

ПСИХОЛОГИЯ **PSYCHOLOGIES**
приложение

коллекционная серия
5
лет

Книга удовольствий

Бесплатное приложение к № 56 Psychologies, 2010, декабрь / Не может продаваться самостоятельно

ПСИХОЛОГИЯ **PSYCHOLOGIES**
приложение

коллекционная серия
5
лет

Книга удовольствий

Бесплатное приложение к № 56 Psychologies, 2010, декабрь / Не может продаваться самостоятельно

НАШИ АВТОРЫ:

КРИСТОФ АНДРЕ

АНДРЕЙ БИЛЬЖО

АНДРЕЙ ГЕЛАСИМОВ

АЛЕКСАНДР ГЕНИС

СТЕФАНИ ЖАНИКО

СЕРЖ ЖОНКУР

МАЙЯ КУЧЕРСКАЯ

КАМИЛЛА ЛОРАНС

ДОМИНИК МЕНАР

ИРИНА МУРАВЬЕВА

АНДРЕЙ РУБАНОВ

ДИНА РУБИНА

ВИКТОРИЯ ТОКАРЕВА

МАША ТРАУБ

ИРЭН ФРЭН

НАД ПРИЛОЖЕНИЕМ
РАБОТАЛИ:

ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ,

АЛИНА ХАРАЗ

ФОТО: SANDRINE EXPILLY

FOR PSYCHOLOGIES FRANCE,

GETTYIMAGES/FOTOBANK.COM,

GLENN GLASSER/

GALLERYSTOCK/AGENCY.

PHOTOGRAPHER.RU

Этот небольшой сборник эссе мы задумали вам подарить как своего рода коллекцию удовольствий, собранных из нашей повседневной жизни. Зовущий аромат, случайная улыбка, приятная мелодия, заботливое прикосновение – тысячи мелочей каждый день несут нам удовольствие, которое мы порой просто не успеваем ощутить и оценить.

Кристоф Андре, психотерапевт, который не первый год исследует тему счастья, написал введение к этой книжке и своими мыслями задал ее ритм. Мы благодарны писателям, которые откликнулись на нашу просьбу поделиться своими приятными переживаниями, чтобы дополнить эту коллекцию. Надеемся, что она поможет и вам по-новому взглянуть на привычные вещи, отыскать в своей жизни новые – именно ваши – удовольствия, новые поводы радоваться и радовать других. Добро пожаловать в это увлекательное приключение, которое может сделать светлее и теплее нашу жизнь.

PSYCHOLOGIES

«Смысл, мудрость и тайна



КРИСТОФ АНДРЕ (Christophe Andre) – психотерапевт, соавтор книги «Как общаться с трудными людьми» (Поколение, 2007).

Жить без удовольствия означало бы и вовсе не жить. Об этом позаботилась природа: нам физиологически приятно все то, что поддерживает наше существование, – еда, питье, сон, любовь... Но удовольствие – не просто награда за удовлетворение наших потребностей как живых существ. Это еще и особое мироощущение, которое позволяет испытывать радость от обычных повседневных жестов, пейзажей, еды, нашего тела. И конечно, от общения с другими: делиться, вместе совершать открытия, дарить удовольствие – вот основа всех человеческих связей и нашего стремления быть вместе. Какими мрачными стали бы мы, люди, без удовольствия, без способности его испытывать, какой безрадостной была бы наша жизнь – словно роение безликих насекомых...

Позволить себя удивить

Но откуда берутся удовольствия? Иногда они буквально нисходят на нас, подобно дару небес. Мы их не ищем, не ждем и порой даже не заслуживаем – и вдруг, когда

удовольствия»

на душе грусть, луч солнца вспыхнет среди туч, или мелодия зазвучит из раскрытого окна, или дружеское слово внезапно тронет до глубины души – так, что она запоеет, а нам будет трудно сдержать слезы.

