



# СОДЕРЖАНИЕ

## **К ЧИТАТЕЛЮ**

11

## **НАЧАЛО**

13

### **ЯНВАРЬ: ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ**

*Жизненная сила*

33

### **ФЕВРАЛЬ: ПОМНИТЬ О ЛЮБВИ**

*Брак*

61

### **МАРТ: СТАВИТЬ ВЫСОКИЕ ЦЕЛИ**

*Работа*

101

### **АПРЕЛЬ: ПРИОБОДРИТЬСЯ!**

*Родительские обязанности*

129

### **МАЙ: ИГРА — ЭТО СЕРЬЕЗНО**

*Досуг*

157

### **ИЮНЬ: ВЫКРОИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ДРУЗЕЙ**

*Дружба*

189

### **ИЮЛЬ: КУПИТЬ СЕБЕ НЕМНОГО СЧАСТЬЯ**

*Деньги*

223

**АВГУСТ:** ДУМАТЬ О ВЕЧНЫХ ЦЕННОСТЯХ

*Вечное*

265

**СЕНТЯБРЬ:** ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

*Книги*

307

**ОКТАБРЬ:** БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ

*Состояние ясного ума*

329

**НОЯБРЬ:** ЖИТЬ С ЛЕГКИМ СЕРДЦЕМ

*Настрой*

361

**ДЕКАБРЬ:** ТРЕНИРОВКА ИДЕАЛА

*Счастье*

389

*Общие итоги*

405

*Некоторое время спустя*

406

*От автора*

408

*Ваш собственный Проект «Счастье»*

410

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

**П**роект «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 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 конкрет-

ных 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

**М**еня 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 Джеми — 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 дождевичке. 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.

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 Колетт: «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 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: люди 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 Сою 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 гада- тельное печенье: «Ищи счастье в своем собственном доме».

В ходе чтения я поняла, что, прежде чем двигаться даль- ше, 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 обстоя- тельств — 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 предрас- положенность 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 похудеть на десять фунтов, — они делают это в уверенности, что это принесет им счастье. Таким образом, их настоящая цель — счастье. Паскаль утверждал: «Все люди без исключения жаждут счастья. Какими бы разными средствами они для этого ни пользовались, цель у всех одна». По данным одного исследования, когда людей в разных концах света спрашивали, чего они больше всего желали бы для себя и для своих детей, они называли счастье. Даже те, кто не может прийти к согласию насчет того, что значит быть счастливым, готовы согласиться, что большинство людей способны стать счастливее, согласно их собственному определению. Я знаю, когда чувствую себя счастливой, и этого вполне достаточно для моих целей.

.....

Насчет определения счастья я пришла  
и к еще одному важному выводу:  
противоположность счастья —  
несчастье, а не депрессия.

.....

Депрессия — тяжелое состояние, требующее особого внимания, но оно составляет отдельную категорию в размышлениях о счастье и несчастье. Выяснение причин депрессии и средств борьбы с нею далеко выходит за рамки моего проекта. Сама я не ощущала депрессии и не собиралась ею заниматься. То, что меланхолия мне не свойственна, не означало, что попытка стать счастливее не пойдет мне на пользу.

Разобравшись, что повысить уровень счастья возможно, и поняв, *что значит быть счастливой*, оставалось выяснить, *как именно сделать себя счастливее*.

Могла ли я открыть новый поразительный секрет счастья? Вероятно, нет. Люди размышляли о нем тысячи лет, и великие истины о счастье давно сформулированы самыми блестящими умами. Все важное уже было сказано раньше. (И это утверждение тоже. Еще Альфред Норт Уайтхед писал: «Все важное уже было когда-то сказано».) Законы счастья так же непреложны, как законы химии.

Но даже если эти законы открыты не мною, нужно было применить их к себе самой. Это как с похуданием. Всем известны его секреты — питаться правильно, есть поменьше, двигаться побольше, но самое трудное — воплотить это на практике. Мне надо было создать схему воплощения правильных идей в жизнь.

