



## Вступление

### От бешеной гонки за роскошью к дауншифтингу

Быть богатым сегодня уже не модно. Как вам такая шокирующая новость? С трудом верится? Но это действительно так! От малиновых пиджаков и золотых цепей в палец толщиной нувориши отказались уже давно. А сейчас на очереди — стойкое нежелание носить «гуччи», «ролексы» и кататься на «Ягуаре». На улицах европейских и американских городов нередко можно встретить миллионеров в рваных джинсах и футболках, едущих на велосипеде. Как пример — миллиардер Марк Цукерберг. Его неизменный гардероб состоит из темно-синих джинсов, серых футболок и таких же серых худи — теплых и практичных кофт с молнией и капюшоном. Благодаря ему даже появился новый тренд в моде — одеваться, как Цукерберг. То есть максимально безлико и каждый день одинаково. Наши же российские богачи, конечно, еще любят демонстрировать наручные часы за 18 миллионов рублей и хвастаться целой коллекцией спорткаров. Но показная роскошь отныне считается признаком дурного вкуса.

Люди, даже имеющие приличный доход, сегодня не стыдятся искать скидки на вещи, мебель, билеты, заглядывая на соответствующие сайты. Предпочитают обычные — трех- или четырехзвездочные — отели. Выбирают дома поскромнее, чтобы не платить много за коммуналку. Более того, боссы крупных компаний даже подаются в дауншифтеры, покидая свои уютные офисы класса А, отказываясь от больших зарплат и «золотых парашютов», предпочитая жить в спокойствии и тишине где-нибудь в российской глубинке или в Гоа. Или идут во фрилансеры, чтобы получать ровно столько, сколько хватает на простую еду и скромную одежду.

В общем, в обществе произошла серьезная смена модели поведения, в том числе и представления о роскоши. Теперь под богатством подразумеваются не дома, яхты и бриллианты, а хорошее образование, возможность планировать день по собственному желанию и количество часов в режиме офлайн. Богачи образца 2019 года не скрывают своего пренебрежительного отношения к потреблению и сосредотачиваются на накоплении культурного капитала и впечатлений, а не золота-серебра.

Это подтверждают даже ведущие экономисты. Так, по словам специалистов Стокгольмской школы экономики, сегодня учиться выгоднее, чем инвестировать в американские акции. Это не совсем корректное сравнение, но все же убедительная иллюстрация: если у вас есть тысяча долларов и вы вложите ее в образование, то в среднем вы будете получать около 8,8% в год. Инвестиции же в американский фондовый рынок принесут (если смотреть на статистику прошлых 50 лет) 5,6% в год. И главное – больше полувека возврат инвестиций в образование остается приблизительно на одном уровне. Шанс, что в этой отрасли что-то резко поменяется, довольно низок – вкладываться в образование выгоднее, чем во многие ценные бумаги, и уж точно выгоднее, чем в любые валюты.

В общем, сегодня многие люди кардинально пересматривают такие, казалось бы, давно устоявшиеся ценности: заработать много денег, купить виллу на берегу океана, занять высокий пост. Эти устойчивые мировоззрения, которые правила балом многие десятилетия, сегодня, в начале XXI века, медленно, но неуклонно претерпевают кардинальные изменения. От мнения большинства, выхолащенных лозунгов, ложных стереотипов человек возвращается к себе: внутреннему созерцанию, поиску истинного смысла жизни, наслаждению домашним уютом. Становится по сути пофигистом.