Но удовольствие не работает как механизм: радоваться, когда мы печальны или встревожены, у нас просто не получится. Наоборот: то, что могло бы радовать, лишь вызовет горечь или усилит тоску. Отсутствие желания и удовольствия – симптом, характерный для депрессии. И малыми шагами из этого состояния не выбраться – предстоит дальний поход.

Взращивать лучшее

Нередко удовольствия нужно извлекать из будней – как полезные ископаемые из земли. Или же собирать их, как плоды. Короче, нужно проявить активность: открыть глаза, нагнуться, протянуть руку. Необходимо действовать, сделать хотя бы шаг. Маленькие радости жизни, воспетые писателями и поэтами, требуют от нас восприимчивости, открытости. И оттого они >>>

»» становятся еще более хрупкими: заботы и негативные эмоции могут заставить нас замкнуться на себе, просто пройти мимо. Поскольку удовольствие – это еще и наше отношение к жизни, на всем нашем жизненном пути. Это сочетание внимания, готовности трудиться и терпеливо ждать – житейская мудрость, которая сродни мудрости садовника.

Удовольствие невозможно вызвать силой. Но можно создать условия, в которых оно пустит всходы и расцветет. А дальше надо просто жить – без ожиданий, без требований, с живым и улыбчивым любопытством: что там будет дальше...

Открыться всем **удовольствиям**

Итак, уже очевидно, что наше удовольствие может принимать тысячи форм. Тихое или яркое (как неистовство оргазма), поэтичное или прозаическое (ах, добежать до туалета, когда совсем не вмогуту!), удовольствие для рук и для ума (уметь смастерить что-то нужное или решить непростую задачу). Есть удовольствие начала и удовольствие возвращения к познанному, расширения нашего опыта. «Вкус первого поцелуя разочаровал меня, как отведанный впервые плод, – писал Реймон Радиге. – Не в новом, но в привычном обретаем мы величайшие наслаждения»*. Мудрость жизни состоит в том, чтобы принимать все удовольствия, которые она дарит, не разделяя

их на важные или незначительные, но продолжая радоваться им изо дня в день.

Конечно, одних удовольствий мало, чтобы наполнить собой все наше существование. Нам важно уметь взглянуть на себя ясно и непредвзято, чтобы не превратить всю свою жизнь в погоню за ними – это лишь обеднило бы ее. Важен и моральный аспект по отношению к другим людям: наше удовольствие никому не должно причинить вреда или страданий. Также важно и наше доверие к миру – готовность уступить, принять его таким, который нас превосходит и в котором есть вещи и сильнее, и значительнее нас. Удовольствия неисчерпаемы и бесконечны для тех, чьи глаза и сердца широко открыты. Угощение в доме друзей многократно вкуснее для нас оттого, что мы знаем, сколько в его приготовление было вложено любви. А вот другая радость – выздоравливать после болезни, чувствуя, как тело вновь наполняется силой, и восхищаясь этой мощью жизни...

Головокружение и глубина удовольствия. Оно словно песнь свободы, зовущая нас... куда? Возможно, это ведомо поэту. «Между колоколен протянул я канаты, между окон протянул гирлянды, от звезды к звезде – золотые цепи, и вот я танцую»**.

Так будем танцевать и наслаждаться.

КРИСТОФ АНДРЕ

* Р. Радиге «Дьявол во плоти». Кристалл, 2002.

** А. Рембо «Озарения». Наука, 1982.

Наблюдают,
как по небу
плывут облака.



Вдохнуть запах детства

МАША ТРАУБ

Если уткнуться носом в шейку ребенка, за ушком, глубоко вздохнуть и закрыть глаза, то на миг – очень короткий и одновременно бесконечный – можно ощутить то самое абсолютное удовольствие и счастье. Запах ребенка, младенца невозможно описать. Самый сладкий запах на свете. Он сильнее афродизиаков и мощнее адреналина. Ради этого запаха можно отдать жизнь, не задумываясь. Им хочется задохнуться. Я беру маленькую дочь на руки, осторожно трогаю ее льняные, как у всех младенцев, волосики, утыкаюсь в нее носом и умираю от счастья.

