

Что знают
счастливые люди



Эту книгу хорошо дополняют:

БОГ НИКОГДА НЕ МОРГАЕТ

50 уроков, которые изменят твою жизнь

Регина БРЕТТ

ЖИЗНЬ БЕЗ ГРАНИЦ

Путь к потрясающе счастливой жизни

Ник ВУЙЧИЧ

ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ

Мечты. План. Новая жизнь

Гретхен РУБИН

ЗАЙМИСЬ СЧАСТЬЕМ

Искусство совмещать работу, дом, отношения

Люси ДЕНЗИГЕР, Кэтрин БИРНДОРФ

ЛОВУШКА СЧАСТЬЯ

Перестаем переживать — начинаем жить

Расс ХЭРРИС

СЧАСТЬЕ

Инструкция по применению

Рима РАДНЕР

ЖИЗНЬ МОЕЙ МЕЧТЫ

Или что такое счастье

Кайса ИНГЕМАРССОН, Карин НОРДЛАНДЕР

СЧАСТЬЕ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

Эндрю МЭТЬЮЗ

Противоядие
от несчастливой жизни



ОЛИВЕР БУРКЕМАН



ЭКСМО
МОСКВА
2014

УДК 159.9
ББК 88.3
Б 91

OLIVER BURKEMAN

The Antidote

Copyright © 2012 by Oliver Burkeman

Перевод С. Богданова

Художественное оформление П. Петрова

Буркеман О.

Б 91 Антидот. Противоядие от несчастливой жизни / Оливер Буркеман ; [пер. с английского С. М. Богданова]. — М. : Эксмо, 2014. — 240 с. — (Психология. Что знают счастливые люди).

ISBN 978-5-699-62749-3

Вы задумывались о том, почему богатство, любовь и семья часто становятся источником стресса, а не счастья? И что делать, если позитивные лозунги и законы притяжения не работают, позитивная визуализация и доска желаний не приближают к цели, а ваша уверенность — только маска, скрывающая страх и тревогу? В этих вопросах вы не одиноки. Ведь растиражированный рецепт — думать о хорошем, отрицая сомнения и неудачи, — подходит далеко не всем. «Антидот» — это книга о счастье для людей, которые ненавидят позитивное мышление.

Но существует «негативный» путь к счастью, проверенный веками, — утверждает автор этой книги, журналист Оливер Буркеман. «У каждой тучи серебряная изнанка», гласит английская пословица. Точно так же наши страхи, неудачи и разочарования имеют свою обратную сторону — возможности для перемен к лучшему, самосовершенствования и философского взгляда на мир. Поэтому, принимая неприятные стороны жизни, мы парадоксальным образом приходим к счастью, успеху и благополучию.

Оливер Буркеман нашел противоядие от несчастливой жизни, встречаясь с разными людьми, опираясь на свежие научные исследования и философские идеи прошлого. Задолго до появления науки психологии Будда, Сенека, Декарт и другие мыслители рассказывали о том, как обрести счастье. Эти уроки востребованы до сих пор. Например, фильм «Матрица» во многом является осмыслением идей, высказанных Декартом еще в XVII веке. В отличие от современных гуру самосовершенствования великие философы предлагали радоваться неопределенности, примириться с неуверенностью, поближе познакомиться с провалом и даже научиться ценить смерть.

Прочитав эту книгу, каждый может стать немного стойким, или немного буддистом, или чаще практиковать *memento mori*.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-62749-3

© Богданов С. М., перевод на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Моим родителям

Меня всегда завораживал закон обратного усилия. Иногда я называю его «законом наоборот». Если вы отчаянно барахтаетесь, пытаясь удержаться на поверхности воды, то в итоге идете на дно, а когда пытаетесь погрузиться — всплываете. Неуверенность проистекает из попыток обрести уверенность, а спасительное благоразумие состоит в безоговорочном признании того, что мы не в силах полностью обезопасить себя.

