратиться к профессионалам, но это не умаляет его заслуг. И вы знаете, наблюдая за Федей, за тем, как он работает на стройке, за тем, как он говорит об этом, я могу утверждать, что мой друг счастлив. Может показаться, что данный пример идеально ложится на предложенную Маслоу модель – у Феде нет дома, и он реализует свой потенциал, построив кров сам. Но здесь есть интересный момент: Федор кайфует от процесса. Да, дом как результат важен для него, однако сам процесс достижения результата приносит гораздо больше радости.

Рассказ про Федора должен был натолкнуть вас на мысль, что счастье может скрываться не только в удовлетворении потребностей как результате или награде, но и в процессе. Когда вы отправляетесь в путешествие, вы же не хотите сразу оказаться в финальной точке? Какой кайф в путешествии через телепорт? В целом, конечно, кайфово, но только поначалу, а потом непременно начнете скучать по этим «ту-дух, ту-дух» и запаху копченой кúры. Важен путь, по которому вы идете, важно, что видите вокруг и что с вами происходит в пути. Так и со счастьем: потребности могут выступать мотиватором, целью, которую вы хотите достичь, но оно определяется и маршрутом к вашей цели.

А вот еще вопрос для пытливого ума. Если счастье – простое удовлетворение потребности, значит, абсолютно счастлив тот, кто ничего не хочет. Вы можете себе представить такое состояние? Даже если у вас и получится ничего не хотеть, вряд ли это будет иметь что-то общее с тем, что принято называть счастьем. Мне вот, если честно, представляется только одно место, где все уже ничего не хотят, и оно явно помрачнее парка аттракционов.

К тому же не будем забывать про субъективную сторону переживания: что для одного хорошо, для другого – просто отлично. Значит, способы самореализации каждый выбирает сам. Поэтому теория удовлетворения потребностей кажется мне как минимум неполной. Давайте попробуем дополнить ее вместе.

## Счастье как самопознание

Мы подошли к еще одной интересной концепции счастья – самопознанию. Она вытекает из формулы, которую уже современные позитивные психологи используют для определения счастья:

*Глубокая удовлетворенность существованием плюс Много положительных эмоций минус Все отрицательные эмоции = Счастье*

Как вы, наверное, заметили, к удовлетворенности добавились субъективные переживания, как мы себя чувствуем в той или иной ситуации. В наше время очевидно, что счастье у каждого свое, но поверьте, после того как бихевиористы пытались причесать всех под одну гребенку, это был грандиозный прорыв.

И что это нам дает? Осознание – человек может находиться у подножия пирамиды потребностей и быть полностью счастливым. Мне на ум сразу приходит образ монахов, для которых не актуальны потребности в уважении или любви, а ведь они проводят день за днем в счастливых медитациях. Наши духовные братья наглядно демонстрируют важность самопознания. Если вы хотите достичь заветного состояния, следует смотреть не только на то, в чем вы нуждаетесь в данный момент, но и что чувствуете, чего хотите и почему. Причем важно обращать внимание как на положительные, так и на отрицательные эмоции. Тут все логично: нужно знать, что приносит нам радость, чтобы думать об этом почаще, и что заставляет грустить или нервничать, чтобы исключить из своего мысленного рациона.

Как говорил автор бестселлера «Семь навыков высокоэффективных людей» Стивен Кови, только благодаря самопознанию можно обрести «истинный север» и внутренний компас принципов, помогающих к нему идти. Крепкий фундамент принципов поможет вам не плясать на ветру обстоятельств, а жить в гармонии с самим собой.

Итак, в нашем путешествии в поисках определения счастья к удовлетворению потребностей и самоактуализации пополнилось – добавилась и ваша субъективность, ваши личные желания и позиция по отношению к миру. Если вы не знаете, чего хотите от жизни, какие потребности удовлетворять в данный момент, как же вы станете счастливее? Прежде всего вам нужно научиться слушать себя, отделять зерна ваших реальных желаний от плевел ничего не значащих порывов. И при этом обращать внимание на то, что вы чувствуете. Кстати, вы никогда не задумывались, из каких эмоций состоит счастье?

## Счастье как эмоция

Слово «счастье» в этой главе прозвучало уже столько раз, сколько многие люди не произносят его и за пять лет жизни. Несмотря на то что определения этому состоянию мы пока так и не дали, вы меня прекрасно понимаете. Почему? Вы основываетесь на собственном опыте, на своих переживаниях.

Постарайтесь сейчас вспомнить, какие эмоции вы испытывали, когда в последний раз были счастливы. «Что за?.. – наверняка думаете вы. – Счастье – это же и есть эмоция». Верно, но лишь отчасти. Эмоции далеко не всегда бывают «чистыми». Чаще всего они перемешиваются друг с другом, образуя изощренные букеты.

На самом деле существует семь, так же как и нот, основных эмоций: гнев, печаль, презрение, отвращение, страх, удивление и радость. Вот из этих маленьких атомов мы и строим свои самые сложные чувственные композиции, к которым и относится счастье.

Основой переживания счастья является радость, а остальные эмоции добавляют акценты. Например, вы можете радоваться, удивляться и быть немного в ужасе, когда друзья выпрыгивают из укрытия на вашей сюрприз-вечеринке. Или ощущать радость вперемешку с печалью, когда отлично себя проявили, но проиграли матч лучшему другу. Ну и наконец, можно быть искренне счастливым не только при высокой концентрации эмоций, но и при их отсутствии: например, когда после долгого напряженного дня вы попадаете домой и рады, что есть возможность понежиться в горячей ванне, смывающей весь дневной стресс из гнева и страха.

Исходя из того, что переживание счастья состоит из нескольких базовых эмоций, вытекает очень интересный факт – счастье доступно всем. Позвольте пояснить. Один из ведущих в мире исследователей эмоций Пол Экман занимается изучением тех самых базовых атомов, о которых мы уже говорили. Его интересует, какие эмоции испытывают люди в разных ситуациях, как их описывают, как эмоции проявляют себя в поведении и мимике человека и т. д. Пол объездил весь свет, в экспериментах приняли участие тысячи людей из разных уголков планеты. Причем и жители крупнейших мегаполисов, и австралийские аборигены. Проанализировав полученные данные, Экман пришел к выводу, что все базовые эмоции не только знакомы каждому человеку, но и проявляются сходным образом.