Одна из последних книг Маши Трауб:
«Плохая мать», АСТ, 2010.

Слушать ДОЖДЬ

ИРИНА МУРАВЬЕВА

Я люблю просыпаться под сильный дождь. Мне нравится этот звук, мне нравится этот свет. И ранней весной, когда начинают петь птицы. И после ночных купаний в океане... Люблю и сильный снегопад. Мокрая вата идет сплошным потоком, загораживая весь мир, – и вдруг жизнь замыкается внутри дома. Жизнь замерла, а за окном идет снег. Я эти моменты чувствую очень остро.

Но если на душе тяжело, не всегда услышишь снегопад, или дождь, или даже музыку. И когда устаешь быть все время наедине со своими мыслями и огорчениями, нет ничего вернее и проще, чем горько-горько расплакаться. Во всю силу, не ограничивая себя. Я знаю: такие слезы всегда приводят к полному освобождению и полному миру.

Одна из последних книг Ирины Муравьевой:
«Барышня», Эксмо, 2010.

Встать пораньше,
чтобы встретить рассвет.

Увидеть
то, на что
мы никогда
не смотрим:
птичий след
на снегу,
лица людей,
гуляющих
по парку.

Утешить свою
грусть, угасить
бессмысленный гнев
или пустое беспокойство.

Отложить
заботы и просто
почувствовать
себя живым.

Уехать из дома

МАЙЯ КУЧЕРСКАЯ

В этом городе я никого не знаю. Иду по улочкам, не разбирая дороги. Мимо ненужных светофоров, освещенных витрин. Деревянные игрушки, шляпки, удочки, велосипеды. Впереди темнеет громадный собор. Останавливаюсь неподалеку. Чинный официант в ресторане напротив зажигает на столах свечи. Соборные часы начинают мелодично, плавно отмерять время. И внезапно в этом теплом, мерцающем дрожащими огоньками сумраке, на совершенно безлюдной улице, под глубокий медленный звон невероятный покой опускается на душу. Покой и любовь. Ко всем, кто остался там, дома. И я думаю с хитрым хулиганским прищуром: неужели только-то и всего? Чтобы любить любимых – свободно, нежно и весело, – нужно просто уехать. Уехать из дома, такое счастье.