Алан Уоттс. *Мудрость неуверенности*.

Собрался было купить «Силу позитивного мышления»¹ и вдруг подумал: черт возьми, а ведь это ничем хорошим не кончится!

Ронни Шейкс²

¹Основополагающий труд «отца позитивного мышления» Нормана Винсента Пила. — Здесь и далее — все примечания, не обозначенные пометкой *Прим. ред.*, принадлежат переводчику.

²Ronnie Shakes (1947—1987) — американский телевизионный комик.

Оглавление

Глава 1

Слишком упорные попытки обрести счастье

11

Глава 2

А что сделал бы Сенека?

Стоическое искусство противостоять худшему

33

Глава 3

Буря перед затишьем

Буддийский способ не мыслить позитивно

59

Глава 4

Целепомешательство

Неудачные попытки поставить будущее под контроль

81

Глава 5

Кто здесь?

Как подняться над собой

105

Глава 6

Ловушка безопасности

Неочевидная польза неуверенности

125

Глава 7

Музей неудач

О том, как извлекать пользу из своих ошибок

149

Глава 8

Memento mori

Смерть как жизнь

177

Эпилог

Негативные способности

201

Выражение признательности

209

Комментарии

211

Алфавитно-предметный указатель

227

Глава 1

СЛИШКОМ УПОРНЫЕ ПОПЫТКИ ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ

Попробуйте задать себе задачу: не вспоминать о белом медведе, и увидите, что он, проклятый, будет поминутно припоминаться.

Ф.М. Достоевский. *Зимние заметки о летних впечатлениях, 1863*

Человеку, который собирается поделиться со мной секретом счастья, 83 года, и ровный загар оранжевого оттенка не добавляет ему способности вызывать доверие. Дело происходит около 8 часов вечера на баскетбольном стадионе в пригороде Сан-Антонио, штат Техас, и, по словам оранжевого оратора, мне вот-вот предстоит узнать «одну вещь, которая навсегда изменит мою жизнь». Я настроен скептически, но менее чем обычно: ведь в данный момент я — один из 15 тысяч посетителей Get Motivated!, самого популярного американского «бизнес-мотивирующего семинара», а энтузиазм аудитории становится заразительным.

«Так вы хотите узнать?» — громко вопрошает старикан. Это не кто иной, как доктор Роберт Х. Шуллер, один из заслуженных гуру самосовершенствования, автор более 35 книг о силе позитивного мышления, а по совместительству — отец-настоятель Хрустального собора в Калифорнии, огромного здания, построенного почти полностью из стекла. Толпа утвердительно ревет в ответ. Стеснительные британцы вроде меня обычно стараются воздерживаться от одобрительного рева на мотивационных семинарах стадионного формата в Техасе, но общая атмосфера побеждает мою сдержанность, и я тоже тихо мычу в ответ.

«Ну, тогда вот что... — объявляет д-р Шуллер, меряя твердым шагом сцену, украшенную двумя огромными транспарантами с надписями «МОТИВИРУЙСЯ!» и «СТАНЬ УСПЕШНЫМ!», семнадцатью американскими

флагами и большим количеством цветов в горшках. — Есть единственное, что навсегда изменит вашу жизнь». — Затем он отрывисто рывкает: — Хватит! — и делает драматическую паузу, перед тем как продолжить: — использовать слово «невозможно»! Выбросьте его из своей жизни! Забудьте о нем навеки!

Аудитория взрывается восторгом, а я отнюдь не впечатлен. Но, собственно, я и не ждал ничего другого от Get Motivated! — мероприятия, на котором позитив заменяет все остальное. «Вы — повелители своих судеб! — продолжает греметь Шуллер. — Думайте и мечтайте о величии! Воскресите былые надежды! Позитивное мышление помогает во всех областях жизни!»