Именно поэтому вы меня и понимаете: счастье одновременно субъективно, то есть у каждого возникает по-своему, и универсально, то есть знакомо любому человеку, независимо от возраста, цвета кожи и национальности. Счастье – это уникальный коктейль эмоций на основе радости. Это как рецепт «Белого русского» отличается у каждого бармена, однако название коктейля неизменно.

Тем не менее нельзя ставить знак равенства между радостью и счастьем, ведь радость – базовая эмоция, а счастье – многогранное состояние. И все же давайте «утянем» эту тесную связь в наше определение.

А коль скоро мы затронули тему эмоций, позволю себе вопрос: вы не задумывались, как они вообще работают? Как зарождаются и чем регулируются? Нет? Тогда предлагаю, не отрывая глаз, следовать за мной.

## **Счастье как биологический процесс**

Поделюсь одним очень интересным моим наблюдением. Вы когда-нибудь замечали, насколько осознанность влияет на наше восприятие жизни? Я говорю о простых вещах, которые сперва выглядят до жути сложными. Наблюдая за ними, как дети наблюдают за фокусами, нам кажется, что происходит волшебство: например, как самолет может летать, а металлический корабль не тонет. Но стоит понять, как все это работает, и магия улетучивается. Оказывается, проще-то некуда. Кролик с самого начала сидел в шляпе.

У меня так было с вождением автомобиля. Пока не сел за руль, я смотрел на водителей, как на безумных извозчиков, которых не остановит даже коляска с младенцем. Но стоило мне присоединиться к клубу, и ошибочное представление улетучилось. Конечно, на дорогах полно всякого рода адских гончих, но это скорее исключения.

То же самое происходит и с нашими эмоциями, точнее их возникновением и ощущением. Кажется, что это происходит само собой. Словно какая-то магия заставляет нас дрожать и ежиться, когда нам страшно, сжимать кулаки, когда мы злимся, и улыбаться, когда мы рады. Но стоит осознать, как именно все происходит, и мир станет другим – намного проще. Из неподвластного волшебства создание собственного счастья станет для вас чем-то вполне достижимым.

Великолепная наука нейробиология уже достаточно хорошо изучила наш самый прекрасный орган (это я про мозг), чтобы установить следующее: почти все эмоции рождаются в его особой части – лимбической системе. Именно там, под воздействием внешних стимулов, и появляется наше счастье в виде смеси гормонов радости – эндорфина, окситоцина, серотонина и дофамина.

Что же такое лимбическая система и откуда она взялась? Ответы стоит поискать в далеком прошлом. Вы знали, что на самом деле у человека не один мозг, а целых три? Нет, не то чтобы два запасных, скорее три больших слоя, которыми мы обзаводились в процессе эволюции. Мозжечок – самый древний, этакий «дед» нашего мозга. Он отвечает за все безусловные рефлексы: сердцебиение, дыхание, моторные функции и пр. То есть за все, что человек делает автоматически, без особого внимания со стороны сознания. Помимо таких автоматических действий, сюда вошли три важные ответные реакции: на опасность (бей, беги или замри), на пищу и на возможность воспроизвести потомство. Эти рефлексы остались с нами и по сей день. Вот почему так сложно бывает пройти мимо булочной, а во время стресса на работе мы напрягаемся, готовы бежать или наносить удары, даже если и не хотим этого делать. Древние рефлексы очень сложно игнорировать, чем безнаказанно пользуются рекламщики, переговорщики и иные продаваны. Однако отложим этот вопрос до следующего раза, а пока посмотрим, что происходило дальше.

Итак, эволюция не захотела и не смогла бы остановиться на достигнутом и накинула еще один слой (второй) – лимбическую систему. Именно эта часть головного мозга дарует человеку волшебный мир эмоций, окрашивая каждую минуту нашей жизни. Помимо основных ответных реакций, таких как голод, желания и страх, мы ощущаем и более сложные эмоции, такие как радость и стыд. Но и это еще не все. Нам так нравится испытывать эмоции, что мы неразрывно связываем их с каждой ситуацией, в которую попадали, составляя наш эмоциональный опыт. Это можно назвать первой памятью. Надо честно признаться, что сей механизм не слишком изменился. Мы помним лишь яркие моменты жизни, оставляя за скобками все, что наш мозг счел рутинным и неинтересным. Поэтому некоторые люди помнят свою первую игрушку, но не скажут, что ели вчера на обед.

Третий слой нашего мозга самый молодой и самый сложный. Имя ему неокортекс. Он усердно трудится на поприще абстрактно-образного мышления и создания сложных логических связей. То есть отвечает за аналитику, прогнозирование, осознание и много чего еще.

Но вернемся к нашим эмоциям. Когда я говорил о счастье, то упоминал дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин. Все эти вещества – специальные гормоны, которые называются нейромедиаторами. Именно благодаря им происходит любой эмоционально-мыслительный процесс в нашей голове. Круто, да? Мозг человека – суперсложный механизм, который работает на гормональном топливе вперемешку с электромагнитными импульсами. Попробуем немного разобраться в этом сложном процессе.

Нейробиологи считают, что под воздействием среды в разных частях нашего мозга повышается или понижается концентрация этих самых нейромедиаторов, и мы испытываем определенные эмоции. Например, стоит повыситься уровню кортизола в базальных ганглиях, как человек чувствует тревогу, даже если рядом нет тигра, готового его сожрать. Происходит это за доли секунды, чуть позже накладываются остальные, такие знакомые всем нам «симптомы»: дрожь в руках, потеющие ладошки, ускоренный пульс, расширенные зрачки и пр. И только потом мы осознаем наши эмоции. Неокортекс, хоть и молодой, однако неповоротливый тор-мозок: чувствуем мы раньше, чем начинаем это понимать, примерно на полсекунды.

Покажу на примере, как эта система работает. Предположим, на вечеринке вас знакомят с каким-то человеком, вы, естественно, видите его впервые. Пожимаете руку, произносите приветственные слова и неожиданно обнаруживаете, что от него пахнет карамелью. Мозг, учуяв запах через обонятельные рецепторы, начинает этот сигнал обрабатывать. Словно гово-

рит: «Так-так, карамель... Что тут у нас с ней связано?» Запах карамели активизирует определенные цепи нейронов, нашу память. Попутно «цепляются» и самые тесно связанные цепи – информация о цвете и вкусе карамели. Это происходит потому, что данная информация чаще использовалась совместно, формируя образ объекта. Одновременно с цепной реакцией нейроны посылают сигнал лимбической системе, чтобы узнать, как мы относимся к карамели.

