

Посвящается моей семье

Содержание

<i>К читателю</i>	9
<i>Начало</i>	11
Глава 1. Январь: повышение уровня энергии <i>Жизненная сила</i>	34
Глава 2. Февраль: помнить о любви <i>Брак</i>	67
Глава 3. Март: ставить высокие цели <i>Работа</i>	118
Глава 4. Апрель: приободриться! <i>Родительские обязанности</i>	153
Глава 5. Май: игра — это серьезно <i>Досуг</i>	187
Глава 6. Июнь: выкроить время для друзей <i>Дружба</i>	229
Глава 7. Июль: купить себе немного счастья <i>Деньги</i>	272
Глава 8. Август: думать о вечных ценностях <i>Вечное</i>	327

Глава 9. Сентябрь: заниматься любимым делом	
<i>Книги</i>	379
Глава 10. Октябрь: быть внимательнее	
<i>Состояние ясного ума</i>	406
Глава 11. Ноябрь: жить с легким сердцем	
<i>Настрой</i>	446
Глава 12. Декабрь: Тренировка Идеала	
<i>Счастье</i>	480
<i>Некоторое время спустя...</i>	502
<i>От автора</i>	505
<i>Ваш собственный Проект «Счастье»</i>	508

У нас есть долг, которым мы пренебрегаем больше, чем любым другим: это наш долг быть счастливыми.

Роберт Льюис Стивенсон

Как говорит испанская пословица, «кто хочет принести домой сокровища Индии, должен нести сокровища Индии в себе».

Джон Босуэлл.

Жизнь Сэмюэля Джонсона

К читателю

Проект «Счастье» — это попытка изменить вашу жизнь. Сначала идет подготовительный этап, когда вам нужно разобраться, что доставляет вам радость и удовлетворение, а что вызывает у вас гнев, досаду, скуку, угрызения совести. Далее следует принять решения — наметить те конкретные действия, которые сделают вас счастливее. Затем наступает самая интересная часть — исполнение ваших решений.

Эта книга посвящена моему проекту, тому, что я делала и чему научилась. Ваш проект будет другим, но почти каждый сможет извлечь из него пользу. В помощь вам я регулярно публикую предложения в своем блоге и на сайте Happiness Project Toolbox, где вы найдете средства, которые помогут разработать и исполнить ваш собственный проект.

Надеюсь, что главным источником вдохновения послужит книга, которую вы держите в руках. Конечно, она посвящена моему проекту и отражает

проект *Счастье*

мою конкретную жизненную ситуацию, систему ценностей и интересов. Вы, возможно, подумаете: «Если у каждого свой неповторимый проект, то зачем мне читать эту книгу?»

Исследуя проблему счастья, я обнаружила нечто удивительное: мне часто удавалось извлечь гораздо более полезные уроки из чужого специфического опыта, нежели из источников, раскрывавших универсальные принципы или повествовавших о современных исследованиях. Важнее, чем любые другие аргументы, для меня были рассказы конкретных людей о том, что помогло им, даже если у меня с этими людьми не было, казалось бы, ничего общего. Например, прежде мне бы и в голову не пришло, что моими главными наставниками станут остроумный лексикограф, страдавший синдромом Туретта, двадцатилетняя монахиня, умирающая от туберкулеза, русский романист-вольнодумец и один из отцов-основателей. Однако так и случилось.

Надеюсь, чтение отчета о моем успехе вдохновит вас начать свой собственный проект. Когда бы вы это ни читали и где бы ни находились, это именно то время и место, чтобы начать.

Начало

Меня вечно одолевало смутное желание преодолеть свои недостатки. Однажды я перестану теревить волосы, постоянно ходить в кроссовках и питаться одними хлопьями. Я буду помнить дни рождения моих друзей, научусь пользоваться программой Photoshop и не буду позволять дочке смотреть телевизор за завтраком. Я прочитаю Шекспира. Буду больше смеяться и радоваться жизни. Я стану вежливее. Буду чаще ходить в музеи. Перестану бояться водить машину.

Одним апрельским утром, которое ничем не отличалось от любого другого утра, я вдруг поняла, что рискую загубить свою жизнь, прожить ее впустую. Глядя сквозь залитое дождем окно автобуса, я почувствовала, как ускользают годы. «Чего же я хочу от жизни? — спросила я себя. — Ну... Я хочу быть *счастливой*». Но я никогда не задумывалась о том, что приносит мне счастье, или о том, как стать счастливее.

В моей жизни было многое, чему следовало радоваться. Я была замужем за Джемми — высоким темноволосым красавцем, которого очень любила, и у

нас были две замечательные дочери — семилетняя Элиза и годовалая Элеонора. Я была писателем, хотя начинала как юрист, и жила в любимом городе — Нью-Йорке. У меня были прекрасные отношения с родителями, с сестрой и кузенами. У меня были друзья, на здоровье я не жаловалась, и мне даже не требовалось красить волосы. Однако я стала часто грубить мужу и посторонним. Я впадала в уныние из-за каждой мелкой неприятности на работе и потеряла связь со старыми друзьями. Стала легко выходить из себя, страдала от приступов меланхолии, беспомощности и подавленности.

