



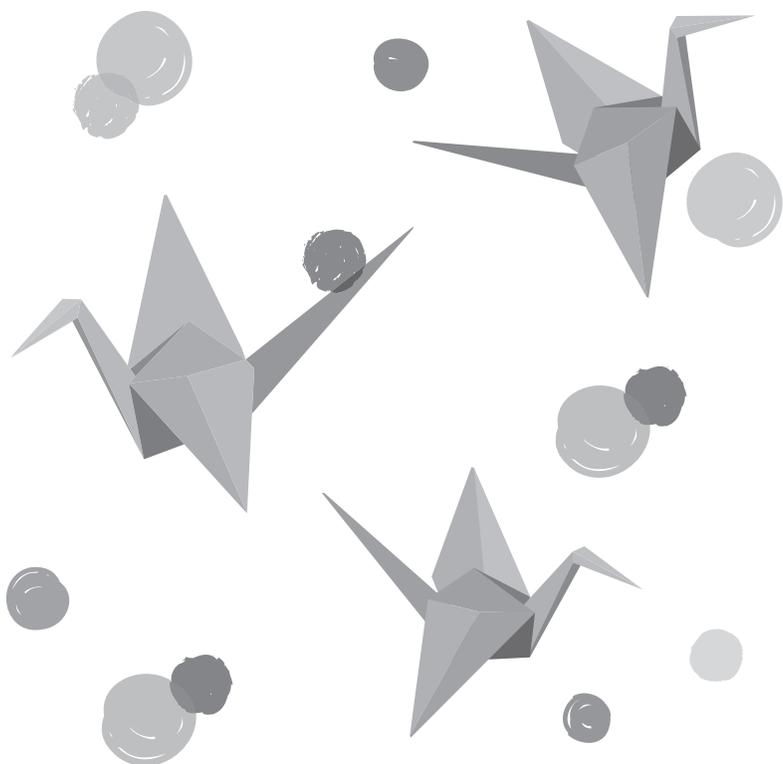
# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Глава первая.</i> Мир .....	11
<i>Глава вторая.</i> Принятие .....	27
<i>Глава третья.</i> Вдыхание гармонии .....	57
<i>Глава четвертая.</i> Сон .....	73
<i>Глава пятая.</i> Погружение .....	89
<i>Глава шестая.</i> Что такое природа? .....	103
<i>Глава седьмая.</i> Молчание .....	121
<i>Глава восьмая.</i> Извинения .....	137
<i>Глава девятая.</i> Все — это ничто .....	145
<i>Глава десятая.</i> Под крышей дома своего .....	155
<i>Глава одиннадцатая.</i> Да, я понимаю .....	163
<i>Глава двенадцатая.</i> Как бы поступил Догэн? .....	171
<i>Глава тринадцатая.</i> Как принимать решения .....	191
<i>Глава четырнадцатая.</i> «Читайте воздух» .....	201
<i>Глава пятнадцатая.</i> Внутреннее удовлетворение ....	209
<i>Глава шестнадцатая.</i> Еще раз о принятии .....	219
<i>Благодарности</i> .....	231
<i>Библиография</i> .....	233

Глава первая



# МИР



**П**огодите, что? Япония? А что может открыть нам Япония о счастье?

Оказывается, многое. Чтобы это выяснить, мне потребовались годы, и, честно говоря, я до сих пор поражаюсь некоторым вещам и пытаюсь их осмыслить — настолько они отличаются от наших представлений о счастье.

Счастье в Японии — это не личный опыт. И даже не цель. Целью является принятие.

\* \* \*

**В** чем Япония действительно *преуспела*, так это в спасении от боли душевного одиночества, — и этому мы можем поучиться у японцев. В основе их жизненной философии благополучия лежит принятие реальности, прошлой и настоящей, и скоротечности нашего бытия. Пребывание в этой стране, знакомство с ее культурой и огромное желание постичь отношение японцев к себе и окружающему миру изменило мои взгляды на стресс и способы его устранения.

Не всем удастся быть частью многочисленных в Японии социальных групп, и здесь, как и на Западе, существует проблема изоляции пожилых людей, маргиналов и лиц с психическими заболеваниями.

Но в других вещах эта страна очень сильно отличается от остального мира. В Японии имеются возможности для социальной инклюзии, от общественных бань и безопасных общественных парков до святынь и храмов, которые открыты для всех. Продолжается активное смешение культур (с эпохи Тайсё, 1912–1926), отчасти под влиянием западных идей и глобализации. Основой общества являются группы, и групповой менталитет формируется с раннего возраста: в садах

и школах дети носят одинаковую форму, одинаково питаются. Общественные ожидания настолько очевидны и распространены, что многие правила поведения — дома, в общественных местах и на работе — являются негласными и универсальными (хотя и существует непреднамеренная дискриминация по полу, возрасту и делению на «своих» и «чужих»).