Представим, что в детстве вам очень нравилось чувство безопасности и заботы, когда вы проводили лето у бабушки в деревне. Она пекла вам карамельные кексы. Ну и как можно такое не любить, как можно быть несчастным с бабушкиным кексом в руке? Лимбическая система отвечает на запрос «Мы без ума от карамели», провоцируя повышение уровня нейромедиаторов. А так как одновременно оказываются активированы и «карамель», и образ вашего визави, лимбическая система невольно связывает эти образы, формируя наш опыт.

Происходит все мгновенно. Новый знакомый еще не успел сказать, кто он, чем занимается, что ему нравится, а вы уже предвзяты к нему и настроены на позитивное общение. Вот так и получается, что первое впечатление – это вовсе не результат аналитического мышления, а секундный эмоциональный процесс. За который спасибо именно лимбической системе. Благодаря такому механизму нам стала доступна еще одна опция – интуиция, но о ней позже.

Получается, изолировав лимбическую систему так, чтобы сигналы от нее не поступали дальше, мы обрежем и все чувства человека? Да, это правда. К сожалению, сейчас достаточно много задокументированных случаев, когда подобное происходило с обычными людьми. В итоге они перестали чувствовать. Вообще. Но при всей трагичности наконец был развеян миф о том, что эмоции мешают нам трезво мыслить – без них решения не будет вовсе.

Любой выбор эмоционален по своей природе, а не является плодом трезвых рассуждений. Один из пациентов с поврежденной лимбической системой даже не смог выбрать время следующего визита, пока ему не помог врач. Четверть часа взвешивал предложенные варианты, декламируя аргументы в защиту каждого, но не смог определиться. Все потому, что ни один из вариантов не вызывал в нем эмоционального отклика.

Теперь мы в общих чертах понимаем, как устроен наш мозг и где возникают чувства, но это лишь механизм. Все равно что знать устройство двигателя автомобиля. Однако устройство никак не определяет, куда мы на автомобиле отправимся. То есть знание нейробиологических принципов дает понимание, как это происходит, но не отвечает на вопрос, почему в нашем случае это именно так. Любая попытка универсализировать стремления и чувства людей обречена на провал. У каждого свой уникальный опыт, который нас определяет. У каждого свое воспитание. Каждого ждет своя собственная жизнь. Что для одного великая радость, для другого – боль, и наоборот.

Так зачем же нам это знание? Например, уже сейчас известен способ стать счастливее. Да, мы можем имплантировать себе в мозг «кнопку удовольствия», стимулируя выработку нейромедиаторов. В знаменитых экспериментах Джеймса Олдса и Питера Милнера это и происходило. Не с людьми, правда, а с пищачими хвостатыми друзьями. Нажав на кнопку, крысы активировали электрод в своем центре удовольствия и отправлялись в эйфорическое путешествие. Если вы думаете, что все закончилось хорошо, вы ошибаетесь. Крысы просто погибли от голода, давя на заветную кнопку и постоянно стимулируя экстаз.

Наверное, вы уже поняли, что имеете дело с ярким противником такого киберпанка, и не только потому, что я не хочу, чтобы кто-то вскрывал мой череп. Дело в том, что непосредственная стимуляция способна разрушить основы нашего существования, отобрав у нас жизнь. Вспомните, в моем примере основа всему – наш опыт. Именно благодаря опыту мы можем судить о мире вокруг, формируя свое отношение. Без постоянного исследования, проб и ошибок, взлетов и падений жизнь перестала бы быть такой интересной.

Тем более я не считаю, что счастье – сугубо биологический процесс, но без этого знания у нас не будет полной картины. Да и по большому счету вы можете простимулировать себя

и неинвазивно. Для этого достаточно просто вспомнить моменты вашего счастья. Мозгу все равно, вспоминаете вы или переживаете событие сейчас, активируются одни и те же процессы. Более того, вы можете даже выдумывать события... Но всему свое время.

## И все-таки... к делу

Мы познакомились со множеством точек зрения на феномен счастья, но я всегда говорил, что чего-то не хватает. Взяв из каждого самое полезное, я вывел, скажем так, формулировку, определение счастья, которого и придерживаюсь по сей день:

*Счастье – это эмоциональное состояние радости и полного погружения в момент, сопровождающееся потерей актуальности потребностей.*

Прозвучало, наверное, странно, сложно и даже запутанно, но позвольте мне шаг за шагом пояснить этот странный выбор слов. Пожалуй, тот факт, что качественно моменты счастья состоят по большей части из радости, очевиден. Примеси других эмоций возможны, однако основа всему – радость. Не будем долго мусолить и без того понятные вещи, а перейдем к менее очевидным деталям.

В заключительной части определения я говорил о потере актуальности потребностей. Праотцы позитивной психологии, такие как Карл Роджерс и Абрахам Маслоу, считали счастьем их удовлетворение. На мой взгляд, это не совсем точно и емко. С одной стороны, мы можем ощущать счастье, направляя все усилия на удовлетворение потребностей. Но бывают случаи, когда заветного состояния можно добиться и без усилий. Предлагаю вам вспомнить такой пример из вашей жизни. Искать его следует в страстных увлечениях.

Если они у вас есть или когда-то были, вспомните, почему вы занимались этим делом – чтобы удовлетворить какую-то потребность?

Я, например, играю в волейбол. Это доставляет мне удовольствие и помогает поддерживать физическую форму, но я не мечтаю в профессионалы (слишком стар для этого), да и денег за мою игру вряд ли дадут. Но я продолжаю это делать, просто потому что мне нравится процесс. На игровом поле я напрочь забываю про еду, могу пожертвовать своей безопасностью, подставляясь под удар, и т. д. А ведь это базовые потребности личности, но они теряют актуальность во время нашей самореализации. Помните, монахов-читеров?