Смысл шуллеровской философии, которая представляет собой учение о позитивном мышлении в его самом чистом и незамутненном виде, прост для понимания: начни думать только о хорошем — думай об удаче — не допускай тени сомнения и печали — станешь счастливым и успешен.

Изучив глянцевою программку со списком выступающих на сегодняшнем семинаре, можно слегка усомниться в том, что они олицетворяют этот взгляд на вещи: так, через несколько часов перед нами будет выступать Джордж Буш-младший, президентство которого считают успешным далеко не все. Но если вы скажете об этом дру Шуллеру, он, скорее всего, проигнорирует ваше замечание, как пример «негативного мышления». Критиковать силу позитивного мышления — значит показать, что вы так ничего и не поняли. А если бы поняли, не ворчали бы по этому поводу, как и по любому поводу вообще.

Организаторы Get Motivated! называют мероприятие мотивирующим семинаром, но это словосочетание, вызывающее ассоциации с лекциями малоизвестных персонажей в потрепанных конференц-залах, плохо передает уровень и размах события. Оно проходит раз в месяц в крупных американских городах и входит в высшую лигу мирового бизнеса позитивного мышления. Список приглашенных ораторов Get Motivated! впечатляет: там выступал Билл Клинтон, регулярно участвуют Михаил Горбачев

и Руди Джулиани,¹ а также генерал Колин Пауэлл² и, несколько неожиданно, Уильям Шатнер.³ Если вы вдруг соскучитесь по кому-то из бывших знаменитостей мировой политики (или по Уильяму Шатнеру), то почти наверняка сможете обнаружить их на Get Motivated! проповедующими Евангелие от оптимизма.

Постановка вполне соответствует статусу знаменитых участников: ряды мятущихся по залу прожекторов, гремящие из динамиков рок-гимны и недешевая пиротехника: каждый новый оратор появляется на сцене из клубов дыма и отблесков фейерверка. Такие спецэффекты помогают привести аудиторию в состояние полного экстаза, тем более что очень многие в ее рядах рады оказаться на Get Motivated! в рабочее время и за деньги своих работодателей, уверенно списывающих эти затраты по статье «профессиональное обучение». Всецело поддерживает данное начинание и американская армия, в которой словосочетание «профессиональное обучение» должно бы, по идее, подразумевать нечто более конкретное — целые сектора стадиона в Сан-Антонио заняты парнями в форме с местной военной базы.

На самом деле я проник сюда подпольно... Говорят, что Тамара Лоу, которая называет себя «мотивирующим оратором номер один в мире среди женщин» и вместе со своим мужем руководит компанией-организатором Get Motivated!⁴, закрыла доступ на мероприятия журналистам — персонажам, известным своей склонностью к негативу. Лоу отрицает подобные обвинения,

¹ Rudolph «Rudy» Giuliani (р. 1944) — видный деятель Республиканской партии, мэр Нью-Йорка в 1994–2001 годах.

² Colin Powell (р. 1937) — американский генерал в отставке, государственный секретарь в администрации президента Буша в 2001–2005 годах, получил широкую известность, возглавляя Объединенный комитет начальников штабов (ОКНШ) американской армии во время «Войны в Персидском заливе» в 1990–1991 годах.

³ William Shatner (р. 1931) — канадский актер, известен главным образом как исполнитель роли капитана Кирка в сериалах и фильмах франшизы Star Trek («Звездный путь»).

⁴ Автор описывает ситуацию 2010 года: деятельность этой компании закончилась конфликтом акционеров и последующим банкротством в 2012 году.

