

МАРИ РОБЕР

# ЧУДО САМОУТЕШЕНИЯ

КАК НАЙТИ СЕБЯ  
В ПРОСТЫХ РАДОСТЯХ  
ЖИЗНИ



УДК 159.9

ББК 88.3

P58

Marie Robert

Le miracle du réconfort

*Перевод с французского Ивана Голикова*

**Робер М.**

P58 Чудо самоутешения. Как найти себя в простых радостях жизни/ Мари Робер ; [пер. с франц. И. С. Голикова]. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 256 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-32284-4

Что помогает жить дальше, когда привычный мир рушится, силы иссякают, а смысл ускользает? Когда будущее кажется туманным, а прошлое — слишком тяжелым?

Мари Робер, французский философ, приглашает вас за общий стол. За ним уже собрались Кант и Симона де Бовуар, герои древнегреческих мифов и персонажи сериала «Медведь», нейробиологи и шеф-повара. И конечно, сама Мари.

Эта книга — путевой дневник из девяти глав, глоток свежего воздуха для всех уставших, потерявших ориентиры, выбитых из колеи. Она для вечеров, когда не к кому пойти. Для утра, когда нужно заставить себя встать. Для того чтобы напомнить — утешение уже рядом.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-389-32284-4

© Flammarion/Versilio, 2024

International Rights Management: Susanna Lea Associates

© Голиков И. С., перевод на русский язык, 2026

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

КоЛибри®

«Не могу продолжать, буду продолжать».

*Сэмюэл Беккет, «Конец игры»*

«Во всех слезах таится надежда».

*Симона де Бовуар,  
«Воспоминания благовоспитанной девицы»*

«Ничто по-настоящему не важно,  
Любовь — это все, что нам нужно».

*Мадонна, Nothing Really Matters*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Бывают утра, когда небо кажется ниже, чем в другие дни, утра, когда мы с трудом нащупываем путь. Рассветы, когда все вокруг кажется тщетным, а в будущем маячит лишь зловещий горизонт.

Есть меланхолия, что проступает в улыбках. Есть печали грядущего мира. Есть ушедшие и пропавшие без вести. Есть тревоги, заполняющие изголовья кроватей. Есть разочарования, что пожирают нас. Есть нежность, которой нам не хватает. Есть маленькие неисповедимые горести и могучие внутренние демоны. Есть сложность общества и густой туман жизни. Есть вечера поражений и похмельные воскресенья. Есть грандиозные драмы и легкие депрессии. Есть маленькие стыдные тайны и громкие скандалы.

Я верю, что у всех нас в глубине души есть принципиальная потребность в утешении. В объятиях, где можно излить свои слезы, и в безответном внимании, чтобы выпустить наружу свои крики. Наслаждаемся ли привилегиями жизни или находимся в пустыне страданий — мы стараемся, по возможности, с теми картами, что есть на руках, сделать чуть более сносной жизненную одиссею, что начинается в один день и заканчивается в другой, и между тем так часто оставляет нас в растерянности, потерянными в безбрежных водах жизни.

Сколько себя помню, я всегда хотела быть философом утешения. И, вооружившись смирением, необходимым для заботы о душах людей, хотя бы пытаться возвращать другим моральные силы и дарить им мужество и надежду.

Вот к чему я стремлюсь в этой книге. Это не урок, не методика — скорее трамплин, чтобы оживлять радость внутри нас, обращая взор на вещи, которые того стоят. Я отправилась на поиски тех драгоценностей, измерений, понятий, которые в болезненные моменты нашей жизни держат на ногах, обращают к действию, к умилению сердца, к жизненной силе и мужеству. Эти страницы — исследование.

Эти девять глав никоим образом не претендуют на исчерпывающую полноту, но каждая из

них — приглашение поднять голову. Они — исследование, которое нужно совершать в мрачные моменты жизни; путевой дневник, который следует держать под рукой, когда все в жизни рушится. В сущности, эти девять глав не имеют иной цели, кроме как напомнить нам обо всем, что способно придать смысл нашей жизни.

«Ваш взгляд в моей душе рождает лето».