У моей мамы есть просто фанатичное увлечение – рукоделие. Она может сутками сидеть в Pinterest, просматривая работы других авторов, чтобы потом неделями повторять и улучшать их шедевры. В это время мама не реагирует ни на какие внешние раздражители. Приходится прибегать к физическому воздействию, тыкая ее в плечо, ибо по-другому она тебя просто не услышит. Игнорирование внешних раздражителей – лишь верхушка айсберга: мама целый день даже не вспомнит про поесть, а иногда и про покурить. Чтобы вы понимали, она курит 28 лет и редко выдерживает дольше 40 минут без сигареты. Но если маму понесет, то и эта физиологическая потребность, которая для нее лежит под основанием пирамиды Маслоу, стирается из фокуса. То есть потребность перестает быть значимой, хотя и никуда не пропадает.

Обобщая, скажу так. Потребности могут терять актуальность, когда мы их удовлетворили или вследствие изменения наших приоритетов. Именно это я и имел в виду в своем определении счастья. Финальная цель может заряжать нас энергией, но счастье дарит путь, по которому мы к ней идем.

Вот почти и разобрались. Осталось поговорить всего об одном факте, однако очень важном. Напомню мое определение, чтобы не заставлять вас возвращаться на несколько страниц назад:

*Счастье – это эмоциональное состояние радости и полного погружения в момент, сопровождающееся потерей актуальности потребностей.*

Речь пойдет о полном погружении в момент. Вы когда-нибудь задумывались, почему человек не может испытывать счастье постоянно? С одной стороны, это связано с эффектом эмоционального привыкания: события или вещи, которые сперва приносили дикую радость, со

временем становятся для нас обычными. Думаю, первый полет на самолете для людей чрезвычайно волнителен, однако те, кто часто летает, относятся к этому как к поездке в маршрутке.

Второй частью уравнения по невозможности чувствовать счастье вечно является как раз внимание. Задумайтесь, ведь вы испытываете радость и счастье, только когда концентрируетесь на них, вкладываете в них свое внимание. Стоит отвлечься, и вы уже не можете ощущать эти эмоции в полной мере. Вспомните свое детство, день рождения или Новый год, когда вас завалили подарками: едва вы брали в руки один из них, как вас охватывало счастье в виде смеси удивления, радости и тепла близких. Но стоило переключить внимание на что-то другое – любимый мультфильм, просьбу мамы или еще следующий подарок, и ваши чувства перепрыгивали туда. У меня это было так: «О! Класс! Носки! Я так о них мечтал!» Спустя секунду: «Ого! Дрон! Зашибись!» А о носках уже совсем забыл...

Главное, что я хочу донести, состоит в следующем: между счастьем и вниманием очень-очень тесная связь. Настолько тесная, что первое без второго практически невозможно.

Но погодите, ведь есть еще счастье как состояние души или мировоззрение человека. Это мы тоже рассмотрим, чуть позже. Здесь же мы пытаемся ответить на вопрос, что такое счастье, а не что вызывает данное состояние. В любом случае, даже если человек блажен по своей природе и счастье у него вызывает все вокруг, ему необходимо сосредоточить внимание на этом моменте, иначе он просто не сможет его ощутить в полной мере. Так что делаем выводы.

## Почему это важно

В этой главе мы познакомились с несколькими трактовками счастья и даже вывели свою. Если отбросить всю академичность, я бы сказал так:

*Счастье – это полное погружение в моменты радости.*

Но почему, чтобы быть счастливым, так важно понимать, что такое счастье, спросите вы. Честно скажу, не знаю, как именно это работает, но осознание предмета моих рассуждений помогает мне лучше понять механизмы его работы. Иначе говоря, поняв ЧТО, мы понимаем КАК.

Многие авторы рассуждают о том, как сделать жизнь людей счастливее, хотя и не говорят им, что есть счастье. Обычно все откупаются общей фразой «Вы сами лучше знаете, когда вы счастливы», хотя понимание того, из каких атомов состоит наше заветное переживание, может помочь осознать всю его многогранность. Я бы хотел, чтобы вы посмотрели на этот феномен с самых разных углов, прокачали и отполировали каждую грань, открыли для себя что-то новое или освежили то, что и так было известно. Я хочу, чтобы вы осознавали каждый мой совет: почему он может сработать или не сработать. Зачем? Чтобы после применения моих рекомендаций на практике, вы могли написать мне письмо, гневно раскритиковав или, наоборот, поблагодарив.

Мы еще не раз вернемся к определению счастья, которое я привел. Надеюсь, вы не просто зазубрите его, а будете вспоминать и смысл, заключенный в каждом слове. Хочется надеяться, что я не зря его из себя выжимал. А чтобы помочь вашим нейронным связям еще лучше закрепиться, я последую старинной мудрости «повторение – мать учения» и приведу определение еще разок.

*Счастье – это эмоциональное состояние радости и полного погружения в момент, сопровождающееся потерей актуальности потребностей.*

И немного короче...

*Счастье – это полное погружение в моменты радости.*

Отлично. Теперь можем двигаться дальше.

## Глава 2. Почему люди несчастны

Случалось ли вам слышать, как кто-то говорит, что, мол, «счастье – не для меня, я словно в болоте, если бы я был деревом, то плакучей ивой...»? И все в таком духе. Я сталкивался с парой-тройкой подобных индивидов и всегда задавался вопросом «Почему?». У вас голова на месте, вы не умираете, у вас есть семья и друзья – так какого черта?! Приступая к написанию этой главы, я именно так и думал.

И если сейчас вы кривите недоуменную гримасу, когда слышите, что кто-то никогда не будет счастлив, прислушайтесь к себе повнимательнее – где-то глубоко внутри, тихо-тихо, вы шепчете себе, мол, «хорошо, что это не я, со мной такого никогда не случится». Именно так я шептал себе, смотря на курящих людей: «Слабовольные!» А после этого еще год курил сам. Так же было и с людьми с лишним весом: «Они, что, не могут остановиться?» А сейчас я сам пал жертвой собственных привычек. Мы не можем знать всего, что ждет нас на нашем жизненном пути, а потому лучше знать причины бед прежде, чем они наступят. Так гораздо легче их предотвратить.

Почему же люди бывают несчастны? У меня есть пара соображений на этот счет. Здесь, как ни странно, нам поможет то самое определение. Тук-тук, мистер Дятел снова с вами:

*Счастье – это эмоциональное состояние радости и полного погружения в момент, сопровождающееся потерей актуальности потребностей.*

Дело в том, что, если хоть одно из названных условий не выполняется, человек просто не может испытывать счастье. Бесспорно, причин может быть сколько угодно, и я буду рад, если вы дополните список вашими личными наблюдениями. А пока вот вам пицца для размышлений.

