

( PHILOSOPHY )



Бертран  
РАССЕЛ



Завоевание  
счастья



Издательство АСТ  
Москва

УДК 1(091)(410)  
ББК 87.3(4Вел)  
P24

Серия «Philosophy – Неоклассика»

Bertrand Russell

THE CONQUEST OF HAPPINESS

Перевод с английского *В. Желнинова*

Компьютерный дизайн *Е. Фрей*

Печатается с разрешения издательства Routledge,  
a member of the Taylor & Francis Group.

**Рассел, Бертран.**

P24 Завоевание счастья / Бертран Рассел ; [перевод с английского В. Желнинова]. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — (Philosophy — Неоклассика).

ISBN 978-5-17-177827-9

Лев Толстой утверждал когда-то, что все несчастливые семьи несчастны по-разному, а все счастливые – счастливы одинаково. Эту мысль можно распространить и в целом на людей и даже на общество, а примеры счастливых людей дают надежду, что счастье вполне достижимо при выполнении ряда условий. Бертран Рассел взял на себя смелость разобрать абстрактное понятие счастья на составляющие и доказать, что в первую очередь счастье зависит от личных усилий человека и лишь потом – от внешних обстоятельств.

УДК 1(091)(410)  
ББК 87.3(4Вел)

ISBN 978-5-17-177827-9

© The Bertrand Russell Peace Foundation, 1996  
© Издание на русском языке AST Publishers,  
2025

Я думаю, я мог бы жить с животными, они так спокойны  
и замкнуты в себе,  
Я стою и смотрю на них долго и долго.  
Они не потеют, не хнычут о своем положении в свете,  
Они не плачут по бессонным ночам о грехах,  
Они не изводят меня, обсуждая свой долг перед Богом,  
Разочарованных нет между ними, и никто из них не страдает  
манией стяжания вещей,  
Никто ни перед кем не преклоняет коленей, не чтит подобных  
себе, тех, что жили за тысячу лет;  
И нет между ними почтенных, и нет на целой земле горемык.

*Уолт Уитмен*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> «Песня о себе». Перевод К. Чуковского. — *Здесь и далее примеч. ред.*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**М**ой труд вряд ли пригодится тем, кто смотрит на практические задачи просто как на предмет для беседы. Для понимания идей, изложенных в этой книге, вам не потребуются специальных знаний и широкой эрудиции, и вы не найдете в ней глубоких философских прозрений. Я всего лишь стремился свести воедино некоторые соображения, диктуемые, как мне хочется верить, простым здравым смыслом. Все, на что я претендую в отношении советов, предлагаемых читателю, подтверждается моим собственным опытом и моими собственными наблюдениями, которые способствуют моему счастью, когда я живу, опираясь на них. На этом основании я смею надеяться, что среди великого множества мужчин и женщин, страдающих от отсутствия счастья, в то время, как им хотелось бы им наслаждаться, некоторые читатели обнаружат в этой книге диагноз своей болезни и выберут из перечисленных мною способов излечения свой. Я писал эту книгу в убеждении, что многие несчастливые люди смогут в конце концов обрести свое счастье, если приложат к тому осознанные усилия.



**Часть I**  
**ПРИЧИНЫ НЕСЧАСТЬЯ**



## Глава 1

### ЧТО ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ НЕСЧАСТНЫМИ?

**Ж**ивотные счастливы, когда чувствуют себя здоровыми и когда у них достаточно пищи. Человеческие же существа, как мне кажется, тоже должны довольствоваться той же малостью, однако в современном мире это не так — по крайней мере, в большинстве случаев. Если человек несчастлив, он, скорее всего, будет готов признать, что не одинок в своем несчастье. А вот если он счастлив, то пусть спросит себя, много ли счастливчиков среди его друзей. Если вы решитесь задать этот вопрос друзьям, вам следует освоить искусство чтения мыслей по выражению лица; научиться также улавливать настроение и душевное состояние тех, с кем вы общаетесь едва ли не каждый день. «На всех я лицах нахожу печать бессилья и тоски», — говорил Уильям Блейк. При всем видимом разнообразии невзгод бросается в глаза, что несчастье преследует человека повсюду. Допустим, вы находитесь в Нью-Йорке, типичнейшем современном большом городе. Если вам случится оказаться на шумной улице в разгар рабочего дня, или

где-нибудь в центре в выходной день, или вы будете наблюдать веселье и танцы в какой-нибудь из вечеров, — освободите свой ум от собственных мыслей и попытайтесь проникнуться мыслями и чувствами окружающих вас людей. Почти сразу вы осознаете, что практически каждый в этой многоликой толпе чем-то обеспокоен. В рабочей суете легко различимы тревога, чрезмерная сосредоточенность, отсутствие интереса к чему бы то ни было, кроме борьбы за выживание, неспособность веселиться, игнорирование ближних. Если вы выйдете на центральную улицу в воскресный день, вам встретятся сотни людей (в том числе очень состоятельных), предающихся праздности и погруженных в поиски удовольствий. Эти поиски ведутся в общем для всех темпе, на скорости самого медленного автомобиля в кавалькаде: невозможно ни разглядеть дорогу, ни любоваться пейзажем вокруг, ибо отвлечение может привести к аварии; все пассажиры поглощены желанием опередить другие автомобили, но это затруднительно из-за обилия машин; если же они ненадолго забывают о своем стремлении, как это порой случается с теми, кто сам не сидит за рулем, их охватывает неодолимая скука, а на лицах проступает банальное недовольство. Иной раз можно встретить развеселую компанию людей попроще в каком-нибудь переполненном автомобильчике, но компания ведет себя так шумно и разнузданно, что в конце концов попадает в руки полиции в результате дорожного инцидента. Даже в выходной день веселье не должно выходить за рамки закона.