Глядя сквозь мутное стекло, я заметила женщину, переходившую улицу. Она с трудом удерживала зонтик, одновременно пытаясь говорить по мобильному телефону, и толкала перед собой коляску с ребенком в желтеньком дождевике. Глядя на эту женщину, я вдруг узнала в ней себя. Вот она — я! — подумалось мне. И у меня есть коляска, и мобильный телефон, и будильник, и квартира неподалеку... Вот сейчас я еду по городу на автобусе, на котором постоянно езжу туда-сюда. Такова моя жизнь, но я о ней никогда не задумываюсь.

Я не впадала в депрессию и не переживала кризис среднего возраста, но явно страдала недугом, свойственным многим взрослым людям: периодическими вспышками недовольства и неуверенности. «Неужели это я?» — недоумевала я, перебирая утреннюю почту.

начало

Но хотя временами я чувствовала неудовлетворенность от того, что мне чего-то не хватает, я никогда не забывала, какая я на самом деле везучая. Порой, проснувшись среди ночи, я ходила из комнаты в комнату и смотрела, как спит мой муж, запутавшись в скомканных простынях, и дочки в окружении игрушечных зверюшек. У меня было все, чего я могла бы хотеть, но я не умела этому радоваться. Погрязнув в мелких огорчениях, устав от борьбы с собой, я не умела ценить то, чем обладала. Мне не хотелось вечно принимать такое положение как само собой разумеющееся. Годами меня преследовали слова писательницы Габриэль Сидони Колет: «Какой прекрасной жизнью я жила! Хорошо бы это поскорее осознать... Мне не хотелось бы когда-нибудь потом, на склоне лет или после какой-нибудь страшной катастрофы, оглянуться назад и подумать: «Как счастлива я была *тогда*... Если б я только это понимала!»

Мне было необходимо все это обдумать.

Как научиться получать удовольствие от каждого прожитого дня? Как стать лучшей женой, матерью, писателем, другом? Как освободиться от гнета рутины и устремиться к более возвышенным целям?

Я едва не забыла выйти возле аптеки, чтобы купить зубную пасту. Казалось, совместить мои высокие размышления с мелкими задачами повседневной жизни просто невозможно.

Автобус едва двигался, а я не поспевала за своими мыслями. «Надо вплотную этим заняться, — подумала я. — Как только появится свободное время, я организую собственный проект счастливой жизни». Вот только свободного времени у меня совсем не было... Когда жизнь течет своим чередом, всегда упускаешь из виду то, что действительно важно.

Если я намереваюсь затеять такой проект, необходимо найти время. Мысленно я представила, как целый месяц живу на живописном острове, каждый день гуляю по берегу, собирая ракушки, читаю Аристотеля и веду записи в изящном дневнике. «Увы, — призналась я себе, — этому не бывать. Надо найти возможность заняться этим *здесь и теперь*. Я должна научиться по-новому смотреть на привычные вещи».

Пока эти мысли проносились в моей голове, я сделала два вывода: *я не так счастлива, как могла бы быть, и в моей жизни ничего не изменится, если я сама не изменю ее.*

Именно в этот момент я приняла решение посвятить год тому, чтобы стать счастливее. Это было во вторник утром, а к полудню среды на моем столе уже громоздилась стопка библиотечных книг. Им едва нашлось место: мой маленький кабинет был

начало

весь завален материалами к биографии Кеннеди, над которой я тогда работала, вперемешку с записками от школьной учительницы мой дочери Элизы.

Я не могла просто взять и погрузиться в свой проект. Необходимо было многое изучить, прежде чем начнется выделенный мною на это год. После недели напряженного чтения и размышлений над предстоящим экспериментом я позвонила своей младшей сестре Элизабет. Выслушав мои рассуждения о счастье, сестра сказала: «Боюсь, ты сама не понимаешь, какая ты странная...» И торопливо добавила: «В хорошем смысле, конечно».

— Все люди — странные. Вот почему такой проект для каждого из нас был бы иным, непохожим на прочие. Каждый из нас неповторим.

— Возможно. Но ты, кажется, даже не догадываешься, как смешно это от тебя слышать.

— Что тут смешного?

— То, как ты пытаешься скрупулезно, системно подойти к вопросу счастья...

Я не совсем ее поняла.

— Ты имеешь в виду то, как я пытаюсь воплотить высокие цели в практические действия?

— Вот именно. Я даже не представляю, что такое практические действия.

— Это какой-то жаргон бизнес-школ.

— Какая разница! Я просто хочу сказать, что твой проект говорит о тебе самой больше, чем ты думаешь.

Конечно, она была права. Правильно говорят: лю-

проект *Счастье*

ди начинают учить именно тому, чему хотят научиться. Взяв на себя роль наставника, по крайней мере для себя самой, я попыталась найти метод борьбы со своими собственными ошибками и недостатками.