## Люди не испытывают ярких эмоций

Причина кажется довольно банальной. Не так ли? Люди перестают искать в жизни новые впечатления, испытывать яркие эмоции, а потому обрекают себя на серость и тлен бытия.

Представьте, что к вам подошел друг и заявил: «В моей жизни уже не будет ничего нового. Я уже делал все впервые. Зачем дальше жить?» Что бы вы ему на это ответили? Держу пари, половина из нас дала бы другу оплеуху, добавив что-то вроде: «Соберись, тряпка! Ишь, че удумал!» Погодите переходить к рукоприкладству. Рано. Здесь представлена только утрированная версия событий. Что, если ваш друг не станет говорить об этом вслух? Просто каждый день он будет вставать с постели, идти на работу, работать, возвращаться домой, затем выпивать с вами в баре, притворяться радостным, а потом ложиться в постель, закрывать глаза и молиться, чтобы завтрашний день прошел немного быстрее. Что будет тогда? Все, как в британской пародийной комедии ужасов Эдгара Райта «Зомби по имени Шон», правда с более трагичным финалом.

Жизнь скатывается в рутину, теряет краски и становится серой массой. Возможно, из-за постоянного стресса, возможно, из-за недостатка самореализации, возможно, из-за внешних угнетающих факторов. Мы крутимся как белки в колесе, пытаюсь разобраться со снежным комом реальности, и просто уже не в состоянии и порадоваться чему-то. Постоянная рутина накрывает собой то, действительно радостное, что происходит в наших жизнях. Моментов счастья не становится меньше, мы просто их не замечаем. Дело это, скажу вам я, очень даже серьезное – вопрос жизни или смерти. Ведь если ничего не менять, мы можем запросто пасть жертвой депрессии.

Многие скептически относятся к этой психической болезни, дескать, что такого в том, что человек грустит. Ничего ведь плохого с ним не происходит? Вот соберется, и будет снова сиять как новенький или как миленький! Не будет. По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый год по всему миру более 800 000 человек расстаются с жизнью из-за этого недуга. Депрессия занимает второе место среди причин смерти. То есть по своей опасности уступает лишь алкоголю, да и то, как мне кажется, она нагоняет алкоголю статистику – большой грусти без стакана не представишь. А вам депрессия все еще кажется несерьезной проблемой?

Опасность этого недуга в том, что он может быть вызван многими причинами: порой внешние обстоятельства ломают человека, порой окружение доводит до края, а иногда и сам человек вгоняет себя в найтемнейшее состояние из возможных. Если у вас когда-нибудь было что-то подобное по какому-то надуманному поводу, то вы понимаете, о чем идет речь. Если хорошенько задуматься, только отношение человека к происходящему решает все. Вы можете поставить щит от вражеских нападков в свой адрес или выработать привычку позитивного мышления, а можете развить самооценку в достаточной мере, чтобы не напрягаться по пустякам.

Так или иначе, если вы все-таки позволили себе опуститься во тьму, то круг может замкнуться. В депрессии вы не испытываете радости жизни, чувствуете одну тоску. Наш мозг устроен таким образом, что в подобном состоянии вы не способны на деятельность, которая может подарить радость. Когда мы несчастны, мы склонны принимать консервативные решения, а не открываться чему-то новому. Это как во время болезни нет сил подняться с постели, чтобы принять лекарство. И тьма вокруг сгущается все сильнее.

Порочный круг можно и нужно разорвать, однако вам понадобится мужество, чтобы признать собственную слабость. Вы можете сами найти в себе силы двигаться против своих обычных паттернов, бросить вызов самому себе. А можете попросить помощи, протянуть руку близким, которые способны выдернуть вас из болота. И лучший способ – начать жить по-новому. Делать все иначе. Сменить обстановку, узнать новых людей, завести новые интересы – новое,

новое и еще раз новое. Помните, что подстегивает дофаминовую систему, повышая уровень счастья? Правильно, новые события, новые впечатления, радость новых открытий. Мы уже говорили об этом.

Бывает, что наш мозг не может понять, испытываем ли мы эмоции вообще. Словно кто-то перерезал провода или закрыл вентиль их подачи. Представьте, как вместо того, чтобы радоваться первым шагам сына, вы испытываете... ни-че-го. Такие люди есть, и они вовсе не виноваты в этом. Аналогия с проводами в данном случае может быть как никогда емкой, ведь все отделы человеческого мозга связаны между собой специальными нейронами (они тоже бывают разные). Так вот, если эта связь нарушится, то наша лимбическая система будет оторвана от всего остального. И мы уже никогда не сможем испытать счастье. Однако хватит о грустном, ведь это достаточно редкие случаи.

Хотите убедиться, что с вами все хорошо? Хм... Черепахи умеют дышать попой. Вы улыбаетесь? Смутились? Расстроились? Отлично! С вами все хорошо, и мы можем двигаться дальше. Как правило, счастье покидает жизни людей потому, что с ними не происходит ничего нового и интересного. Так почему бы не начать меняться прямо сейчас, а?

## Люди не погружаются в момент

Современный темп жизни заставляет нас мчаться вперед дикой лошадью, не оставляя времени даже на то, чтобы подумать о счастье, не говоря о том, чтобы погружаться в него. Похоже, перед нами маячит морковка, и мы упорно идем вперед, но не приближаемся к цели. Наивно полагать, что материальные блага сделают нас счастливыми, но мы упорно продолжаем копить деньги, работать по 60 часов в неделю и менять работу, только потому что на другом месте предложили больше. И как мы оправдываем свою гонку? Нужно быстрее жить, нужно жить эффективнее, пока мы еще здесь. Но погодите секунду. Эффективно – значит максимально быстро, с наименьшими затратами получить результат. А что есть результат? Конец жизни? Ну тогда пару граммов свинца могут значительно оптимизировать процесс. Прошу прощения за столь резкий пример – утрировав реальность, начинаешь лучше понимать ее абсурдность.