Или, опять-таки, присмотритесь к участникам какой-нибудь вечеринки. Все приходят туда, заранее решив непременно получить от нее удовольствие, причем решение принимается с той мрачной убежденностью, с какой обычно садятся в кресло дантиста. Считается, что выпивка и флирт — залог радости, поэтому некоторые быстро напиваются, не замечая, насколько их поведение неприятно окружающим. После достаточного количества выпивки мужчины принимаются плакать и заниматься самоуничтожением, заявляя, что не стоят любви своих матерей. Единственное, что дает им спиртное — это осознание собственной греховности, которое в трезвом состоянии разум подавляет.

Причиной этих различных проявлений несчастья выступает социальная система, а также индивидуальная психология, которая, разумеется, в значительной степени сама является продуктом социальной системы. Я уже писал о тех изменениях в социальной системе, которые необходимо произвести для утверждения счастья. Что касается устранения поводов для войны, экономической эксплуатации, воспитания при помощи запугивания и наказаний — здесь я об этом рассуждать не собираюсь. Точнее, ограничусь кратким комментарием. Предотвращение войн видится насущной потребностью нашей цивилизации, но успех не придет, пока люди настолько несчастливы, что взаимное истребление кажется им менее страшным, нежели их привычное существование. Бороться с бедностью, безусловно, нужно, коль скоро машинное производство способно хоть немного

облегчить положение обездоленных; но какая польза от того, что все сделаются богатыми, если нынешние богатые уже несчастны? Воспитание в жестокости и страхе никуда не годится, но ничего другого нам пока не предлагают, поскольку воспитатели и сами воспитывались в жестокости и страхе.

Что могут сделать конкретный мужчина или конкретная женщина, здесь и сейчас, в нашем ностальгирующем обществе, чтобы стать счастливыми? При обсуждении этой проблемы я сознательно возьму для примера людей, которых трудно назвать жертвами каких-либо крайних форм страдания. Пусть это будут люди с достаточным доходом, чтобы обеспечить себя пищей и кровом, и достаточным здоровьем, чтобы вести обычный образ жизни обычного человека. Я не стану затрагивать катастрофические события, например, утрату всех детей или публичный позор. Конечно, и об этом можно сказать много по-настоящему важного, однако это события другого разряда. Моя цель заключается в том, чтобы предложить рецепт избавления от повседневных несчастий, одолеваящих большинство населения цивилизованных стран, ибо эти несчастья тем невыносимее, что, не имея видимых внешних причин, кажутся неотвратимыми и неизбежными. На мой взгляд, эти несчастья проистекают, прежде всего, из ошибочного мировоззрения, ошибочной этики, ошибочных привычек, которые постепенно разрушают свойственные человеку от природы любознательность и интерес к жизни, на чем, собственно, и строится счастье, будь то у людей или у животных. Исправить такое положение —

вполне в силах индивида, и я намерен предложить меры, посредством которых возможно достичь счастья в его, если угодно, типовом варианте.

Пожалуй, наилучшим введением в философию, которую я готовлюсь отстаивать, будет краткая автобиография. Я отнюдь не родился счастливым. В детстве мне частенько приходило на ум, что я, как поется в гимне, утомлен земными заботами и отягощен грехами<sup>1</sup>. В возрасте пяти лет я думал, что, если мне суждено дожить до семидесяти (тогда как миновала всего-навсего четырнадцатая часть жизни), впереди меня ожидает продолжительная невыносимая скука. В подростковом возрасте я вообще возненавидел жизнь и постоянно балансировал на грани самоубийства, от которого меня удерживал лишь живой интерес к математике. Теперь же я, наоборот, наслаждаюсь жизнью; полагаю, можно даже сказать, что с каждым годом я наслаждаюсь ею все больше. Частично это объясняется тем, что я открыл для себя факт наличия в мире того, что мне интересно, и постепенно приобрел многое из того, что хотел. Отчасти же причина кроется в том, что я благополучно избавился от ряда желаний — например, от стремления к достоверному знанию о чем-либо — как от чего-то недостижимого на практике. Но в первую очередь перемены случились благодаря тому, что я стал куда меньше интересоваться самим собой. Подобно многим людям с пуританским образованием, я завел

---

<sup>1</sup> Стихотворение английского священника С. Стоуна, автора десятков религиозных гимнов.