Глава 1  
Новая мода —  
стремление к простоте и аскетизму



Поэтому сегодня так быстро распространяется по миру мода на новые, «домашние» мировоззрения, которые культивируют такие ценности, как свобода, простота, аскетизм, домашний уют. Например, **датское хюгге**, что переводится как «невероятная милота», ставит во главу угла неторопливый, наполненный теплотой образ жизни. Напоминает о старых, давно забытых ценностях: умении радоваться простым удовольствиям, дорожить дружескими отношениями. Карьера, личностный рост и спасение мира — все это отодвигается на второй план. **Шведский лагом** учит жить в гармонии не только с собой, но и с природой. Наиболее близкий перевод этого слова — «более или менее», «золотая середина», «оптимальный», «сбалансированный». Шведы привыкли во всем соблюдать баланс, содержать дом в уюте, не расплываться на роскошь, быть ближе к природе и не привлекать внимания без необходимости. Лагом также открывает идею радости от простых вещей. Возврат к природе — наиважнейшая составляющая и **норвежской философии фрилуфтслив**. Само слово friluftsliv переводится как «жизнь на открытом воздухе». Норвежцы уверены, что природа — это самая комфортная среда, в которой легко живется и думается, потому что является домом и колыбелью культуры. «Сожгите телевизор, набейте карманы шоколадом и ветчиной и идите в поход», — зазывают они в свои ряды новых романтиков. Финская **идеология счастья называется сису**, что означает «внутренняя часть» или «внутренность». Она обозначает «решимость, выносливость, мужество, храбрость, силу воли, упорство и жизнестойкость». Это «ориентация на действие». Финны говорят: «Что должно быть сделано — будет сделано, несмотря ни



на что». В последнее время к этим оптимистичным философам примкнула и Япония со своей **концепцией** «икигай». Дословно переводится как «причина, по которой вы встаете утром». По теории, это мировоззрение выглядит просто: нужно лишь найти смысл жизни, и все наладится.

## Религия «пофигизма»

И конечно, религией «пофигизма» всегда считался буддизм. Ведь лейтмотив этого учения: поскольку жизнь полна страданий, то с этим даже не стоит бороться, а надо просто расслабиться и получать удовольствие.

Напомню, что основоположником буддизма был реальный человек по имени Сиддхартха Гаутама, позднее более известный как Будда Шакьямуни. Родился он в 560 году до н.э. в зажиточной семье царя племени шакья. С самого детства он не знал ни разочарований, ни нужды, ни горестей. И даже не знал, что существуют болезни, старость и смерть. Каким же настоящим потрясением стала для него встреча во время прогулки сразу с тремя этими напастями: со старцем, больным человеком и похоронной процессией! Суровая реальность так сильно повлияла на него, что он в свои 29 лет стал странствующим отшельником. И начал поиски истины бытия. Гаутама пытался понять природу человеческих бед и отыскать способы их устранения. Путешествия показали ему многие страдания мира. Сначала он искал способ избежать смерти, старости и боли, общаясь с религиозными людьми. Это не помогло ему найти ответ. Затем Сиддхартха столкнулся с индийским аскетом, который побуждал его следовать по пути чрезмерного самоотречения и дисциплины. Также он практиковал медитацию, но пришел к выводу, что сами по себе высокие медитативные состояния были недостаточными. Сиддхартха следовал образу крайнего аскетизма в течение шести лет, но это

тоже не удовлетворяло его. Он все еще не убежал из мира страданий. Он отказался от строгой жизни, полной самоотречения и аскетизма, но не вернулся к привычной роскоши своей прежней жизни. Вместо этого он пошел по срединному пути, живя ни в роскоши, ни в нищете.

В Индии рядом с храмом Махабодхи есть дерево Бодхи (дерево пробуждения), место, где он наконец достиг просветления. Однажды, сидя под ним, Сиддхартха глубоко погрузился в медитацию и размышлял о своем жизненном опыте, стремясь постичь истину. Наконец он достиг просветления и стал Буддой. А найдя ответы на все свои вопросы, он вернулся к людям и стал проповедовать.

Одной из основных целей Будда считал путь к нирване — состоянию осознания своей души, достигаемому с помощью самоотречения и отказа от комфорта. Он считал, что люди очень привязаны к мирским благам, чрезмерно беспокоятся о мнении других людей. Из-за этого человеческая душа не только не развивается, а и деградирует. Достигнув же нирваны, можно избавиться от всей этой ненужной суеты.