Отец-основатель Бенджамин Франклин — один из главных авторитетов в теории самореализации. В своей «Автобиографии» он рассказывает, как создал таблицу

добродетелей в качестве «смелого и нелегкого проекта нравственного совершенствования». Он определил тринадцать добродетелей, которые желал в себе культивировать, — воздержанность, молчаливость, любовь к порядку, решительность, бережливость, трудолюбие, искренность, справедливость, умеренность, чистоплотность, спокойствие, целомудрие, кротость, — и составил таблицу, размеченную по дням недели. Каждый день ему надлежало оценить, насколько удалось воплотить на практике эти тринадцать добродетелей.

Современные исследования побуждают не преувеличивать мудрость такого подхода. Люди более успешно решают задачи, которые разбиты на конкретные и измеримые действия с необходимостью структурированной отчетности и при положительном подкреплении. Согласно современной теории деятельности мозга, многие суждения, мотивы и чувства формируются бессознательно, и важным фактором бессознательной активности является «доступность» информации — легкость, с какой она приходит на ум. Информация, к которой обратился недавно или к которой часто обращался раньше, легче воспроизводится и активизируется. Концепция «доступности» подсказала мне, что, постоянно напоминая себе об определенных идеях и задачах, я буду поддерживать их активность в своем сознании.

Итак, вдохновленная современной наукой и методом Бенджамина Франклина, я разработала свою версию оценочной таблицы — своего рода календарь, в котором я могла записывать мои обязательства и ежедневно выставлять себе оценки ✓ (хорошо) или ✗ (плохо) за их выполнение.

После составления чистой таблицы потребовалось немало времени, чтобы определить, какими обязательствами заполнить свободные клетки. Тринадцать добродетелей Франклина не вполне соответствовали тем переменам,

которых я желала добиться. Не так уж я была озабочена, например, чистоплотностью (хотя чистить зубы, наверное, могла бы и тщательнее). Что мне следовало делать, чтобы стать счастливее?

Прежде всего надо было определить те области, над которыми следует работать. Потом наступала пора приносящих счастье действий, конкретных и измеримых. Например, все — от Сенеки до Мартина Селигмана — убеждены, что дружба — залог счастья, и мне, конечно, надо было бы укрепить мои дружеские отношения. Главное, понять, как добиться желательных перемен. Мне хотелось быть особенной, поэтому следовало знать, чего именно я от себя жду.

Размышляя над возможными действиями, я снова поражалась тому, насколько мой Проект «Счастье» будет отличаться от принадлежащего любому другому человеку. Приоритеты Франклина включали «умеренность» («не объедаться, не напиваться») и «молчаливость» (поменьше «праздной болтовни и пустословия»). Кто-то мог бы дать себе зарок начать заниматься спортом, бросить курить, наладить свою сексуальную жизнь, научиться плавать, пойти в волонтеры, но меня не интересовали все эти конкретные задачи. Волонтерской деятельностью я уже занималась. У меня были свои особые приоритеты, включая такие, которыми многие люди пренебрегли бы, и исключая те, которые многие включили бы в свой список.

Например, подруга спросила меня:

— Не собираешься ли ты пройти курс психотерапии?

— Нет, — удивилась я. — А почему ты решила, что мне это нужно?

— Это абсолютно необходимо, если ты намерена разобраться в причинах своего поведения. Неужели ты не хочешь понять, почему ты такая, какая есть, и почему стремишься изменить свою жизнь?

Я долго размышляла над этими вопросами и наконец решила: нет, не хочу. Означало ли это, что я подхожу к делу поверхностно? Я готова признать, что психотерапия может быть полезна, но ответы на поставленные подругой вопросы меня не очень интересовали. То, чем мне хотелось заняться, было для меня вполне очевидно, и я больше заботилась о том, чтобы начать лучше *себя вести*, чем научиться лучше себя *понимать*.

Двенадцать месяцев года составили двенадцать ячеек таблицы для заполнения. В ходе исследований я увидела, что важнейший элемент счастья — социальные связи, поэтому записала «Супружество», «Родительство», «Дружба». Кроме того, я поняла, что мое счастье во многом зависит от моих перспектив, и добавила к списку «Вечность» и «Стремления». Труд был важен для моего счастья, но и досуг тоже, поэтому я включила пункты «Работа», «Игра» и «Увлечения». Что еще мне хотелось бы охватить? «Энергия» казалась мне важной составляющей успеха всего проекта. Мне хотелось упомянуть и «Деньги». Чтобы разобраться во многих открытиях, которые я сделала в ходе своих исследований, я добавила «Внимание». Декабрь станет тем месяцем, когда я постараюсь максимально выполнить все свои обязательства. Итак, получилось двенадцать категорий.