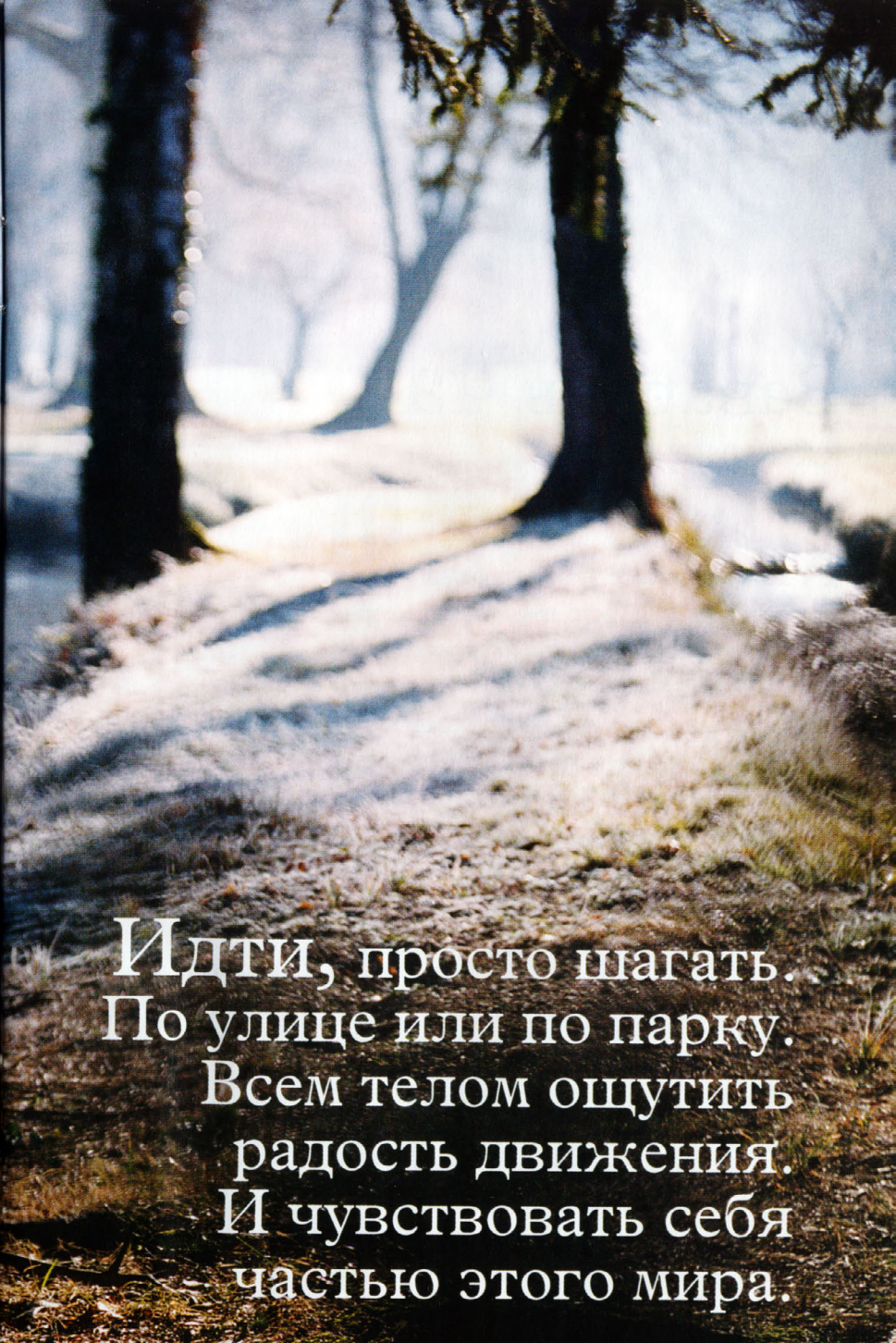
Одна из последних книг Майи Кучерской:
«Бог дождя», АСТ, 2008.

Написать маме

АНДРЕЙ ГЕЛАСИМОВ

Поиск искренности. Написать в новогодней открытке: «Мама, я тебя люблю» – не хватает никаких сил. Тогда начинаешь их искать. Медленно, практически на ощупь. Как в переполненном вагоне метро ищешь место, куда поставить ногу. Осторожно. Стараясь не смотреть в глаза своему отражению, у которого на груди надпись «Не прислоняться». Словно предупреждение. Но ты все равно прислоняешься. Стоишь почти на одной ноге и ждешь, когда между вами откроется дверь. Чтобы шагнуть друг в друга. Ощутить себя целым. Потом останавливаешься у колонны, вынимаешь открытку – помялась уже – и пишешь: «Я люблю тебя, мама». Кривым почерком. Потому что стоя неудобно писать.

Одна из последних книг Андрея Геласимова:
«Степные боги», Эксмо, 2010.



Идти, просто шагать.
По улице или по парку.
Всем телом ощутить
радость движения.
И чувствовать себя
частью этого мира.