но из предосторожности я записался как «частный предприниматель», что на фоне общей массы участников вообще-то выглядит еще подозрительнее. Мне можно было не особенно заморачиваться с маскировкой, поскольку я сижу слишком далеко от сцены, и секьюрити не могут увидеть, как я кропаю что-то в своем блокноте. Мое место указано в билете как «премиум», и оказывается, что это еще один пример позитива без границ: на Get Motivated! есть только три класса мест — «премиум», «бизнес» и «VIP». Мое «премиум-место» находится на самой галерке и представляет собой болезненную для сидения пластиковую жердочку. Но я не в претензии: кажется, мне повезло оказаться рядом с одним из редких для этой аудитории циников — здоровым дружелюбным лесником по имени Джим, который время от времени вскакивает на ноги с саркастическим воплем «О, как это меня замотивировало!». Он сказал, что его направила на семинар Федеральная служба национальных парков, а на мой вопрос, зачем бы этой организации понадобилось, чтобы ее лесничество проводило свое рабочее время именно таким образом, последовал ободряющий ответ: «А хер его знает!»

Тем временем проповедь д-ра Шуллера набирает обороты: «Когда я был маленьким, считалось невозможным, чтобы человек ходил по Луне, было невозможно вынуть сердце из груди одного человека и вставить его другому... слово «невозможно», оказывается, очень глупое слово!» Он не слишком утруждает себя дальнейшими доказательствами своего утверждения о том, что неудачный исход не более чем дело личного предпочтения. Понятно, что автор книг «Двигайтесь вперед, думая о возможном» и «Суровые времена проходят, а сильные люди остаются» в большей степени предпочитает воодушевлять, а не аргументировать. Однако сегодня Шуллер всего лишь на разогреве у основных докладчиков, и через 15 минут живое олицетворение победы позитивного мышления гордо удаляется под грохот фейерверка, победно вскинув сжатые кулаки перед восхищенной аудиторией.

Несколько месяцев спустя за утренним кофе дома в Нью-Йорке я изучаю заголовки газет и обнаруживаю среди них новость о том, что самая большая стеклянная церковь в Америке обанкротилась. Похоже, д-р Шуллер по недосмотру не выбросил термин «банкротство» из своего словарного запаса.

Как цивилизация, заикленная на достижении счастья, мы выглядим не слишком компетентными в решении этой задачи. Одним из самых известных открытий «науки счастья» стало обнаружение удивительного факта: бесчисленные радости современного образа жизни почти никак не влияют на наше коллективное настроение. Неудобная правда состоит в том, что экономический рост вовсе не обязательно делает общество счастливым, точно так же, как повышение личных доходов выше определенного минимального уровня не гарантирует обретения счастья отдельно взятым человеком. Не помогает этому ни лучшее образование, ни постоянно растущий выбор продуктов потребления. Не помогают и еще более уютные и просторные жилища, которые, похоже, лишь обеспечивают возможность предаваться унынию в комфортабельной обстановке.

Возможно, вас не стоит лишний раз убеждать в том, что книги по самопомощи, этот современный апофеоз всеобщего стремления к счастью, не могут сделать нас счастливыми. Но все же заметим, что их почти полная бесполезность подтверждается и данными исследований. Среди издателей такого рода продукции бытует «правило восемнадцати месяцев»: потенциальный покупатель книги по самопомощи — тот, кто года полтора назад уже купил другую книгу по самопомощи, которая, вероятно, никак не помогла ему решить свои проблемы. Это не удивительно, если абсолютно непредвзято изучить издания, стоящие на соответствующей полке книжного магазина или библиотеки. Наше желание получить четкие и ясные книжные рекомендации по разрешению своих человеческих проблем, конечно, объяснимо, но если посмотреть на содержание этих книг более бесстрастно, можно убедиться, что часто речь в них идет о вполне банальных вещах. Стивен Кови в «Семи привычках высокоэффективных людей» в основном рассказывает о том, как полезно решить, что для вас важнее всего, и заниматься именно этим. Дейл Карнеги в «Как приобрести друзей и оказывать влияние на людей» советует читателю быть любезным, а не грубым в общении и как можно чаще называть окружающих по имени. За последние годы одним из главных бестселлеров среди учебников по менеджменту стала книга Стивена Лундина «Рыбка!», в который ав-