*Пьер де Ронсар*

Маленькая девочка, с гордостью показывающая вишни; натюрморт, молчаливо выставленный на обозрение; молодая мать, прижимающая ребенка к себе; или тела двоих, изнуренных усилием. Через века эти работы доносят до нас честную историю не только изображенных на них персонажей, но и человечества. Они о любви, о временах года, о женщинах, о Сене или даже о дворцах Востока. Это работы Рассела, Курбе, Арчимбольдо, Караваджо или Мурильо. Некоторые ярче, некоторые темнее. В общем, речь пойдет о ряде картин, о том, что зовется «искусством», и в этом не было бы ничего особенного, если бы вместо торжественного пространства музея эти полотна, или, вернее, их искусно воспроизведенные копии, не висели в больничных палатах.



Такова уникальная идея, предложенная первым музеем Франции в 2013 году: впустить Лувр в больницу. Принцип прост и поразителен. Музей Лувр и «Общественная помощь — парижские больницы»<sup>1</sup> решают объединить усилия, чтобы подарить пациентам, их семьям и медицинскому персоналу удовольствие созерцать произведения искусства — своего рода побег, передышку от повседневности. Выбор этих двухсот произведений не был случайным: комитет экспертов, объединивший психиатров и гериатров, целенаправленно оценил силу воздействия некоторых полотен на эмоциональное и физическое состояние человека. Беседы, конференции, обучение медицинского персонала, осознанный и добровольный выбор пациента, размещение произведений в привычной обстановке палаты и т. д. С массой нюансов, амбициозный проект разворачивается в разных аспектах, более того, в нескольких учреждениях, но с одной и той же целью — улучшить качество жизни пациента.

---

<sup>1</sup> «Общественная помощь — парижские больницы» (Assistance Publique — Hôpitaux de Paris, AP-HP) — крупнейшая в Европе университетская больничная система, действующая в Париже и его окрестностях. — *Здесь и далее прим. ред., если не указано иное.*



Именно в этом и заключается суть инициативы. Это не только про декорирование пространства. Основная задача — «делать добро», приносить успокоение, утешение, умиротворение и эмоции тем, кто в силу своей ситуации в них остро нуждается. Созерцание картины, знакомой или малоизвестной, дает возможность поделиться воспоминаниями, сгладить границу между врачом и пациентом, передохнуть, и главное — коснуться прекрасного. Какая захватывающая идея — в мире лекарств, страданий, боли и утрат, в мире спешки, жестокости, усталости и препятствий — иметь возможность быть пораженным красотой: красотой как исцелением, красотой как терапией, красотой как бальзамом для наших ран. Проект «Лувр в больнице» попадает в самый нерв одного из самых захватывающих вопросов об утешении. В какой степени прекрасное может творить добро? Почему при соприкосновении с красотой огонь в глазах загорается, дыхание меняется, а кожа покрывается мурашками? И не важно, что перед нами: полотно из Лувра, морской берег или луч солнца на углу полки! Прекрасное исцеляет без нашего ведома.

Я помню, как несколько лет назад предложила провести философский семинар для маленьких детей. В ходе занятия я попросила их показать или описать что-то, что они считают красивым, и объяснить, почему это так. В какой-то момент одна

девочка достала из кармана обычную канцелярскую скрепку — самую заурядную. Она бережно положила ее на ладонь, словно бесценное сокровище: «Это красиво; когда я гляжу на нее, я счастлива!» Вместо того чтобы подбирать что-то по критериям, рационализировать свой выбор, одним действием малышка описала впечатление, которое красота скрепки производит на нее. Этот обыкновенный предмет, который, возможно, многие из нас потеряли бы или просто не заметили, был для нее источником счастья. Меня особенно потрясло ее желание поделиться, ее способ видеть мир, эта радостная сила, скрытая в простом куске проволоки. Что общего между картиной Джона Рассела и скрепкой? Как красота помогает пациенту в больнице и маленькой девочке в классе почувствовать себя лучше? Как так получается, что прекрасное может возвышать нас, очаровывать, исцелять? Разве не в понимании этого кроется первый ключ на пути к утешению? А что, если созерцание красоты помогает по-новому осмыслить нашу жизнь?

