

# Искусство быть несчастливым

Дирк де Вахтер

An extract pp 1-30

**Original title** De kunst van het ongelukkig zijn  
**Publisher** Lannoo Campus, 2019

**Translation** Dutch into Russian  
**Translator** Katja Assoian

© Dirk De Wachter/Katja Assoian/Lannoo Campus/Flanders Literature – this text cannot be copied nor made public by means of (digital) print, copy, internet or in any other way without prior consent from the rights holders.

p 1-30

*But there is a crack in everything,  
because this is the realm of the crack,  
the realm of failure,  
the realm of death,  
and unless we affirm failure and death,  
we're going to be very unhappy <sup>1</sup>.  
Leonard Cohen on Leonard Cohen, 1993*

## Содержание

Часть 1

**Счастье?**

Часть 2

**Несчастье?**

Часть 3

**Смысл...**

## Что такое счастье?

Мой покойный отец был милейшим человеком. Со смертью моей матери он лишился всего, что было ему дорого, и совершенно пал духом. Жизнь утратила для него всякий смысл. Усилием воли он заставлял себя продолжать существование, безропотно следуя привычной рутине, только теперь в одиночку, без помощи необходимой ему как воздух «второй половины». Ежедневно он перелистывал свои подробные дневники, дабы воскресить воспоминания о совместно прожитых (о, столь прекрасных!) годах.

Скопившиеся физические недуги все сильнее подтачивали его здоровье, так что в конце концов он больше не мог ни читать, ни наслаждаться, к примеру, обожаемым им Моцартом. Тем не менее ум его

---

<sup>1</sup> Но трещины во всем,  
ведь это царство трещин,  
царство неудачи,  
царство смерти,  
и пока мы не утвердим неудачу и смерть,  
мы будем очень несчастны.

оставался на удивление ясным и пронизательным. Мы с братом старались почаще его навещать или привозить к себе. Особенно мой брат – я знаю немногих людей, способных столь самоотверженно заботиться о ближнем. Отец был внимательным, дружелюбным и покладистым, но одновременно, несмотря на все наше участие, беспомощным и потерянным. Каждый раз он недвусмысленно интересовался возможностями эвтаназии, но неизменно приходил к выводу, что эвтаназия противоречит его принципам. Подобная беззащитность заставляла ныть мое сердце, забиралась под кожу, будто опухоль, сковывающая движения и разъедающая тебя изнутри. Я вполне отдаю себе отчет в том, что многие люди неизбежно испытывают схожие переживания, навеянные болезнями, старостью и смертью. Переживания, составляющие часть жизни и не вызывающие серьезных душевных травм, с которыми мне то и дело приходится сталкиваться в своей психиатрической практике. И все же состояние отца приводило меня в легкое уныние, как сурдина, приглушающая звучание ласкающей слух мелодии, как туманная дымка в солнечный день.

Вот в такие моменты и начинаешь задумываться о смысле жизни, счастье и несчастье. В чем они, собственно?

## Часть 1

### Счастье?

Прежде чем рассуждать о несчастливой жизни (исходя из названия книги), для начала следует определить, что такое счастье, к которому мы все так безудержно стремимся.

Когда на заре восьмидесятых в процессе работы над докторской диссертацией я консультировался с легендарным фламандским философом Лео Апостелом, он всегда крайне любезно, но настойчиво просил привести четкие определения, до того как вступить в дискуссию на ту или иную тему. Он был одним из самых мудрых людей, которых я знал.

В ответ на любой мой вопрос он задавал встречный: «А что именно вы имеете в виду?» Вспоминая своего наставника, я, задумывая эту книгу, первым делом открыл словарь, с тем чтобы найти определение счастья. Цитирую здесь бесплатную цифровую версию толкового словаря Ван Дале, гораздо менее объемную по сравнению с увесистым бумажным изданием.