Но с чего начать? Что было самым важным элементом счастья? Я еще не выяснила этого, но решила на первое место поставить «Энергию». Высокий уровень энергии позволит легче справляться с остальными задачами.

К 1 января, когда я планировала запустить проект, я заполнила таблицу дюжинами обязательств, которые постараюсь выполнить в наступающем году. В течение первого месяца я приступаю только к январским задачам; в феврале добавляю к январскому набору еще не-

сколько задач, а к декабрю оценю выполнение задач всего года.

По мере того как я определялась с моими задачами, стали вырисовываться некоторые общие принципы. Выделение этих принципов оказалось труднее, чем я ожидала, но после долгих уточнений я пришла к следующим Двенадцати заповедям.

## **Двенадцать заповедей**

- 1. Будь собой, Гретхен.**
- 2. Живи как живется.**
- 3. Веди себя так, как хочешь себя чувствовать.**
- 4. Действуй прямо сейчас.**
- 5. Будь вежливой и честной.**
- 6. Получай удовольствие от процесса.**
- 7. Выкладывайся.**
- 8. Уясняй проблему.**
- 9. Бодришься!**
- 10. Делай то, что должно быть сделано.**
- 11. Никаких расчетов.**
- 12. Любовь — только одна.**

Эти Двенадцать заповедей, как я предвидела, должны были помочь мне в выполнении моих обязательств.

Я составила еще один не менее «серьезный» список — Секреты зрелости. Это были уроки, которые я с огромным трудом извлекала по мере взросления. Не знаю, почему у меня ушли годы на то, чтобы принять идею о том, что самые доступные лекарства излечивают головную боль, однако так случилось.

## секреты зрелости

- Люди обращают на твои ошибки гораздо меньше внимания, чем ты думаешь.
- Просить о помощи — вполне нормально.
- Большинство решений просты.
- Поступай хорошо и будешь чувствовать себя хорошо.
- Важно быть вежливой со всеми.
- Делая понемногу каждый день, сделаешь много.
- Вода и мыло выводят большинство пятен.
- Порой, несколько раз выключив и включив компьютер, удастся избавиться от помехи.
- Если не можешь найти что-нибудь, произведи уборку.
- Ты можешь выбирать, что тебе делать, но не можешь выбирать, что тебе будет нравиться делать.
- Счастье не всегда приносит ощущение счастья.
- То, что ты делаешь каждый день, имеет гораздо больше значения, чем то, что ты делаешь лишь иногда.
- Не надо стараться преуспеть во всем.
- Если у тебя не случаются неудачи, значит, ты не слишком стараешься.
- Лекарства, отпускаемые без рецепта, весьма эффективны.
- Не позволяй лучшему стать врагом хорошего.
- То, что радует других, может не порадовать тебя, и наоборот.
- Люди любят получать те подарки, которые сами заказали.
- Нельзя изменить натуру собственных детей, ворча на них или записывая их в разные кружки.
- Что не сеял, того не пожнешь.

Я неплохо развлекалась, формулируя свои Двенадцать заповедей и Секреты зрелости, но сутью моего проекта оставался список задач, воплощавший перемены, которые мне хотелось осуществить в моей жизни. Однако, взглянув на эти задачи со стороны, я была поражена их незначительностью. Например январь. «Ложиться спать пораньше», «Разобраться с давно откладываемыми делами» — звучит не очень впечатляюще.

Радикальные проекты счастья, реализованные другими людьми, например переезд Торо к Уолденскому озеру, поездка Элизабет Гилберт в Италию, Индию и Индонезию, — воодушевляли меня. Начать с чистого листа, погрузиться в неведомое... Такие действия казались мне захватывающими. Кроме того, меня подкупала отрешенность от повседневных забот.

Но мой проект был другим. В душе я не была искательницей приключений и не стремилась совершить невероятные перемены. К счастью, конечно, я бы этого не смогла, даже если бы захотела. У меня была семья и разные обязательства, что делало практически невозможным отъезд даже на неделю, не говоря уже о годе.