Будда проповедовал, что необходимо придерживаться «срединного пути», то есть каждый человек должен отыскать «золотую» середину между обеспеченным, пресыщенным роскошью и аскетичным, лишенным всяческих благ человечества образом жизни.

Согласно идеям буддизма, каждый человек испытывает и телесные, и душевные страдания. Болезни, смерть и даже рождение являются страданием. Но такое состояние противоестественно, поэтому от него нужно избавляться.

Итак, вот основные истины, открытые Буддой:

- Жизнь человека есть страдание. Все вещи непостоянны и преходящи. Возникая, все должно быть уничтожено. Само существование символизируется в буддизме как пламя, пожирающее себя, а ведь огонь может принести только страдание.
- Страдания возникают из-за желаний. Человек настолько привязан к материальным аспектам существования, что неистово жаждет жизни. Чем больше будет это желание, тем больше он будет страдать.
- Избавление от страданий возможно только с помощью избавления от желаний. Нирвана — это состояние, достигнув которого человек испытывает угасание страстей и жажды. Благодаря нирване возникает чувство блаженства и обретается свобода.

*«Все, что не убивает,  
делает нас сильнее»*

Итак, основная идея буддизма заключается в том, что жизнь человека — страдание. Оно всегда рядом и готово окатить вас в любую минуту ушатами грязи, наподдать пенделей, испортить настроение, лишит здоровья и даже жизни. И вы никогда не успеете соломку подстелить. Обязательно где-то поскользнетесь и упадете. Страдая, вы будете гневаться, злиться, нервничать, переживать, то есть испытывать массу мерзких эмоций. Зачем это вам? Поэтому от страданий надо просто избавиться. Забить на них. Послать на фиг! И тогда вы станете непобедимым. Даже научные исследования доказывают: принятие страданий — это полезный механизм защиты и воспитания стойкости.

— Я считаю, что люди, которые преодолели боль, скорбь, упадок духа, становятся сильнее, — убеждена исполнительный директор благотворительной психиатрической организации *Sane* Мэрджори Уоллес. — Эти переживания могут быть катализатором выживания: ведь ты заглянул в пропасть и увидел бездну.

По словам ученых, в XXI веке психиатрия умудрилась превратить нормальную печаль в патологическую депрессию. Между тем, как показывает многовековой опыт медицины, минуты отчаяния могут подтолкнуть человека... нет, не к пропасти, а к осмыслению своей жизни и стремлению разобраться в своих желаниях. Кроме того, исследователями были обнаружены убедительные доказательства того,

что люди, которые однажды испытали глубокую депрессию, дальше по жизни легче справляются с любыми испытаниями благодаря окрепшей психике. Особенно это касается женщин.

— Мы выяснили парадоксальный факт: у женщин, перенесших душевные муки, выше продолжительность жизни, — констатирует доктор психологии Роберто Кабеза из Университета Дьюка (Дарем, США). — Это натолкнуло нас на предположение, что патологические пессимисты лучше адаптируются к жизни и избегают таких опасных ситуаций, которые могут вызвать хронический стресс. Кроме того, именно после периода уныния и апатии они с новыми силами активно берутся за новые дела, трезво оценивая все риски.

Подтверждение полезности депрессии, которая может наступить после пережитого отчаяния, мы находим и в книге английского психиатра Пола Кидвелла «Как выжила грусть». Автор уверен, что хандра сохранилась и эволюционировала как полезный механизм защиты на возникающие проблемы, развивая в человеке стойкость и умение сопереживать.