*Счастье:*

- 1) *благоприятное стечение обстоятельств*
- 2) *приятное чувство довольства и радости*

Два разных значения. Первое обусловлено внешними факторами. Второе подразумевает индивидуальную и временную эмоцию. Об этой двоякости и пойдет речь впереди. Можем ли мы говорить о счастье как о чем-то сугубо личном и мимолетном, или в долгосрочной перспективе оно зависит от нашего окружения?

Широко известна биологическая подоплека счастья – эндорфины (гормоны, или нейромедиаторы), вырабатываемые в нашем мозгу небольшой железой, гипофизом. Эффект эндорфинов весьма непродолжителен. Даже при получении радостных новостей или испытывая наслаждение, приятные ощущения, возникающие вследствие передачи сложных сигналов между нейронами, быстро исчезают. Мы не наделены гормоном счастья, позволяющим нам пребывать в вечной нирване. Тем не менее некоторые люди способны чувствовать счастье острее других. В своей книге «И это есть счастье» Кристина Ван Брукховен, гранд-дама бельгийской генетики, пишет о существовании «генетического потенциала» или «врожденной поведенческой программы». В настоящее время проводится множество исследований по изучению генетических детерминант, определяющих субъективные ощущения счастья

и осмысленности жизни. Иными словами, ученые изо всех сил пытаются найти «гены счастья и смысла жизни». Нидерландский генетик, профессор Майке Бартелс размышляла в газете «**Trouw**» (10 октября 2018 г.) о генетической предрасположенности к счастью: «Некоторым людям по своей природе легче быть счастливыми. Это не означает, что определенный уровень счастья недостижим для тех, кто чувствует себя менее счастливым или безуспешно пытается найти в жизни смысл. Для этого им просто следует прилагать больше усилий».

Довольно жесткое заявление в адрес более уязвимых среди нас. Именно такие люди обращаются ко мне за помощью. Случается, я говорю своим пациентам, что им вовсе необязательно ежедневно «прилагать усилия» в попытке побороть свой мрачный настрой. Если человек полагает, что еще не готов вернуться к работе, – это его право. Не стоит неотвязно думать об улучшении своего самочувствия. Время от времени можно просто плыть по течению. Услышав подобный совет, мои пациенты испытывают заметное облегчение. Не только потому, что им позволили подольше оставаться дома и не выходить на работу, но главным образом потому, что в них поверили. От ранимых по натуре людей не следует требовать того, чтобы они «прилагали больше усилий» для достижения счастья.

Генетическая предрасположенность – это еще не всё. Наше тело и генетика не парят в вакууме, но тесно связаны с окружающим нас миром. Или, как писал Хайдеггер: «*Dasein is in der Welt sein*». Мы существуем благодаря нашему присутствию в мире. Благоприятные обстоятельства, наличие возможностей вкупе с врожденной жилкой быть счастливым, несомненно, способствуют хорошей жизни. К сожалению, однако, многие люди, несмотря на привязанность близких и благополучие, не в состоянии жить счастливо и с раннего возраста страдают депрессией. А иные дети совершают самоубийства, поскольку не в силах справиться с этой жизнью, даже за отсутствием травмирующих обстоятельств и при наличии психиатрического сопровождения. К счастью, такие случаи представляют собой исключения.

### **Счастливое общество**

По данным недавнего исследования уровня счастья, проведенного под руководством профессора Ливена Аннеманса из Гентского университета и оплаченного страховой компанией NN, треть бельгийцев счастлива безмерно (уровень счастья оценивался ими на 8 и выше по десятибалльной шкале). В 2018-м и 2019 году было опрошено почти 4000 человек. Впрочем, изрядному числу счастливчиков противостояло не меньшее количество несчастливых бельгийцев: около четверти всех опрошенных. Груз обязанностей, уверенность в себе, здоровье, деньги и отношения с окружающими являются, по мнению Аннеманса, основными предпосылками счастливой или несчастливой жизни. В Нидерландах, входящих в пятерку самых счастливых стран мира, столь глубокое исследование еще не проводилось. Согласно ежегодному опросу Организации Объединенных Наций (измеряющему показатели счастья населения в странах мира), среднестатистический голландец оценивает свое счастье на 7,4 балла из 10. В Бельгии этот показатель чуть ниже: 6,9 из 10. По данным нидерландского Центрального статистического бюро, 22 процента голландцев совершенно счастливы (9 баллов или 10), а несчастливы всего три. Тем не менее, голландские исследования также показывают, что 43 процента респондентов (в возрасте старше 19 лет) испытывают одиночество и 10 процентов – глубокое одиночество.