Кроме того, я не хотела отрезаться от своей жизни. Я хотела изменить ее, ничего в ней не меняя, найти больше счастья в стенах своей собственной кухни. Я знала, что счастье для меня — это не открытие дальних краев и не столкновение с необычными обстоятельствами. Мое счастье должно было найтись здесь и теперь, как в прекрасной пьесе «Синяя птица», в которой двое детей целый год странствовали по миру в поисках Синей Птицы Счастья, а нашли ее дома по возвращении.

По поводу моего проекта у многих возникли возражения, например у моего мужа.

— Я этого не понимаю, — сказал однажды Джеми, лежа на полу и занимаясь своими ежедневными физическими

упражнениями. — Ты ведь уже вполне счастлива, не правда ли? Будь ты несчастна, это имело бы смысл, но ведь это не так. — Он помедлил. — Ты ведь *не* несчастна, правда?

— Я действительно счастлива, — завершила я его. — На самом деле, — добавила я, радуясь возможности поделиться моими новыми знаниями, — большинство людей вполне счастливы. По данным исследования 2006 года, 84 процента американцев назвали себя «очень счастливыми» или «вполне счастливыми», а опрос, проведенный в 45 странах, показал, что на шкале счастья от 1 до 10 люди в среднем ставят себе оценку 7 или 7,5 по шкале 1–100. Я сама заполнила «Опросник подлинного счастья» и по шкале от 1 до 5 баллов получила оценку 3,92.

— Но если ты вполне счастлива, зачем приниматься за этот проект?

— Да, я счастлива, но не настолько, насколько могла бы. Моя жизнь хороша, но я хочу больше ею наслаждаться и жить лучше. Я слишком много жалею, раздражаюсь чаще, чем следовало бы. Мне надо быть более благодарной судьбе и людям. Думаю, если бы я чувствовала себя счастливее, я бы и вела себя лучше.

— И ты думаешь, что *это* что-то изменит? — спросил муж, указывая на мою первую, незаполненную Таблицу обязательств.

— Я это выясню.

— Что ж, посмотрим, — фыркнул он.

Вскоре после этого я и сама впала в еще больший скептицизм. Однажды на вечеринке, когда один старый знакомый принялся открыто высмеивать идею моего проекта, обычная светская болтовня перетекла в разговор, больше напоминающий защиту докторской диссертации.

— С помощью своего проекта ты хочешь выяснить, можно ли стать счастливее. Но при этом у тебя нет даже депрессии? — спросил он.

— Да, это так, — ответила я, стараясь сохранить умный вид.

— Только не обижайся, но в чем тут смысл? Как обычному человеку стать счастливее? Не думаю, чтобы это было интересно...

Я даже не знала, что ответить. Сказать ему, что один из моих Секретов зрелости советует никогда не начинать со слов «Только не обижайся»?

— Кроме того, — настаивал он, — ты же не обычный человек. У тебя блестящее образование, ты успешный писатель, живешь в Ист-Сайде, у твоего мужа хорошая работа... Что ты можешь сказать о счастье какому-нибудь жителю Среднего Запада?

— Я сама со Среднего Запада, — робко ответила я.

Он махнул рукой.

— Просто мне не верится, что ты можешь сделать какие-то открытия, которые были бы полезны другим людям.

— Но я пришла к убеждению, что люди могут многому научиться друг у друга.

— Думаю, тебе предстоит убедиться, что твой опыт непросто перенять.

— Я буду очень стараться, — ответила я и отправилась поискать другого собеседника.

Этот парень, хотя и задел меня, не коснулся моей главной тревоги в связи с моим проектом: не слишком ли это эгоистично — потратить столько усилий на свое личное счастье?

Я много думала над этим вопросом. В конце концов я была готова согласиться с древними философами и современными исследователями, которые считают, что стать счастливее — это достойная цель. По мнению Аристотеля, «счастье составляет смысл жизни, это главная и конечная цель человеческого существования». Эпикур писал: «Нам следует заниматься тем, что приносит счастье: когда оно есть, у нас есть все, а когда его нет, все наши действия направлены

на его достижение». Данные современных исследований свидетельствуют, что счастливые люди более альтруистичны, продуктивны, доброжелательны, жизнерадостны и здоровы. Счастливые люди — лучшие друзья, коллеги и граждане. Я хотела бы стать одной из них.