## ПОЗВОЛИТЬ КРАСОТЕ УДИВИТЬ НАС

Прилагательное *beau* (красивый) и существительное *beauté* (красота) происходят от латинского *bellus* (милый, очаровательный) — уменьшитель-

но-ласкательной формы от *bonus* (хороший, добрый). Красота может проявляться в самых разных формах. В природе, в закате солнца, в предметах, в телах и многом другом. Она многолика и проникает повсюду. В широком смысле это то, что нам нравится, что мы находим восхитительным. Кажется, что все просто, не так ли? Определенная таким образом красота может пониматься как алхимия встречи между субъектом и объектом. Ее наиболее очевидный антоним — уродство, но также, в более широком смысле, все то, что оставляет нас равнодушными, не вызывает нашего восхищения. Красивое привносит нечто в жизнь. Оно не просто «украшение», а глубокое переживание, поражающее воображение явление, которое трогает нас до глубины души.

В истории мысли и, в особенности, философии, красота часто рассматривалась с точки зрения ее критериев, через вопрос, каким образом вещь может стать красивой или быть признанной таковой. Здесь я не собираюсь давать исчерпывающий обзор; однако любопытно отметить, что философы долгое время исходили из вопроса: «Что есть прекрасное?» У Платона *kalon*<sup>1</sup> тесно связано с гармонией, с нечто, части которого не соединены пугающим или смешным способом. Красивая

---

<sup>1</sup> Прекрасное. — Пер. с греч.

вещь — это вещь хорошая, приятная и полезная. А сама красота — это форма добра.

В своей «Исповеди» Блаженный Августин также размышляет о прекрасном. Для него истинная красота — не только та, что создают художники. Она есть само определение Бога, одно из его имен. Традиционные понятия, служившие для осмысления красоты, — объем, симметрия, линии, цвета, — недостаточны для объяснения божественного или морального.

Это лишь два примера из множества других, но важно другое: красоту осмысляют через определение, а не через ее воздействие на нас. Полезен ли такой подход для понимания красоты как утешения? Прошла бы скрепка тест Платона? Вряд ли, именно потому, что когда мы говорим о вещи как о красивой, когда восхищаемся картиной в больничной палате, когда нас трогает заснеженное поле морозным зимним утром, это происходит не по «списку критериев». Чаще всего мы выражаем это «не задумываясь». И именно это отсутствие размышлений позволяет понять, почему красота нас исцеляет.

Эстетическое переживание не похоже ни на какое другое. Оно словно подстерегает нас и настигает внезапно. Проникает даже туда, где его вовсе не ждут. Конечно, эстетическое переживание можно искать: идти в музей, пытаться красиво



сервировать стол, глядеть по сторонам на прогулке, — но, несмотря на это, ничто не гарантирует его возникновение. И наоборот: оно может поразить нас там, где ничто его не предвещало. Оно заявляет о себе — порой даже в драматической ситуации, порой даже тогда, когда кажется, что все кончено.

В «Пяти медитациях о красоте» академик Франсуа Чен тонко описывает это вмешательство: «Невозможно не удивиться: Вселенная не обязана быть прекрасной, и все же она прекрасна». Эстетическое переживание отличается бескорыстностью и явностью, которая требует, в тот самый миг, когда мы пытаемся ее выразить, полного присутствия в моменте. Философ Шарль Пепен нашел сильные слова о том, что делает с нами красота, в ставшем знаковым тексте «Когда красота спасет нас». «Красота обладает силой остановить нас в нашей жизненной спешке», — пишет он. А что, если именно эта пауза, этот захват нашего внимания, эта внезапная вспышка исцеляет нас?

Как эстетическому переживанию удастся совершать такой переворот в наших телах и душах? На этом мыслительном пути нам предстоит обратиться к гиганту истории философии, к одной из фигур, перевернувших взгляд на мир, — к дорогому Иммануилу Канту.

## КАНТ И СВОБОДА КРАСОТЫ

Причина, по которой мы отведем в этой главе столь важное место этому немецкому философу, в том, что Иммануил Кант глубже всех проанализировал специфику эстетического переживания. До него англичанин Дэвид Юм уже предлагал выйти за рамки критериев прекрасного. В своем «Трактате о человеческой природе», опубликованном в 1740 году, Юм объяснял, что красота определяется как форма, вызывающая в сознании человека удовольствие, а безобразное, напротив, связано с болью. К черту критерии — малое или великое, симметричное, яркое: главное, согласно Юму, — ощущение. Красота — не объективное свойство, которое можно обнаружить в самих вещах, а качество, относительное по отношению к конкретному человеку. Если красота нас утешает, то потому, что доставляет нам удовольствие. Если эта скрепка прекрасна, то потому, что маленькая девочка ощущает ее таковой.