Мой опыт работы психиатром подтверждает, что многие люди отнюдь не чувствуют себя счастливыми. Я завален работой – очереди пациентов, обращающихся за психической помощью, становятся все длиннее. Чем это объяснить? Разве мы не живем в процветающем обществе, где нет войны и ужасающей нищеты? По-видимому, материальное благосостояние не является залогом душевного благополучия. В мире, который без преувеличения можно назвать «обществом счастья», счастье по-прежнему возглавляет список наших желаний. Общество счастья, построенное на маниакальной погоне за счастьем.

«С Новым годом, с новым счастьем!» «Счастливого пути!» «Будьте счастливы!» Мы неизменно желаем друг другу счастья. С древних времен счастье расценивается человеком как величайшее благо. Мы все о

нем мечтаем, порой одержимо, – будь то в отношении себя или же наших детей. Лишь бы обрести счастье! Цель «быть счастливым» возводится в главный принцип существования.

К тому же в западном обществе принято считать, что все мы способны достичь этой цели самостоятельно, ведь «человек сам кузнец своего счастья». Каждый из нас управляет предприятием под названием «Я», своим автономным и волевым эго. Мы лезем из кожи вон, чтобы создать для себя рай на земле. И отчаянно при этом спешим, ведь большинство из нас не верит в то, что за пределами сей тленной жизни нас ждет вечное блаженство. *«It's over now, the water and the wine. We were broken then, but now we're borderline»*, как верно подметил Леонард Коэн в последних строчках своего последнего альбома.

Счастье во многом обусловлено нашими ожиданиями. В книге *«Sapiens: Краткая история человечества»* всемирно известный израильский историк Юваль Ной Харари писал: «Если человек мечтал о быке и повозке и сумел добыть и то и другое, он доволен. Но если хотел новенький «феррари», а получил старый «фиат», депрессия гарантирована». Неоправданные ожидания, несбывшиеся надежды вызывают у нас разочарование. Нам трудно мириться с неудачами – они нас огорчают. Нам недостаточно быть «немножко счастливыми» – счастье должно покрывать нас с головой.

### **Больше, дальше, выше**

«Наше следующее восхождение на Мон-Ванту будет не простым – мы выберем самый крутой склон, поскольку не ищем легких путей, и на следующий день повторим подъем снова», – рассказывал о своем групповом походе в горы один мой знакомый. Должно быть, то была страшно утомительная прогулка – лично меня устроил бы самый обычный маршрут.

Сегодня на Эверест выстраиваются очереди. Всем не терпится покорить его вершину! Абсурд. С каждым годом гора становится все выше из-за оставляемого там туристами мусора. Можно отправиться и еще дальше: на Каймановы острова, к примеру! Люди часто забывают одну неопровержимую истину: как бы далеко или высоко мы ни забирались, в конечном итоге мы все равно возвращаемся домой. Земля была и остается круглой.

В своей книге *«Гранд Отель Европа»* нидерландский поэт и писатель Илья Леонард Пфайффер объясняет современную жажду путешествий стремлением получить аутентичные и уникальные впечатления. «Нами движет мысль, что подобное стремление обогащает нашу личность. Считается, что особенные дела делают нас особенными».

Но так ли уж необходимо всем нам пускаться в опасное путешествие по непроходимым джунглям Борнео? Или напиваться до коматозного состояния, дабы ощутить себя настоящим студентом? Говорят, что нужно «испытать эту жизнь до дна». Я не против. Но будьте осторожны. Случается, что там, на дне, пудинг пригорает, пуская насмарку все ваши старания. Вовсе необязательно постоянно идти до последней черты. Эксцессы в качестве непреложной жизненной цели могут обернуться неприятностями. Среди моих пациентов сплошь и рядом весьма успешные люди, живущие на полную катушку, уверовав в то, что должны получить от жизни все. Они приходят ко мне, потому что силы их иссякли. Они сидят напротив меня и обливаются слезами.