.....

Я знала, что мне гораздо легче быть хорошей, когда я счастлива. Тогда я более спокойна, энергична, добросердечна и щедра. Мое стремление к счастью не просто сделает меня счастливее, но и подарит счастье окружающим меня людям.

.....

Кроме того, я затеяла свой проект, потому что желала быть *готовой*, хотя и не сразу это осознала. Я была очень везучим человеком, но все может измениться. Однажды ночью зазвонит телефон (я имела в виду вполне конкретный звонок), который может все перевернуть. Одной из целей моего проекта была подготовка к неприятностям — развитие самодисциплины и душевных сил, необходимых для столкновения с несчастьем, когда оно случится. Начать заниматься физическими упражнениями, перестать ворчать, привести в порядок цифровой фотоархив — этим можно заниматься, когда все течет гладко. Я не хотела дожидаться кризиса, чтобы перестроить свою жизнь.



ЯНВАРЬ

ПОВЫШЕНИЕ  
УРОВНЯ ЭНЕРГИИ



## ЖИЗНЕННАЯ СИЛА

- \* Ложиться спать пораньше.
- \* Заняться физическими упражнениями.
- \* Навести порядок.
- \* Разобраться с давно откладываемыми делами.
- \* Действовать более энергично.

**П**одобно 44% американцев в Новый год я даю себе зарюки и, как правило, быстро о них забываю. Сколько раз я обещала себе больше заниматься физическими упражнениями, правильно питаться и содержать в порядке электронный почтовый ящик! Однако в этом году я брала на себя обязательства в рамках своего проекта и надеялась, что это заставит меня лучше их выполнять. Начать новый год и Проект «Счастье» я решила с того, чтобы сосредоточиться на повышении энергии. Я надеялась, что прибавление жизненных сил поможет мне в последующие месяцы легче справляться с остальными обязательствами.

По данным научных исследований, ощущение счастья придает энергию. В то же время чем более вы энергичны, тем легче вам заниматься тем, что приносит счастье, будь то общение или физические упражнения. Результаты исследований свидетельствуют, что, когда вы чувствуете себя энергичным, самооценка повышается. В состоянии утомления, напротив, все видится обременительным. Дело, которым вы обычно занимаетесь с удовольствием, например развешива-

ние праздничных украшений, начинает казаться трудным, а какая-нибудь более серьезная задача, вроде освоения новой компьютерной программы, — и вовсе невыполнимой.

.....  
Когда я чувствую прилив энергии, мне гораздо легче делать то, что помогает стать счастливее.  
.....

Я нахожу время отправить бабушке и дедушке письмо с отчетом о визите к детскому врачу. Я не ругаюсь, когда Элиза перед уходом в школу роняет на ковер чашку с молоком. У меня хватает терпения спокойно выяснить, отчего завис мой компьютер. Я не забываю сложить грязную посуду в посудомоечную машину.

Я решила заняться и физическим, и умственным аспектом энергии. Что касается физической энергии, то я должна быть уверена, что достаточно сплю и достаточно упражняюсь. Хотя мне всегда было известно, что сон и упражнения важны для хорошего здоровья, я с удивлением обнаружила, что и на счастье, которое казалось такой сложной, возвышенной и непостижимой целью, эти простые вещи тоже влияют. Для повышения умственной энергии мне необходимо было привести в порядок квартиру и офис, которые казались безобразно захламленными. Внешний порядок, надеялась я, должен способствовать и внутреннему умиротворению. Более того, надо было устранить беспорядок в метафорическом смысле этого слова: я хотела вычеркнуть некоторые пункты из перечня задач. Я добавила последнее обязательство, в котором объединилось физическое и душевное. Данные научных исследований свидетельствуют: если вы ведете себя так, *будто* чувствуете прилив энергии, вы *действительно* становитесь энергичнее. Мне не особенно в это верилось, но попробовать стоило.

## Ложиться спать пораньше

Одна моя обаятельная подруга, имеющая склонность к вызывающим суждениям, заявила: «Сон — это новый секс». А я однажды присутствовала на званом ужине, где каждый человек за столом в подробностях рассказывал о том, как ему удалось с особым удовольствием вздремнуть, и все с восторгом это слушали.