На мой взгляд, мы потеряли из вида главную цель, наш мотив, то, ради чего все это происходит. Мы разучились жить в моменте и быть благодарными за него. Мы говорим себе «нужно потерпеть еще немного, и я наконец отдохну», вместо того чтобы сделать это немедленно. Мы отказываемся от встреч со старыми друзьями, чтобы остаться на работе подольше. Мы живем несбыточными мечтами о светлом будущем, забывая о том, что происходит вокруг нас прямо сейчас. И даже в редкие мгновения счастья мы не отдаемся переживанию полностью, нас с легкостью может выдернуть из момента суэта повседневности. Печально, но факт. Почему же так получается?

Чтобы ответить на вопрос, расскажу одну историю, а точнее эксперимент, автор которого мне пока не известен. Суть в следующем: представьте себе вольер для шимпанзе, на потолке закреплена связка вкусных бананов и даже стоит лестница, чтобы эту связку достать. В вольер помещают пять приматов. Один из них, со временем или сразу, решает полакомиться угощением. Едва смельчак взбирается на лестницу, пытаюсь ухватить заветный приз, включают кран с холодной водой, и всех обезьян в вольере окатывают до тех пор, пока наш отважный исследователь не бросает «дурную» затею. Возможно, потом какой-то другой слабоумный примат желает завершить подвиг первопроходца, но история всегда повторяется. Еще после нескольких неудачных попыток уже никто из приматов не пытается достать бананы.

Затем одну из прожженных опытом обезьян заменяют «зеленым» новобранцем. Он, совершенно недоумевая, почему никто еще не съел аппетитные бананы, решает исправить недоразумение. Но не тут-то было. Ветераны не хотят промокнуть из-за глупости новичка, потому и оттаскивают его от лестницы, разом осаждая усилия. Со временем «зеленый» прекратит тщетные попытки и станет обученным. И когда очередного ветерана заменят новичком, он со всеми остальными будет оттаскивать того от лестницы.

Таким образом, спустя какое-то время, в клетке не осталось ни одной исконной обезьяны-ветерана, но бананы все еще не тронуты, потому что обученные приматы продолжают осаждать новичков. То есть никто уже не знает о холодной воде, низвергающейся с неба, но все продолжают слепо следовать традициям.

Что-то подобное происходит и с нами, в нашей жизни. Будучи маленькими, мы смотрим, как наши родители мчатся в бешеном темпе, стараясь ухватить как можно больше. И с возрастом становимся такими же, просто потому, что считаем это приемлемым, думаем, что так и должно быть. Что у человека успешного должна быть хорошая машина, шикарный дом и костюм с иголки, а для этого нужно больше денег. И продавцы материального счастья успешно культивируют сей образ, чтобы зарабатывать на нашем заблуждении. Они хотят, чтобы мы бежали быстрее, проворнее зарабатывая больше, не думая о том, что есть настоящее счастье. А тем более не проживая его по-настоящему.

Именно из-за неправильного представления о счастье и потере фокуса на нем мы не можем быть счастливыми. Достаточно просто остановиться и посмотреть по сторонам: наверное, совсем близко вы найдете что-то или кого-то, кто поможет теплоте спокойствию наполнить всю вашу душу. И это состояние может остаться с вами гораздо дольше, чем того требует действительность. Главное, инвестировать свое внимание, отдаться моменту полностью, не думая, сколько всего вам нужно еще сделать, кого увидеть и где побывать. Просто живите в моменте счастья. Как сделать это – расскажу чуть погодя, а пока продолжаем.

## Люди не дают себе быть счастливыми

Приведенные выше причины несчастья кажутся довольно логичными, но то, о чем речь пойдет дальше, подорвет все ваши представления о рационально мыслящем человеке. Готовы? Так вот, люди могут намеренно саботировать свое счастье. Звучит неправдоподобно? Зачем кому-то намеренно делать себя несчастным? Незачем, если только что-то не заставляет его делать это.

Давайте посмотрим на людей, страдающих от неврозов. А если точнее, присмотримся к обсессивно-компульсивному расстройству, когда все внимание человека направлено на преследующую его мысль. Как-то я наткнулся на одну передачу, где люди делились личными историями о жизни с этим расстройством. Некоторые просто не могли расстаться со своими вещами, накапливая горы коробок с хламом, которые уже ни много ни мало, а угрожали их жизни. Другие же, наоборот, были одержимы чистотой и устраивали генеральную уборку каждый день по четыре часа. Рационально они, конечно, понимали, что делают, признавали, что это опасно, нелогично, что хотели бы поступать по-другому, но просто НЕ МОГУТ. Словно кто-то завладевает их телом и не позволяет отказаться от навязчивых идей. И это лишь одно из заболеваний нашей психики. А есть еще анорексия, булимия, психосоматические боли, пост-травматический синдром, бессонница, паранойя и тонна проявлений шизофрении. И знаете, что их все объединяет?

В большинстве своем люди, страдающие от перечисленных недугов, сами же их и вызывают. Не специально, конечно, но бессознательно. Семечко расстройства может быть посеяно в психике человека внешними факторами, когда происходит что-то невообразимо ужасное и мозг пытается вытеснить эти воспоминания и связанные с ними переживания за грань восприятия. Срабатывает что-то вроде механизма защиты, как, например, у любой бытовой техники при перегреве: чтобы ваш дом не сгорел, она просто выключается.

Так и с нами: когда что-то кардинально не вписывается в нашу картину мира, возникает феномен когнитивного диссонанса. Этой кучей модных слов я могу сбить вас с толку, поэтому разберем на примере. Вспомните лучшего друга, с которым провели много времени вместе, которому доверяете больше всего. А теперь представьте, что этот человек предал вас, вонзил нож в спину. Это как раз и будет когнитивный диссонанс: с одной стороны, вы доверяли человеку, а с другой, он поступил так, как не делают люди, заслуживающие доверия. И теперь у вас есть два выбора. Или перестроить свою картину мира, где ваш лучший друг будет не таким уж лучшим, то есть принять обстоятельства за новую реальность. Или осознать тот факт, что люди ошибаются, и ваш лучший друг останется лучшим. Но есть и третья дорога, которую сами люди не выбирают: когда вы просто не сможете принять действительность и вытесните воспоминания о предательстве. Вы продолжите вести себя как обычно, словно простили его, но в то же время будете безотчетно портить другу жизнь: ваши разговоры станут грубее, поступки не такими и дружескими, и вы даже не будете знать почему. Вроде как ссора позади. Но это лишь на поверхностном уровне. В глубине души вы просто убегаете от той реальности, в которой не хотите терять друга. И пока вы не встретитесь лицом к лицу со своими страхами и не признаете, что лучшего друга у вас больше нет, будете несчастны и вы, и ваш злополучный друг.