Многих людей устраивает куда более спокойный стиль жизни. Им не нужно подниматься на Эверест по самому опасному склону. Или бежать три марафона подряд. Не поймите меня превратно – тот, кто способен на такие подвиги, достоин всяческого восхищения. В этой сфере нет норм. Лишь бы ваши усилия не превратились в наваждение.

Прежде нормой считалась неприметность, скромность и благоразумие. Молодежи советовали не высовываться, придерживаться заведенного порядка и не питать завышенных амбиций. К счастью, мы освободились от этих рамок. Однако сегодня маятник качнулся в другую крайность и теперь нам приходится разбиваться в лепешку, дабы доказать собственную значительность. В этом тоже нет необходимости. Пусть каждый занимается тем, что доставляет ему радость.

Испокон веку человек стремится к большему. Однако в современном обществе это «большее» порой сводится исключительно к потреблению, к коему нас всех активно склоняют, так что даже скептики становятся его жертвами. В этом сверхтребовательном мире счастье означает успех, которого можно добиться и измерить: глубиной бассейна, к примеру, или маркой машины. Счастье – это обилие материальных вещей и уникальных впечатлений. Впрочем, как выясняется, туго набитый кошелек – это еще не все. Бельгийцы с высоким доходом, превышающим 4500 евро в месяц, чувствуют себя не столь счастливыми, как их соотечественники, зарабатывающие чуть меньше. Очевидно, что стабильное финансовое положение является важным фактором личного счастья. Но, судя по всему, не единственным.

Казалось бы, вот он простой рецепт счастья: берете путевку на Каймановы острова и забираетесь в джакузи. Если слишком долго там пузырится, кожа начнет сморщиваться и вы не заметите, как уподобитесь моллюску. Мягкотелость, самодовольное погружение в праздность – неужели это и есть счастье? Разумеется, никому не возбраняется пользоваться джакузи. Напротив: забота о теле лишь способствует повышению качества жизни. Классическая идея здорового духа в здоровом теле не утратила своего значения и поныне.

Писатели и поэты неизменно отображают те или иные явления с предельной размытостью. Тем самым, они, как мне кажется, максимально приближаются к истине. В своей книге «Интимность» (1993) нидерландский поэт и писатель Геррит Комрей с непревзойденной иронией так описывал парадокс счастья:

*«Счастье – это не счастье как таковое, это стремление к счастью, стремление к идеалу, который представляется нам счастьем. А поскольку, как известно, это стремление никогда не будет удовлетворено, то все наше счастье сводится к состоянию неудовлетворённости. К тому, что мы постоянно чувствуем себя несчастными».*

### **Под страхом счастья**

Когда вы счастливы, вы хотите, чтобы об этом узнал весь мир. Сей порыв тоже неотъемлемый атрибут современности. Вы трубите о своих достижениях в социальных сетях. Вы заслужили этот успех, а значит вправе о нем рассказать (пусть и слегка преувеличив его размах).

По словам немецкого философа Вильгельма Шмида, счастье стало долгом. Лихорадочную гонку за удовольствием он называет «террором счастьем» и рекомендует всем нам остановиться. В одной из популярных лекций **TED Talk** и в книге «Сила смысла» (2017) американский психолог Эмили Эсфакани Смит говорит, что одержимость успехом и счастьем имеет противоположный эффект, делая человека несчастным. Вместо вождя счастья приходят страх и стресс. Поэтому Смит тоже настаивает на снижении скорости.

К сожалению, однако, страх и стресс – это участь не только тех, кто очертя голову гонится за счастьем. Будь это так, можно было бы, пожав плечами, сказать: пусть делают, что хотят. На самом деле счастье-мания наносит изрядный сопутствующий ущерб окружающим. И далеко не безобидный. Многие испытывают счастье на манер Трампа, попирая достоинство своих братьев. Они получают удовольствие оттого, что унижают и даже уничтожают других. Посему мы не можем просто закрывать на это глаза и проходить мимо. Здесь я призван действовать.