Спать ночью рекомендуется семь-восемь часов, однако миллионам людей не удается соблюдать эту рекомендацию. Кроме того, в одном исследовании утверждается, что наряду со строгим расписанием дел недостаток ночного сна относится к важнейшим факторам, омрачающим людям настроение днем.

Ученые установили, что дополнительный час ночного сна приносит человеку больше счастья, чем повышение годового дохода на 60 тысяч долларов. Однако в наши дни среднестатистический взрослый спит 6,9 часа в будни и 7,9 в выходные — на 20% меньше, чем было принято в 1900 году. Хотя люди как-то приспосабливаются к постоянной сонливости, ограничение сна скверно сказывается на памяти, ослабляет иммунную систему, замедляет обменные процессы и может, по некоторым данным, способствовать набору лишнего веса.

Чтобы больше спать, я добавила новую, не такую уж впечатляющую задачу, — *выключать свет*. Слишком часто я задерживалась почитать, ответить на письма, посмотреть телевизор, заполнить счета и т.д., вместо того чтобы отправиться в постель.

Через несколько дней после начала моего проекта, хотя я практически засыпала над детской кроваткой, укладывая Элизу, я все же немного заколебалась, когда Джеми предложил посмотреть взятый напрокат DVD с новым фильмом «Разговор» (*The Conversation*). Я люблю кино; мне хотелось побыть с Джеми; 21.30 — слишком рано, чтобы ложиться спать; по собственному опыту я знала, что, стоит мне только

начать смотреть, и я оживу. С другой стороны, я чувствовала себя совершенно изможденной.

Почему порой бывает труднее отправиться спать, чем остаться бодрствовать? Инерция, наверное.

Кроме того, перед отходом ко сну мне нужно снять контактные линзы, почистить зубы и умыться. Но ведь я дала себе зарок, поэтому решительно двинулась к постели. Я проспала полные 8 часов и встала на час раньше обычного, в 5.30. Так, в дополнение к тому, что я хорошо выспалась, у меня появилась возможность спокойно заняться делами, пока семья еще в постели.

Я — настоящая всезнайка, поэтому обрадовалась, когда мне позвонила сестра и пожаловалась на бессонницу. Элизабет на пять лет младше, но обычно я прошу у нее совета.

— Я совсем не сплю, — сказала она, — и уже отказалась от кофеина. Что еще я могу сделать?

— Многое, — ответила я, готовая поделиться советами, почерпнутыми в моих исследованиях.

— Незадолго до сна не занимайся никакими делами, требующими размышлений. Поддерживай в спальне легкую прохладу. Несколько раз потянись перед сном. Поскольку свет влияет на жизненный ритм организма, приглуши свет незадолго до сна, например когда идешь умываться. Убедись, что в комнате очень темно, когда свет погашен. Как в номере отеля...

— Ты и правда думаешь, что это поможет? — спросила она.

— Во всех книгах написано, что помогает.

Я сама попыталась все это проделать и с удивлением убедилась, что темноты в спальне не так-то легко добиться.

— Что ты делаешь? — спросил Джеми однажды ночью, заметив, как я переставляю и поворачиваю разные приборы.

— Стараюсь убрать свет от всех этих штук, — ответила я. — Я читала, что даже едва заметный свет от электронного будильника может нарушить ритм сна. А у нас тут

словно в лаборатории безумного ученого... Наши смартфонны, компьютер, предохранитель — все мигает и светится.

— Ух... — только и ответил он. Однако помог мне кое-что переставить на тумбочке, чтобы загородить свет, исходящий от будильника.

Эти перемены, похоже, облегчили отход ко сну. Но мне часто не спалось по другой причине: я просыпалась среди ночи (как ни странно, обычно в 3.18) и больше не могла заснуть. Для таких ночей я разработала другой набор уловок. Я принималась делать медленные глубокие вдохи, столько, сколько могла. Известно, что снижение кровотока в конечностях поддерживает бодрствование. Поэтому, почувствовав, что у меня холодеют ноги, я надевала шерстяные носки, и это помогало.