Настало время потребовать от себя большего. Размышляя о счастье, я постоянно натыкалась на парадоксы. Я хотела изменить себя, но в то же время принимать себя такой, какая я есть. Я хотела относиться к себе более и одновременно менее серьезно. Мне хотелось эффективнее использовать свое время, но и иметь возможность порой проводить его беззаботно. Хотелось думать о себе так, чтобы забыть о себе.

Я постоянно была в крайнем возбуждении, хотела избавиться от беспокойства о будущем, но желала сохранить энергию и амбиции. Наблюдения Элизабет заставили меня задуматься о своих мотивах. Жаждала ли я духовного роста и жизни, посвященной более возвышенным принципам, или мой проект был всего лишь попыткой распространить свой перфекционистский подход на все аспекты моей жизни?

Проект «Счастье» сочетал в себе и то, и другое. Конечно, я хотела улучшить свой характер, но, учитывая мою натуру, это потребовало бы составления списка задач, нового словаря и постоянного ведения заметок.

Многие великие умы задавались вопросом о счастье, поэтому я погрузилась в чтение Платона, Боэция, Монтеня, Бертрана Рассела, Торо и Шопенгауэра. Великие религии мира объясняют природу счастья. Поэтому я принялась изучать широкий спектр традиций — от хорошо знакомых до эзотерических. Научный интерес к позитивной психологии расцвел в последние десятилетия, и я принялась читать Мартина Селигмана, Дэниэла Канемана, Дэниэла Гилберта, Барри Шварца, Эда Динера, Михая Чиксентмихайи и Соню Любомирски.

Поп-культура также изобилует экспертами по счастью, и я консультировалась со всеми — от Опры до Джулии Моргенстерн и Дэвида Аллена. Некоторые интересные открытия подарили мне любимые писатели — Лев Толстой, Вирджиния Вулф, Мэрилин Робинсон. Некоторые романы — «Высадка на Солнце» Майкла Фрейна, «Бельканто» Энн Пэтчет и «Суббота» Йена Макьюэна — представляют собой хорошо проработанные теории счастья.

Иногда я читала какое-то философское или биографическое сочинение, а в следующую минуту открывала журнал «Психология сегодня». В стопке книг возле моей кровати можно было найти «Озарение» Малкольма Глэдуэлла, «Теорию нравственных чувств» Адама Смита, «Элизабет и ее немецкий цветник» Беттины фон Арним, «Искусство быть счастливым» далай-ламы и «Размышления у кухонной раковины» «летающей домохозяйки» Марлы

Силли. За ужином с друзьями я находила мудрую подсказку, запеченную в гадательное печенье: «Ищи счастье в своем собственном доме».

В ходе чтения я поняла, что, прежде чем двигаться дальше, необходимо ответить на два важнейших вопроса. Во-первых, **верю ли я, что могу стать счастливее?** В конце концов, стандартная теория гласит, что базовый уровень счастья для конкретного человека вполне стабилен.

Да, ответила я на первый вопрос, это возможно.

Согласно данным современных исследований, уровень счастья человека предопределен генетически примерно на 50 %; около 10 % составляет влияние жизненных обстоятельств — возраст, пол, национальность, семейное положение, достаток, состояние здоровья, профессия и религиозность, остальное — следствие того, что человек думает и делает. Иными словами, у человека существует врожденная предрасположенность быть счастливым в известных пределах, но вследствие своего поведения он может либо дотянуться до высшего из них, либо скатиться до низшего. Это открытие соответствовало и моим личным наблюдениям. Кажется вполне очевидным, что некоторые люди более других склонны к меланхолии, но в то же время собственное решение человека о том, как ему жить, также влияет на его счастье.

Второй вопрос: что такое счастье?

Во время учебы на юридическом факультете мы целый семестр посвятили обсуждению понятия «договор», и когда я углубилась в исследование счастья, такая подготовка пошла мне на пользу. В пору ученичества очень полезно точное определение понятий, однако в одной из работ по позитивной психологии я нашла пятнадцать различных научных дефиниций счастья. Когда дело дошло до моего проекта, казалось, что вовсе не нужно тратить силы на выяснение различий между «позитивным переживанием», «субъективным благополучием», «гедонистическим настроением» и множеством прочих терминов. Мне не хотелось углубляться в вопросы, которые меня не особенно интересовали.

Вместо этого я решила последовать традиции, заложенной верховным судьей Поттером Стюартом, который, определяя, что такое непристойность, сказал: «Когда я с нею сталкиваюсь, я ее узнаю», или Луи Армстронгом, который заявил: «Если вам приходится спрашивать, что такое джаз, то вам этого не понять», или А.Э. Хаусманом, который писал, что может дать определение поэзии не лучше, чем терьер — крысе, но «распознает этот предмет по тем симптомам, которые тот вызывает».

Аристотель определял счастье как *summum bonum*, высшее благо. Хотя люди стремятся к иным благам — желают обрести богатство и власть или поху- деть на десять фунтов, — они делают это в уверенности,