Ко мне на прием приходят люди, начисто сломленные патологическими нарциссами. Кто-то из моих пациентов страдает в браке с нарциссом, кто-то испытывает давление начальника, способного добиваться фантастической производительности, выжимая последние соки из сотрудников. Так называемый злокачественный нарцисс (муж или генеральный директор, чаще всего – не всегда – это мужчины) воображает себя центром вселенной. И живет в состоянии ненасытного приапизма. Приапизм (постоянная эрекция) – не повод для смеха. И не благословение (как можно было бы подумать). Это весьма неприятное и болезненное состояние, которое необходимо лечить. Я хочу сказать лишь одно:

непрерывная эрекция вредна для здоровья, равно как и неустанное стремление к счастливой жизни. Между оргазмами следует отдыхать. Иначе перестаешь ими наслаждаться.

### **Неудачники**

Исступленная гонка за счастьем оставляет за бортом тех, кому повезло меньше. В итоге возникает группа самодовольных снобов, презирающих так называемых неудачников. А такие, без сомнения, тоже есть. Несмотря на всеобщий ажиотаж вокруг счастья, счастливы далеко не все. На чью-то долю выпадают мелкие неприятности, иным и вправду серьезные проблемы. Они-то и портят праздник избранникам судьбы. «Фейсбук» не любит горемык. В социальных сетях принято делиться успехами, о провалах и поражениях лучше помалкивать. Плохие новости нежелательны и ненормальны. Более того, несчастливых ждет порицание: тот, кто не способен вертеться на карусели счастья, проявляет слишком мало силы воли. А значит, сам виноват в своих злоключениях.

Блестяще функционирующее предприятие под названием «Я» потенциально опасно. Оно привносит в общество дихотомию. На одном полюсе оказываются счастливы, на другом – неудачники. Эта поляризация происходит повсюду, внутри и за пределами моей врачебной практики. Любимцы фортуны в упор не замечают неудачников, которые под влиянием общества, заставляющего нас верить в то, что мы сами несем ответственность за собственное счастье, несчастье и даже за свое здоровье, страдают от самостигматизации. Если вы, не дай бог, заболите раком, то на вас могут косо взглянуть. Вы наверняка что-то делали не так! Курили? Не выполняли ежедневную норму по количеству шагов? Неправильно питались? Порой вообще доходит до абсурда, когда больных признают виновными в их болезнях.

И именно тогда я понимаю, что не хочу быть счастливым. Не таким путем. Не за счет других. Индивидуальный успех не свободен от обязательств.

Мысль о том, что жизнь – сплошное удовольствие, является болезнью нашей эпохи. Я предпочел бы видеть трещины. Нам полезно время от времени чувствовать себя чуть менее счастливыми. Человек вовсе не одиноличный кузнец своего счастья. Не самодержавный правитель, неограниченно распоряжающийся своей жизнью. Жизнь нельзя досконально спланировать, ибо она соткана из множества непредсказуемых совпадений, случайностей и осечек. Нидерландский поэт и психиатр Рутгер Копланд тонко описывает понятие «счастье», его зеркальность и неуловимость в нижеприведенном стихотворении из сборника «Пока оно нас не отпустит». Счастье как тоска по прошлому, как неизбывно ускользающее ностальгическое переживание. Быть психиатром – это благодать, иметь возможность помогать людям в их горе и печали – невероятная привилегия. Копланд, к тому же, был наделен удивительным даром слова, и я, с восхищением преклоняя голову перед талантом моего седовласого коллеги, привожу здесь одно из его изумительных стихотворений.