Две самые полезные стратегии засыпания были моим собственным изобретением. Во-первых, я старалась хорошо подготовиться ко сну задолго до того, как лечь в кровать. Иногда я подолгу засиживалась, потому что слишком устала, чтобы снять линзы. Однако надевание очков действовало на меня, как действует на попугая покрывало, накинутое на клетку. Если я просыпалась среди ночи, то говорила себе: «Я должна встать через две минуты». Я представляла, что только что выключила будильник, и через две минуты мне предстоит приняться за рутинные утренние дела. Порой эта изнурительная перспектива заставляла меня снова заснуть, а иногда я сдавалась и принимала снотворное.

После того как мне в течение недели удалось больше спать, я заметила, что стала бодрее по утрам и перестала ощущать сонливость днем. Пробуждение перестало быть пыткой: гораздо приятнее просыпаться самой, чем быть разбуженной звоном будильника.

Однако, несмотря на все эти плюсы, мне еще приходилось делать над собой усилие, чтобы отправиться в постель,

как только меня начинало клонить ко сну. Последние часы дня, когда дневные дела закончены, драгоценны. Джемми дома, дочки спят, и у меня есть немного свободного времени. Но только взятые на себя обязательства удерживали меня от того, чтобы засидеться до полуночи.

## Заняться физическими упражнениями

Существует множество свидетельств того, что физические упражнения полезны: люди, которые занимаются физкультурой, лучше себя чувствуют, у них более ясное мышление, они лучше спят, у них позже наступает ослабление памяти. Регулярные упражнения повышают уровень энергии. Хотя некоторым они кажутся утомительными, упражнения действительно придают энергию, особенно тем, кто ведет малоподвижный образ жизни, а таких очень много.

Недавние исследования свидетельствуют, что 25% американцев вообще не занимаются физкультурой. Уделяя упражнениям всего 20 минут в день, по три дня в неделю на протяжении шести недель, люди, страдающие хроническим утомлением, становятся энергичнее.

Даже зная обо всех этих благах, не так-то просто встать с дивана и превратиться в энтузиаста физкультуры. Много лет назад мне удалось заставить себя регулярно упражняться, но это было нелегко. Я всегда считала, что самое приятное времяпрепровождение — лежать с книжкой в постели и жевать что-нибудь вкусное.

Когда я училась в старших классах, мне захотелось сменить в своей комнате старые обои в цветочек на более изысканные, соответствовавшие, по моему мнению, уровню студентки. Я письменно изложила длинное аргументированное пожелание моим родителям. Отец рассмотрел его и сказал:

— Хорошо, мы заменим обои в твоей комнате. Но взамен ты должна будешь кое-что делать четыре дня в неделю по двадцать минут.

— И что мне надо будет делать? — поинтересовалась я.

— Соглашайся или отказывайся. Всего двадцать минут. Разве это может быть слишком трудно?

— Хорошо, согласна, — решила я. — Так что я должна буду делать?

— Бегать, — был его ответ.

Мой отец, который сам увлеченно занимался бегом, никогда не указывал мне, как далеко я должна бегать и как быстро; он даже не следил, бегаю ли я оговоренные двадцать минут. Он только хотел, чтобы я надела кроссовки и захлопнула за собой дверь. Начав бегать, я обнаружила, что не рассматриваю это как упражнение, хотя вообще не любила спорт.

Подход моего отца мог отозваться неожиданно. *Внешняя мотивация* побуждает людей действовать ради получения внешней награды и избежания внешнего наказания. В случае *внутренней мотивации* люди действуют ради собственного удовлетворения.

В ряде исследований утверждается: когда человека награждают за определенную деятельность, он перестает заниматься ею ради удовольствия — то, за что платят, превращается в «работу». Например, родителям не рекомендуется вознаграждать детей за чтение, потому что так они приучают детей читать ради награды, а не ради удовольствия. Задавая мне внешнюю мотивацию, отец рисковал загубить мое собственное побуждение к упражнениям. Однако в моем случае внешняя мотивация подстегнула внутреннюю.

После той истории с обоями я стала заниматься регулярно. Я никогда не делала над собой особых усилий, но несколько раз в неделю отправлялась бегать. Долгое время я размышляла о том, что следовало бы заняться силовыми