Вытеснить, кстати, можно не только причины трагедий и негатива, но и скрытые желания. Взять хотя бы такой популярный голливудский сюжет о тайной любви к девушке друга. Я не раз становился свидетелем чего-то подобного, когда учился в университете. Один парень на потоке, назовем его Костя, встречается с красоткой Катей, а его лучший друг (хм... скажем, Агафон) беззаветно в нее влюблен. И в душе Агафона бушевала буря дуализма: с одной стороны, непреодолимое притяжение к объекту вожеления, а с другой – этические нормы морали и дружбы. Да-да, тот самый когнитивный диссонанс. И когда Агафон (да, имя бы реально ему

подошло!) выплеснул все свои подавленные чувства, меня чуть не вдавило в пол. Но не вдавило. Выжав от груди полторы тонны Агафоновых соплей и жалости к себе, я предложил ему те же варианты, что и в примере с другом: предпринять что-то в отношении Кати и, возможно, разрушить отношения с Костей, или ничего не делать и томно вздыхать, надеясь, что все пройдет само, или вытеснить желания из сознательного. Последний вариант я ему явно не рекомендовал, но именно так он и поступил. Надеюсь, психотерапевт Агафона смог докопаться до причины столь низкой самооценки.

Вы же, как Агафон, не думаете, что вытеснение работает на сто процентов? Мы избавляемся от волнующих нас эмоций, но если переживания очень сильны, то они могут прорываться через барьеры, выстроенные нами. Происходит это в виде неосознанных решений, которые влияют на нашу жизнь и могут полностью ее разрушить. Как в примере с предательством друга, мы можем просто-напросто саботировать собственное счастье, если в глубине души у нас есть причины думать, что мы его недостойны. Я специально немного утрирую и сгущаю краски, чтобы было понятно, что существуют процессы, протекающие за гранью нашего сознания, и то, как сильно они могут влиять на нашу жизнь.

Иногда проявления не такие уж и заметные, однако довольно существенные.

Например, на ум приходит всем полюбившееся слово «прокрастинация», которое означает откладывание дел на потом. Вы думаете, что ее причина – ваша врожденная лень? Да. Но это только часть правды. Мотив может быть намного глубже. В большинстве случаев это наше подсознание решает за нас, заставляя думать, что времени еще полно. И если вы не разбираетесь в себе, а вытесняете свои мысли по принципу Скарлетт О’Хары, героини романа М. Митчелл «Унесенные ветром», то есть «я подумаю об этом завтра», до добра вас это не доведет. Ведь прокрастинация – еще цветочки.

Кроме вытесненных воспоминаний и желаний, на нашу жизнь могут скрыто влиять и «сценарии», которые мы получаем в наследство от родителей. Уже в самом раннем возрасте завершается формирование сценария наших жизней: набор установок, ценностей и принципов, по которым живут родители и будете жить вы. Причем формируются «сценарии» не из воспитания, а из поступков.

Если ребенок видит, что в семье отец постоянно пьет и твердит о себе, какое он ничтожество и что не хочет, чтобы сын вырос таким же, с большой долей вероятности чадо будет стремиться прожить свою жизнь подобным же образом – КАК отец. Значит, будет искать оправдания своему бездействию, пристрастится к бутылке, чтобы всю жизнь упускать возможности, считая, что оно, как и отец, не достойно счастья.

Для того чтобы сценарии, вытесненные сомнения или желания не стали для вас преградой на пути к счастью, нужно пройти довольно болезненную процедуру проявления этих «скелетов», принятия и работы над устранением их влияния. Обычно психоаналитики берутся за это на своих сеансах с кушетками, предлагая поговорить о наблевшем. Несмотря на то что помощь таких специалистов сложно переоценить, в главе 5, посвященной самопознанию, мы попробуем кое-что, что вы сможете делать сами. Ну а пока я задам вопрос: «Чего вы хотите от жизни?»

## Люди не знают, чего хотят

Если мои рассуждения о счастье как истинной человеческой мотивации вас хоть немного зацепили, вы согласитесь, что все мы так или иначе стремимся к этому заветному состоянию. Но мне кажется, что счастье неразрывно связано с процессом его достижения, а значит, самое время рассмотреть вариант с электродами в мозг. Нужно знать, что именно приносит вам счастье, чтобы делать это. Вам нужна цель.

Большинство позитивных психологов пришли именно к такому выводу. Причем это работает на всех уровнях бытия. Первым подобную мысль высказал австрийский психиатр Виктор Франкл. Этот удивительный человек прошел через ад концентрационного лагеря во время Второй мировой войны и выжил. После освобождения он задался вопросом, что движет людьми и помогает им жить в этом мире. Посмотрев сквозь призму собственного опыта, он нашел ответ для себя – поиск смысла. Заметьте, не сам смысл жизни, а его поиск. То есть любой человек, живущий в нашем мире, всегда находится в этом поиске: как только жажда начинает ослабевать, жизнь теряет свою насыщенность и ценность. Мы существуем, но не живем.

Вся наша жизненная энергия любопытства и жажды познания берется из поиска этого смысла и следования за ним. Вот почему так важен внутренний компас, который поможет вам принимать решения. Он существует для того, чтобы вы всегда могли ответить на вопрос «Зачем я это делаю?». Если компаса не будет, все ваши усилия растворятся в воздухе. И когда внуки (если они будут) усядутся к вам на колени и попросят рассказать о вашей жизни, о том, о чем вы жалеете, вы просто потеряетесь, потому что не жили для чего-то, а существовали.