*Что такое счастье*

*Ибо счастье – это воспоминание,  
счастье существует,  
ибо верно и обратное,*

*Я имею в виду вот что: ибо счастье  
напоминает нам о счастье,  
оно преследует нас, а мы от него убегаем.*

*И наоборот: мы ищем счастья,  
ибо оно скрывается  
в нашем воспоминании.*

*И наоборот: счастье непременно должно быть  
где-то и когда-то,  
ибо мы о нем вспоминаем, а оно напоминает нам о себе.*

### ***Досадное препятствие***

Что если, несмотря на все ваши потуги, вам так и не удастся стать счастливым? Наш путь не всегда устлан розами. Неприятности поджидают нас на каждом шагу: ворчливый начальник, непослушный ребенок, ревнивый любовник и тому подобное. Когда счастье – цель жизни, невзгоды представляют собой досадное и нежелательное препятствие. Сталкиваясь с ними, мы стараемся спешно замести их следы и напроочь о них забыть: вон из нашей жизни! В этом меритократическом мире предполагается, что неудачи (равно как и удачи) – ваша личная ответственность. А значит, вам самим с ними и разбираться. При этом желательно побыстрее избавиться от проблем и снова настроиться на позитивный лад. Порывы поплакаться кому-то в жилетку не приветствуются. Люди обходят вас стороной. Или рекомендуют обратиться к психотерапевту.

В обществе, где проповедуется культ счастья, всем надлежит быть успешными, молодыми, умными, красивыми, неутомимыми и иметь белый цвет кожи. Если мы в чем-то не соответствуем норме, мы держим язык за зубами. А значит, подавляем проблемы. Наша нерешительность чревата опасностями. Если не принять как должное небольшое испытание, оно станет серьезным и непреодолимым. Культ счастья со временем больно ударит по вам рикошетом. Искусство жизни, на мой взгляд, заключается в умении признавать трудности и поражения и не бояться делиться ими с другими. Если вы не станете их отрицать, то пережить мелкие и крупные удары судьбы будет гораздо легче.

«Несчастен тот, кто не умеет переносить несчастий», – говаривал один из семи особо чтимых древнегреческих мудрецов Биант Приенский в VI веке до нашей эры. Он уже тогда знал, «что только больная душа может влечься к невозможному и быть глуха к чужой беде». Так что я здесь не поведаю вам ничего нового. Тема этой книжки стара как мир.

Мы, разумеется, мало что знаем об этих древних мыслителях и не вправе слепо переносить фрагментарные остатки их мировоззрения в наши реалии. Все это было давным-давно и былшем поросло. Состав «семи мудрецов», так же как и атрибуция отдельных изречений, в различных источниках варьируется (достигая двадцати двух), но неизменное ядро составляют четыре имени. Биант из Приены – одно из них. Шопенгауэр упоминал об этом приенце во время своего путешествия по Италии, где наткнулся на его мраморный бюст.

Сегодня мы склонны отмахиваться от неприятностей, поскольку считаем, что им не место в нашей жизни. «Я не умею скорбеть, в личной жизни я мастер побегов», – писал наш современник, нидерландский писатель Арнон Грюнберг о том, как переживает муки любви. Мы не только не умеем переносить несчастья, но и не расположены заострять на них внимание. Поскольку быть несчастливым нежелательно, мы баррикадируем свое уныние и надежно прячем его за семью замками. Мы редко ощущаем потребность говорить о своих невзгодах или слушать о чужих. Когда нам плохо, мы предпочитаем замкнуться в себе, оградив свою уединенность высокими стенами и глубокими рвами. Как раз в тот момент, когда нам особенно нужно чье-то сочувствие. Защищая рану от повреждений, недолго спровоцировать ее нагноение. Затаенная печаль превращается в горечь. Неизлитое горе станет бродить. Возможность выговориться приносит облегчение и благотворно влияет на душевное здоровье. Пациенты с депрессивными расстройствами часто приходят ко мне, уже оказавшись в тупике, утонув в своих проблемах. Я пытаюсь вытащить их из этого омута, хочу, чтобы они сделали спасительный глоток воздуха, признав и приняв свои обиды и огорчения. Поначалу они рассказывают о них только психиатру, до тех пор пока не находят в себе силы довериться другим. Делиться горем необходимо. Ибо, если оно вгнездится в сердце, можно серьезно заболеть.