На этом мы могли бы и остановиться. Каждый находит в красоте то, что идет ему на пользу. Но Кант предлагает взгляд, выходящий за пределы относительности и идеи простого удовольствия. В «Критике способности суждения», опубликованной в 1790 году, он с безупречной строгостью разбирает, что происходит, когда мы

выносим оценку исходя из нашего вкуса. Почему фраза «это красиво» не похожа на другие? Чтобы уловить разницу, посмотрим на прочие наши суждения. Когда мы называем что-либо «правильным», мы судим об этом на основе нравственных норм. Когда говорим, что нечто «хорошо» (в значении «приятно»), мы опираемся на собственные ощущения. Когда же мы утверждаем, что нечто «истинно», то приходим к такому заключению через работу разума. Каждый раз мы обращаемся к рассуждению, позволяющему прийти к соответствующей оценке.

«Правильное», «хорошее» и «истинное» — примеры суждений, которые Кант называет «определяющими». Мы считаем вещь хорошей, потому что знаем понятие «хорошего», потому что наша чувственность умеет распознавать в чем-то частном универсальную сущность «хорошего». Если я говорю, что этот шоколадный торт хорош, то лишь потому, что у меня уже есть представление о «хорошем», и этот торт — его проявление. «Определяющее суждение», поскольку оно основано на применении общего правила, говорит о наличии знания. Словно в нашем уме и в нашей чувственности есть объемный каталог, который помогает выносить множество суждений; в сущности, этим мы и заняты большую часть дня. Мы созерцаем реальность, чтобы что-то о ней сказать



и принять решение. Мы обрабатываем данные, выносим вердикты, судим и выбираем. Это правильно или неправильно. Это красное или синее. Это вкусно или невкусно. Это смело или трусливо. Наше восприятие работает вместе с рефлексией, чтобы извлечь в итоге какой-то результат. Это «работа», поскольку требуется «усилие» для принятия решения. Разумеется, у нас нет ощущения, что мы прилагаем огромное усилие, когда говорим, что какой-то поступок хорош, и тем не менее — пусть мы этого и не замечаем — непрестанно жонглировать критериями утомительно.

И наоборот: что происходит, когда мы говорим, что нечто «прекрасно»? Что происходит, когда маленькая девочка с гордостью демонстрирует свою скрепку или когда страдающая женщина в больничной постели растроганно замирает перед картиной? Обе они, сами того не зная, высказывают то, что Кант называет «рефлектирующим суждением». Термины могут показаться сложными, но на деле обозначают довольно ясную вещь.

Когда мы находим что-то «красивым», нет ни борьбы, ни раздумий, ни критериев, ни усилий — есть лишь невероятное, чудесное эстетическое удовольствие, которое нас захватывает. Прекрасное делает что-то с нами, оно воздействует на нас. Внезапно, в эстетическом суждении, разум и чувства приходят к гармонии: они

не «работают» сообща, а играют вместе. Они дарят нам бесценную передышку. Не нужно решать, взвешивать «за» и «против», сомневаться: мы свободны называть красивым то, что считаем таковым. Какая роскошь в этой жизни, где мы так часто сталкиваемся со сложностями! Мы можем довериться себе и позволить гармонии на нас воздействовать. В «определяющем суждении» мы идем от общего к частному, применяя общее правило к конкретному случаю. В «рефлектирующем суждении» — наоборот: мы исходим из частного, чтобы постичь общее. Я нахожу нечто красивым не потому, что в моем «каталоге» уже есть знание о том, что такое прекрасное. Я нахожу это красивым потому, что оно со мной что-то делает, потому что я существую в настоящем мгновении, мои глаза открыты.

Считать скрепку красивой — вопрос не логики, а связи, которая устанавливается между скрепкой и маленькой девочкой. Эстетическое суждение — это отношение. Именно эта особенность «рефлектирующих суждений» может объяснить терапевтический характер красоты. Восклицая перед чем-то прекрасным, мы временно обретаем покой. Вспомните все случаи, когда вы произносили: «Ах, как красиво!» — при виде пейзажа или картины, при звуках музыки или при взгляде на переливчатые крылья жука-скарабея. Вспомните

то состояние счастья, которое вы тогда испытали. Потому-то, как справедливо замечает Шарль Пепен, красота нас спасает. Она — та самая скобка, вкрапление нежности, свободы и утешения в нашей жизни.