Позвольте подтвердить мои слова примером. У вас есть близкие или знакомые, которые не могут дождаться выхода на пенсию? Если да, задайте им вопрос «А зачем?». Ответы будут примерно следующие: «Чтобы у меня было больше свободного времени» или «Чтобы не работать». То есть люди не знают, почему так рвутся закончить свою трудовую деятельность, но пока у них есть эта якобы цель – они к ней идут. Когда же отгремят аплодисменты прощальной вечеринки, все оказывается не столь радужно, как они себе рисовали. Времени становится так много, что его просто некуда девать. Кто-то возвращается на работу, ведь там он чувствовал себя нужным (и это хорошо), а кто-то начинает поддаваться энтропии, прожигая дни у телевизора или компьютера. В общем, перестают развиваться и мечтать. Они просто теряют смысл бытия и доживают свой век, не зная, для чего жить.

Вы не сможете быть по-настоящему счастливы, если в душе не хватает целостности и смысла. Заглянув в себя, можно найти цель, к которой стоит стремиться. Знаете, что помогает именно мне вставать по утрам? Желание делать людей счастливыми. Когда мои внуки усядутся ко мне на колени, подергают за бороду (хочу иметь такую, как у Санты) и попросят: «Деда, а расскажи нам историю», то я смогу это сделать, используя свой реальный опыт. А лучше я покажу им пару писем со словами благодарности, чуть-чуть всплакну, улыбнусь, надену VR-очки, и мы вместе пойдем играть в космические гонки дронов.

## Люди не знают, как занять свое время

Как ни странно, но между вашей занятостью и вашим счастьем существует очень тесная связь. Занятые люди намного счастливее тех, кто прозябает без дела. Если вы мне все еще не верите, вспомните тот последний раз, когда вы стояли в очереди. Думаю, волей-неволей ваши руки потянулись к телефону, чтобы початиться с другом или поиграть в игры. Но вот незадача. Предположим, все вещи вы оставили в машине, так как не ожидали, что здесь будет столько людей. Теперь вы беззащитны перед атакующим чувством попусту растрченного времени. И это просто невыносимо.

Что-то подобное испытывали участники одного эксперимента, который должен был пролить свет на то, действительно ли занятые люди счастливее. Их разделили на две группы и попросили подождать, пока начнется эксперимент. Одной группе разрешили коротать время за чтением и собиранием пазлов, а у представителей второй был только стул. Оказалось, вторая группа очень сложно пережила 15 минут ожидания, в то время как у первой никаких трудностей не возникло. Это объясняет и пример с людьми, так жаждущими выйти на пенсию. Они представляют, как все время мира будет им принадлежать, но в итоге не знают, что с ним делать, потому и становятся несчастными. Потому и возвращаются на работу, чтобы снова чувствовать себя важными.

Знаете, почему мы пялимся в телефон, когда выдается хоть одна свободная секунда? Мы всегда должны чем-то заниматься. Но согласитесь, прожигание времени в телефоне нельзя назвать самым полезным занятием. Так мы в прямом смысле убиваем свое время. Отсюда вывод: то, как мы проводим время, то есть его качество влияет на счастье.

Один из ведущих исследователей счастья М. Чиксентмихайи говорит, что любой человек стремится упорядочить свое время. И у него есть два пути: поддаться энтропии или развивать себя как личность. Под энтропией понимается хаос, беспорядочное и бесцельное времяпрепровождение, которое никак не поможет вам стать лучше. Например, сюда можно отнести время, которое мы «оставили» в телефоне или перед телевизором. Есть и качественное времяпрепровождение, благодаря которому мы усложним себя, узнаем что-то новое или повысим мастерство владения тем или иным навыком.

То есть внутри нас каждую секунду идет война, которую, к сожалению, чаще выигрывает энтропия. Потому люди так спешат, разгоняя свою жизнь все сильнее, бесцельно закидывая в топку все больше своего времени.

## Люди думают, что счастливы, хотя это не так

Интересно, что вот эта часть книги родилась самой последней, хотя, возможно, является самой важной. Ответьте честно: вам было легко сформулировать определение счастья во время чтения предыдущей главы? Если откровенно – для меня это было настоящим вызовом. В голове крутился один и тот же контраргумент: счастье для каждого свое. Кто-то будет счастлив только со своей семьей, кто-то – занимаясь делом всей своей жизни, кто-то – когда зарабатывает много денег, кому-то приносит счастье наслаждение вкусом любимых блюд из ресторанов быстрого питания, кто-то заливает обжигающее счастье через стакан, а кто-то счастлив... только когда несчастен. Погодите, что?!

Последние пункты явно идут вразрез с тем, что мы обсуждали выше. Сейчас разберемся.

Давайте вспомним, что людей счастьем никто не обучает. Никто не открывает кафедры «счастьяведения» в университетах, где люди целенаправленно настраивают свои компасы жизненных ценностей и получают четкие пошаговые указания, как им становиться счастливее. Нет, это скорее домашняя работа каждого из нас, и если к ее выполнению не подойти ответственно, то выбор будете делать не вы, а ваши биологические инстинкты (а они в вопросах счастья, поверьте, хреновые советчики).

Что я хочу этим сказать? Если не разобраться в том, что именно вы вкладываете в понятие «счастье», очень легко поддаться соблазну закинуться быстрорастворимым суррогатом: вредной едой, алкоголем, наркотиками и даже болью нездоровых отношений. Такое «счастье» доступно на каждом углу, сиюсекундно и надежно отрешит вас от реальности, в которой вы несчастны. Все эти подделки могут дарить лишь краткосрочную «радость», однако тот факт, что их так легко достать, превращает суррогаты в «спасательный круг», культивируя миф о том, что только это и способно сделать вас счастливее. Любой стресс – и мы уже в очереди за бигмаком, бутылочкой хорошего вина или в поисках утешения в объятиях человека, которого вовсе не любим. Может, потому что так проще и легче?

В этот порочный круг попадают очень многие. И даже не оттого, что хотят, а оттого, что не знают, как счастья можно добиться иначе. Или они просто боятся разбить скорлупу своего хрупкого мира, где все хоть как-то работает. В любом из этих случаев люди по-настоящему несчастны, так как истинная радость идет изнутри, а над ней, чтобы она не угасла, нужно хорошенько потрудиться.

## **И что дальше?**

Наверное, я напугал вас перечислением всех этих причин, по которым люди испытывают дефицит счастья в жизни. Может показаться, что выхода нет, но я спешу уверить вас в обратном: все не так плохо. Эти преграды преодолимы. Отсутствие ярких эмоций, психологические травмы и даже неврологические нарушения – все это можно исправить и сделать так, чтобы мир улыбался вам в ответ.

## **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.