Молодое поколение также питает слабость к саморекламе и, похоже, не любит распространяться о личных проблемах. В прежние времена круг общения у людей, вероятно, был шире: церковь, общественная жизнь, близость села. Но жизнь от этого лучше не была. Гомосексуальный подросток из маленькой фламандской деревушки в 1960-х годах, к примеру, был безгранично одинок – идти ему было некуда. Сегодня многие подростки коротают время исключительно за компьютером. На связи со всем миром, они тем не менее почти лишены настоящего, живого и глубокого общения.

### ***Сила прописных истин***

Делиться горем – это не значит оповещать о нем двадцать тысяч подписчиков на **YouTube** или **Instagram**, но открыть душу своим близким. Уже упомянутое мною исследование уровня счастья среди бельгийцев показало, что благополучный брак в пять раз увеличивает вероятность счастливой жизни и потому необычайно важен. Безмерно способствует счастью и дружба. Среднестатистический бельгиец имеет пять близких друзей – как ему повезло! С другой стороны, у каждого десятого бельгийца друзей нет вообще, и посему счастливыми они себя не считают.

Предприятию под названием «Я» нужны другие люди. Это всем известно. Я в очередной раз повторяю очевидные вещи, но они напрашиваются сами собой. Один мой знакомый услышал однажды, как я порекомендовал кому-то провести выходные в собственном саду, вместо того чтобы наполнять их под завязку всевозможными мероприятиями. Он последовал моему совету и остался страшно доволен. Прописные истины себя оправдывают. Уж извините. Просто иной раз кажется, что под давлением потребительской культуры вкупе с утратой здравого смысла они забываются.

Не только тишина и покой в собственном саду, но и общение с другими людьми делает нас счастливее. Логично. Непринужденный пикник на природе с семьей. Поход в кафе с лучшим другом. Чудесно. Само собой разумеется. Продолжайте в том же духе. Еще важнее, когда этот друг звонит вам, если вы вдруг захворали. Или если в его жизни наступила черная полоса и вы заглянули его поведать.

Друзья познаются в беде. В трудный момент важно быть рядом. Когда мы чувствуем себя хорошо, нам кажется, что мы способны свернуть горы, причем совершенно самостоятельно, без всякой посторонней помощи. Однако в тяжелую минуту мы отчаянно нуждаемся друг в друге. Вот тогда-то присутствие рядом другого человека поистине бесценно. Как бы туго нам ни приходилось, горе и несчастье приносят в нашу жизнь нечто особенное. Они порождают близость, а близость делает нас счастливее.

Дружба зиждется на том, что позволяет друзьям делиться друг с другом жизненными трудностями. Даже любовь и та скрепляется серьезными испытаниями, через которые двоим суждено пройти вместе. Вот такой странный парадокс.

### ***Столичный человек***

Если доказано, что общение дарует нам счастье, то верно и обратное – одиночество усугубляет наши несчастья. Невзирая на рост материального благосостояния во многих частях мира, сегодня мы ничуть не счастливее, чем, допустим, двести лет назад.

Шопенгауэр считал, что человек бывает свободен лишь тогда, когда он один. Я с ним категорически не согласен. Слишком уж часто в мою врачебную практику навещают одинокие люди. Потому что больше не в силах выносить одиночества в мегаполисе. Они в нем утопают. Общение, которое было у нас в прошлом благодаря наличию многолюдных семей и общественной жизни, утратило свое значение. Этому процессу способствовала и секуляризация: мы освободились от религиозных ценностей, придававших смысл нашим поступкам. Современный столичный человек живет наедине с собой – у него нет ни бога, ни любви, ни будущего. По-моему, подобная единоличная свобода – это иллюзия. Мы не можем обойтись друг без друга. Человек существует в отраженном взгляде другого. Нам вовсе не обязательно возвращаться к прежним, консервативным формам социального устройства. Существует



море иных способов справиться с одиночеством. Но человек обречен быть с себе подобными.  
Разобщенность – это конец человеческого существования.

---