Заварить чай

КАМИЛЛА ЛОРАНС

Мне так нравится заваривать чай, что одна мысль об этом уже доставляет мне удовольствие. И я часто ему предаюсь, одна или с друзьями. Лучший чай я готовлю перед тем, как сесть за письменный стол – он готовит меня к работе. Это совершенно особое занятие, своего рода ремесло, которое помогает напрочь забыть о страхе белого листа. Чайные листочки совсем другого свойства: я выбираю их за вкус или название: «Жемчужина инь», «Весенний аромат», «Серебряные реснички», «Голубая дымка»... Смесь цветочных лепестков, кусочков фруктов, запахов благовоний и мяты. Я наблюдаю, как закипает и дрожит вода, как чай обретает цвет, как разворачиваются листья. Теперь я могу сесть за стол. Чай – соединение воды и пара, явного и невидимого, умения и чего-то необъяснимого, материи и эфира, из которого и происходит творчество.

Одна из последних книг Камиллы Лоранс на русском языке: «В этих руках», Монпресс, 2002.



Думать о том хорошем,
что есть в нашей жизни.

Вспомнить
обо всех,
кто нам помог
или нас любил.
Порадоваться,
что мы
встретились
когда-то.
И ощутить
благодарность.

Выздоровливать
после гриппа,
улыбнуться после
огорчения: радость
возвращения к жизни.

Вдохнуть
опьяняющий запах
травы, заслушаться
пением птиц.
(Весеннее
удовольствие)

Проснуться без будильника

АЛЕКСАНДР ГЕНИС

Счастье, по-моему, физиологично. Это не значит, что его можно сосчитать в оргазмах, это значит, что его так же трудно описать. Оно накрывает неожиданно и сильно в самых непредсказуемых ситуациях. Именно поэтому я его сторожу не только в постели и за столом, но в кино или в бане, на закате или в море, среди людей или зверей. Однако естественная среда обитания для счастья – сон. У спящего нет выбора. Бодрствуя, мы еще мудствуем: «жизнь есть сон». Во сне реальность – единственно возможная: в нее нельзя не верить. Во сне мы вновь срастаемся в столь цельную личность, что ее даже Фрейд не разделит. Конечно, и во сне мы страдаем от кошмаров, зато иногда нам снится ветер, свет, Бог, любовь, а еще – как мы летаем. Предпочитая спать, я обхожусь без будильника и никогда не тороплюсь просыпаться, ибо между сном и явью есть такая секунда, когда мир уже есть, а тебя еще нет. Вот тогда, спросонок, на меня накатывает чистый восторг бытия, которое ты еще не успел назвать привычными и пустыми словами.

Одна из последних книг Александра Гениса: «Колобок+», АСТ, 2010.

Встречать в аэропорту

АНДРЕЙ РУБАНОВ

В аэропорту мне всегда хорошо. Пребывание на перекрестке дальних дорог возбуждает. Сам я, правда, летаю редко, зато часто встречаю и провожаю. Сегодня – встречаю, стою в негустой толпе, состоящей из пожилых угрюмых таксистов. У них такая работа – не выглядеть счастливыми. Объявляют, что рейс прибыл, и понемногу в двери начинают просачиваться загорелые пассажиры с разноцветными чемоданами на колесиках. Говорят, нет ничего хуже, чем ждать и догонять. Чепуха это. Считать секунды, глядеть, вытягивая шею, поверх голов – редкое удовольствие. Наконец вижу: сначала светлые волосы, потом лицо, немного бледное – она всегда бледна после долгого перелета. Поднимаю руку. Ничего вокруг уже не замечаю. У нее тоже чемодан на колесиках. Это я его подарил. Может, сейчас она очень довольна и даже счастлива: все-таки побывала в путешествии. Но когда она находит меня глазами и улыбается – мне точно известно, что в этот миг я счастливее всех живущих.

Одна из последних книг Андрея Рубанова: «Живая земля», АСТ, 2010.