Депрессией страдали и наши предки. Более того, она присуща животным. Душевные страдания — это одна из нормальных эмоций, необходимых любому биологическому виду для выживания. «Отрицательные эмоции развились у людей не без причины, — пишет доктор Кидвел. — Страх, к примеру, предупреждает нас об опасности. Точно так же и печаль — это часть нашего биологического наследия. Не случайно обезьяны, собаки и слоны иногда словно бы впадают в уныние. Возможно, такое состояние служит

их соплеменникам сигналом о том, что затосковавшему животному нужна помощь. Вот и наши далекие предки развивали способность демонстрировать свои угнетенное состояние, чтобы мимикой обратить на себя внимание членов общины и показать, что нужна поддержка. Даже младенец с первых дней жизни использует плач как возможность сообщить окружающим, что ему плохо, что ему чего-то не хватает».

А американский философ и автор монографии «Как мы принимаем решения» Джонах Лерер выяснил: именно депрессия помогает нам находить верный выход из самых сложных ситуаций.

— Почему эволюция позволяет наследоваться «болезни», которая ставит под угрозу продолжительность и качество жизни человека? — размышляет Лерер. — Ведь это противоречит всем законам природы. Резонно предположить, что страдания для чего-то нужны. Как повышенная температура, которая помогает иммунной системе побороть инфекцию.

По его словам, душевные переживания запускают мыслительный процесс, именуемый руминацией. Этот термин образован от латинского *ruminare* — «жевать жвачку». И подразумевает, что человека преследуют навязчивые размышления — он как бы «пережевывает» одни и те же мысли, но в итоге, как показывает опыт, принимает единственно правильное решение.

— «Пережевывая», человек реагирует на конкретный удар по психике, например, на смерть близкого человека или увольнение с работы, — объясняет специалист по эволюционной психологии из Вирджинского университета

Энди Томпсон. — В этих случаях его размышления помогают подготовиться к новому образу жизни или извлечь уроки из ошибок. Дело в том, что основные симптомы депрессии — неспособность испытывать удовольствие, потеря интереса к еде, сексу и общению — имеют действенный, побочный эффект: не дают отвлечься от животрепещущей проблемы. Даже на томографе видно, как сильно хандра активизирует участки головного мозга, отвечающие за концентрацию внимания и аналитическое мышление.

Кроме того, выяснилось, что мучения — и душевные, и психологические — идут на пользу интеллектуальной деятельности. Это состояние затрагивает умственные способности, включая память и полет фантазии. Так, исследования психолога Кея Редфилда Джемисона, изучившего сотни биографий британских ученых и художников, показали: успешные представители творческих профессий страдают серьезной депрессией в восемь раз чаще, чем в среднем по статистике. Как тут не поверить, что уныние способствует концентрации на главной мысли? Ведь упорство — одна из важнейших черт творца.

Нынешнее открытие ученых давно предвосхитил Чарльз Дарвин. Однажды он записал в своей биографии: «Боль или страдания любого рода, если они делятся долго, вызывают депрессию и ослабляют деятельную силу, но они хорошо приспособлены для того, чтобы живое существо защищалось от любой крупной или внезапной беды. Иногда именно угнетенное состояние заставляет животное выбрать наиболее благоприятный образ действий». Да и вечно мрачный Фридрих Ницше, возможно, был прав, сказав однажды: «Все, что не убивает, делает нас сильнее».

*Поэтому для того чтобы стать счастливым, так важно уметь смириться с неизбежным ходом событий, спокойно относиться к материальным благам и их непременным потерям. Отказаться от бешеной гонки за карьерой и роскошью, которая приносит больше разочарований и трагедий, чем радости и удовольствия. Безропотно и стойко переносить удары судьбы, философски встречать неудачи и закаляться, как сталь, переживая горести и невзгоды.*

*Лучше наслаждайтесь простыми семейными радостями и живите в гармонии с собой и природой. Это новая мода нашего времени. Поэтому-то все скандинавские и японские «домашние» мировоззрения вместе с буддизмом, которые провозглашают эти простые и почему-то незаслуженно забытые принципы жизни, ныне продолжают уверенно распространяться по планете, с каждым днем завоевывая все больше сторонников — настоящих пофигистов. Примкнем к их тесным рядам?*