Но чтобы магия сработала, необходимо, чтобы это действительно было «рефлектирующим суждением», то есть суждением вкуса, свободным от любых иных установок. Чтобы помочь нам в их распознавании, Кант перечисляет несколько характерных признаков подобных суждений.

Прежде всего, прекрасное должно вызывать бескорыстное удовлетворение — в отличие от практического суждения. Иными словами, я считаю нечто красивым не потому, что это мне полезно. Если я плачу от волнения перед шедевром живописи, то не потому, что хочу сделать из него элегантные обои у себя в гостиной или произвести впечатление утонченного человека на своего нового возлюбленного. У меня не должно быть заинтересованности в том, чтобы находить это красивым.

Далее, говорит нам Кант, прекрасное — это то, что нравится «всеобщим образом без концепта». То есть, как мы уже видели, прекрасное не отсылает к знанию, к заранее имеющейся у нас идее прекрасного. Не нужно считать нечто красивым только потому, что вы прослушали курс истории

искусства и стали специалистом по какой-то эпохе. Когда пациенты получают удовольствие от произведений искусства в рамках уже упомянутой инициативы Лувра, это происходит не из-за их любви к художнику (которого они, возможно, даже не знают), а благодаря самой картине.

Но почему тогда говорится «всеобщим образом», если это, казалось бы, касается только отдельно взятой личности? Потому что, когда я нахожу что-то красивым, в основе лежит своего рода интуиция, основанная на исключительно личных отношениях с произведением или предметом. Между тем, ее необычайная сила в возможности делиться и рассуждать. То, что я считаю прекрасным, способно тронуть других людей, и потенциально может стать всеобщим. Отсюда берется наше желание делиться красотой, показывать другим то, что кажется прекрасным, приглашать разделить это мгновение.

Остается еще один признак, позволяющий распознать рефлектирующие суждения. Прекрасное «бесцельно», оно существует не для того, чтобы «выразить идею художника», или какие-то истины, или нравственные установки. Сила суждения вкуса, его столь драгоценная мощь — в том, что прекрасное самодостаточно. Ему не нужны ни знание, ни подтверждение, ни культурные отсылки, ни практическое применение, ни рамка,



## ПОПУЛЯРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ БИЗНЕСА И ЖИЗНИ

Мари Робер

### ЧУДО САМОУТЕШЕНИЯ

Как найти себя в простых радостях жизни

*Ответственный редактор* Екатерина Волковская  
*Литературный редактор* Дмитрий Целиков  
*Художественный редактор* Александра Демочкина  
*Технический редактор* Мариетта Караматозян  
*Корректоры* Елена Бударгина, Любовь Петрова  
*Верстка* Леонид Харченко

Сайт автора: <https://www.philosophissexy.fr/>

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 10.06.2026.  
Формат 75×110<sup>1/32</sup>. Гарнитура «Charter». «FranklinGothic». Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,24.  
Тираж 3000 экз. W-PBJ-41576-01-R. Заказ №

Изготовитель:  
ООО «Издательство АЗБУКА» –  
обладатель товарного знака Колибри  
115093, Москва, вн. тер. г.  
муниципальный округ Даниловский,  
пер. Партийный, д. 1, к. 25  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»  
в г. Санкт-Петербурге  
195112, Санкт-Петербург,  
Малоохтинский пр-т, д. 68,  
БЦ «Регул», 2-й этаж  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Отпечатано в России.

Өндіруші:  
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –  
Колибри тауар белгісінің иесі  
115093, Мәскеу, қ. іш. аум.  
Даниловский муниципалдық округі,  
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
Эл. пошталы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы  
«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы  
195112, Санкт-Петербург,  
Мало-Охтинский даңғылы, 68 ғимарат,  
Регул бизнес орталығы, 2-қабат  
Тел. (812) 327-04-55  
Эл. пошталы: trade@azbooka.spb.ru

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу:  
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін  
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:  
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)  
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