Надкусить ШОКОЛАД

ИРЭН ФРЭН

Начать с самого краешка. Без спешки, по-кошачьи. Вдохнуть сначала запах шоколада – аромат тропиков, где вызрели зерна какао. Пальцами ощутить его форму – за одно мгновение, прежде чем шоколад начнет таять. И наконец – надкусить. Решительно и мягко. В этом равновесии решительности и мягкости как раз и проявляется умение, опыт, а может, и талант ценителя шоколада... Все остальное – ощущения на языке, наслаждение, которое длится дольше или чуть меньше, послевкусие, которое постепенно исчезнет, – лишь венчает тот царский момент, который я описала, – когда рот, как дикарь и художник, получает свою сладкую добычу.

Одна из последних книг Ирэн Фрэн на русском языке: «Стиль модерн», Молодая гвардия, 2004.





Согреться,
вернувшись
с мороза. Жаркий
огонь, чашка
горячего чая.
(Зимнее
удовольствие)

Завести КОШКУ

ДОМИНИК МЕНАР

Жить с кошкой под одной крышей – значит постигать счастье свободы. Разорители помоек, потрошители диванов, душителы канареек, кошки не запрещают себе ничего и не страшатся ничьего осуждения. Они знают, кто они есть, и всегда об этом помнят. Даже раскормленный обитатель хозяйского кресла, лентяй и гурман, всегда остается красивым и вольным зверем, который сам по себе. И это – урок жизни. А еще кошка – это грелка, успокоительное, отрада для глаз и руки. Фантазии у кошки больше, чем у самого одаренного писателя. На что она смотрит – нам не постичь, и в этом наслаждение от ее компании: словно можно войти в мир, о котором мы ничего не узнаем, кроме того, что он существует – здесь, в этой маленькой пушистой голове и зеленых глазах.

Одна из последних книг Доминик Менар:
«Небо лошадей», Флюид/FreeFly, 2008.



Готовить с друзьями
на кухне: разговаривать,
смеяться, пробовать.

Идти по
жухлым листьям,
зная, что все
вернется вновь.
(Осеннее
удовольствие)

Дарить всем целый
месяц разные приятные
пустяки. А потом сравнить
количество потраченных
денег и полученного
удовольствия.

Читать автора,
который делает нас
человечнее. Отложить
книгу, перечитывать
полюбившиеся места.

Перекусить до того, как готовить

СЕРЖ ЖОНКУР

Поход за покупками далеко не всегда похож на рекламный ролик. Очереди в кассу, мелкие деньги не вытряхиваются из кармана, пластиковые ручки пакетов режут ладони... Нет, самая блаженная минута – сгрузить добытую провизию на кухне. И вот продукты лежат в беспорядке, как ноты еще не написанной симфонии. Вкусные ароматы масла, творога, трав, овощей... Но соблазнительнее всего – и тут устоять невозможно – запах свежего хлеба. Отломить хрустящую корочку, а к ней, конечно же, чуть-чуть масла и кусочек сыра – просто попробовать. Ну и ломтик колбасы. И полглотка вина – только для вкуса – и еще кусочек хлеба. Теперь можно браться за дело. А пока в духовке доходит жаркое – еще ломтик колбасы с соленым огурчиком – хорошо ли он хрустит... Маленький пир наедине с собой.

Одна из последних книг Сержа Жонкура:
«Сколько раз приходит любовь», Рипол Классик, 2010.

Фантазировать с внуком

АНДРЕЙ БИЛЬЖО

Абсолютную радость доставляет мне мой внук Егор. Удовольствие общения с ним я не променяю даже на другое удовольствие, которое тоже очень ценю и люблю, – встречи с друзьями за бутылкой хорошего вина. Егору 7 лет, но я с ним разговариваю как со взрослым, шучу, придумываю гэги – то, что я действительно люблю. Он обладает удивительным чувством юмора и понимает его. Мне нравится провожать его в школу. В 7 часов утра мы встаем, в половине восьмого выходим из дома и едем на троллейбусе – это удовольствие, которое родители пока еще не понимают... И в этом пустом троллейбусе мы разыгрываем в словах сценки или даже успеваем придумать целый триллер – как мы угоним этот троллейбус и помчимся куда-то, какие нас ждут невероятные и нелепые приключения – и это здорово! Он подыгрывает и хохочет – такая ерунда, но вот они, минуты радости...

Одна из последних книг Андрея Бильжо:
«Заметки пассажира», АСТ, 2010.

Улыбнуться,
когда нам грустно.
Когда мы
растеряны или
встревожены.
Как мы улыбнулись
бы тому, кто нам
нравится, чтобы
его поддержать.



Устроить сиесту

СТЕФАНИ ЖАНИКО

Обед подходит к концу, на часах – два, сладкая лень растекается по всему телу. Один из тех чудесных дней, когда после обеда не надо возвращаться к работе, – выходной. Кровать будто сама подставляет свои покрывала. Лишь голова коснется подушки, перед глазами один за другим проходят смутные образы. Ночью сон поглощает нас полностью, уводит в глубины бессознательного, а послеобеденная дремота оставляет чувство, будто мы управляем снами. Вы вслушиваетесь в свои приятные ощущения, и постепенно они от вас ускользают. В полусознании говорите себе: «Я засыпаю». И образы переплетаются, а иногда успевают собраться в историю. Очень короткую. Через несколько минут вы вдруг вздрагиваете всем телом: пора возвращаться к реальности. Поднимаетесь посвежевшим, с ощущением полноценного отдыха и – маленькой историей, которая сложилась помимо вас, сама собой. Что ж, спасибо случаю: эта волшебная сиеста подарила сегодня идею романа.

Одна из последних книг Стефани Жанико:
«Нет, моя мать не проблема», Рипол Классик, 2005.



Осознать

то, что доступно
нам каждый день:
вечерний душ,
пространство
интернета.
Ну и все остальное.

Ощутить свое тело:

дышать,
расслабиться,
расправить
плечи.

Растянуться ночью на траве

и смотреть на звезды.
(Летнее удовольствие)

Пропустить обед;

почувствовав
голод, наконец
приняться за еду.
Медленно,
наслаждаясь
каждым кусочком.

Смотреть поутру В ОКНО

ВИКТОРИЯ ТОКАРЕВА

Когда человек здоров, то жизнь сама по себе тоже приносит удовольствие. Вот я, например, обожаю просыпаться утром и смотреть в окно. Никогда не устану смотреть. И пишу я только дома и только у этого окна. Рядом дерево, руку протяни. Зеленые листья, желтые, потом белоснежное кружево... Мне нравится омыwać лицо холодной водой – блаженных несколько секунд! Нравится садиться к столу. Я медленно ем изумительную кашу из кукурузы и знаю, что потом пойду работать, и это ожидание, предвкушение работы – так сладостно! И когда сажусь за любимый письменный стол – жизнь продолжается...

Одна из последних книг Виктории Токаревой: «Террор с любовью», АСТ, 2010.

Видеть в жизни театр

ДИНА РУБИНА

Я очень люблю театр в жизни. Хотя я человек нетеатральный и довольно редко оказываюсь в театре как таковом. Но когда на улицах, в кафе, магазинах, на выставках – в любых общественных местах я вижу какие-то сценки, вижу талантливость в движениях, в жестах, в детских лицах, в отношениях между людьми, вижу любовь – это такое удовольствие! Видеть вокруг, как в театре, проявления любви, радости, забавные, смешные вещи – вот это вселяет в меня счастье. Я человек явных, простых эмоций, мне ужасно нравится светлый мир, мне нравится погода, мне нравится солнце, мне нравятся человеческие лица, в которых есть любовь к жизни. И эта любовь меня заряжает тоже.

Одна из последних книг Дины Рубиной: «Синдром Петрушки», Эксмо, 2010.

Дарить
радость другим:
улыбкой,
словом
или ласковым
жестом...