И самое главное: в Японии ваше «я», ваша личная идентичность определяется прежде всего принадлежностью к определенной социальной группе, а не вашими личностными качествами, мнениями, симпатиями или антипатиями.

Мне, выросшему в Соединенных Штатах, ближе наша система ценностей с ее культурным многообразием и широкими возможностями: энтузиазм, предприимчивость, исключительная открытость и креативность, новаторство, *ярко выраженный индивидуализм*.

В Японии — иные ценности.

Внимательность, умение слушать, отзывчивость, рассудительность, взгляд на проблему как на *вызов* и, самое главное, принятие — вот что лежит в основе отношения к себе и окружающим. И хотя это общепринятые социальные и этические нормы, которые в принципе характерны для человека, в Японии они пронизывают всю систему социальных институтов, в результате чего общество воспринимается как одна большая семья.

Понимание того, что моя личность во многом формируется моим окружением, дарит удивительное чувство свободы. Самоанализ и самодовольство — напротив, ограничивают и изолируют.

Кому нужны привилегии, когда может быть равенство?

Ни одна другая страна не внесла в мою жизнь такую гармонию, спокойствие, терпение, почитание тишины

и наблюдательности и принятие приоритета окружения и природы над личными потребностями, как Япония. Столь ценимый на Западе индивидуализм *дополняется* здесь осознанием того, что самую большую радость в жизни доставляет радость, которую мы дарим другим.

\* \* \*

**К**огда другим плохо и мы им сочувствуем, страдает наше благополучие. Я имею в виду, что эмпатия подразумевает поглощение чужой боли. Когда я слышу жуткие рассказы своих пациентов о лишениях, унижениях и изоляции, мое благополучие страдает. Именно поэтому людей, испытывающих явные мучения, часто избегают, обвиняют или боятся. Чем больше мы сопереживаем боли других, тем больше признаем, что их состояние — часть нашей идентичности.

Подумайте об этом с самой прагматичной точки зрения: если кто-то из ваших родных или близких страдает, вам становится хуже, потому что эти люди — в вашем сердце и сознании. Я не могу быть счастливым, если моим детям или жене плохо.

Аналогичным образом мои родные не могут быть счастливы, если плохо мне. Мастер создавать стрессы, выросший в семье, где стресс был нормой жизни, я склонен совершать одни и те же ошибки. И это не только мои личные трудности. Разве они могут быть личными?

Принимая людей в Департаменте временной помощи на Дадли-сквер\*, Роксбери, штат Массачусетс, проводя оценку нетрудоспособности бездомных, нищих, жертв жестокого обращения и бывших заключенных,

---

\* 19 декабря 2019 года переименована в Нубиан-сквер. (*Здесь и далее — прим. авт.*)

а затем возвращаясь в свой элитный район, который находится всего в пяти милях, я с огромным облегчением констатирую, что успех и безопасность в гораздо большей степени зависят от расы, пола и благосостояния, чем от личного энтузиазма.

Я нашел необходимую мне помощь, нашел то, чего мне не хватало, интегрируя, постепенно или частично, полученный в Японии опыт в свою повседневную жизнь.

Это кардинально изменило мое восприятие стресса, отношение к окружающему миру и принятие своего места в нем.

*Pushing the World Away* (что дословно можно перевести как «Уход от мира») — так называется один из альбомов джазового саксофониста Кенни Гарретта, а поскольку он знает японский язык и часто бывает в Японии, это название отражает его — и мои — представления о культуре этой страны.

Когда мы с Гарреттом общались, он сказал мне: «Япония всегда была моим вторым домом». И добавил: «Моя музыка вас затягивает, затягивает, затягивает. Энергию, которой мы заряжаемся, уходя от этого мира, можно направить в позитивное русло».

Это и есть суть японской философии принятия. Уход от мирских страстей к созданию значимого опыта, который сближает нас друг с другом и дает ощущение полноты жизни.

Освоив нехитрые привычки и практики, позаимствованные у японцев, я испытываю меньший стресс, которого в силу специфики моей работы хватает. Я лучше понимаю его губительное воздействие и знаю, как его уменьшить. Это постоянный процесс, и день на день не приходится. Но благодаря практикам наблюдательности, тишины и, главное, принятия во всех его многогранных аспектах я все лучше справляюсь с негативом.

Это не ключ к счастью и не способ избежать проблем и трудностей, с которыми мы все так или иначе сталкиваемся. Это, перефразируя Джона Берджера, другой взгляд на вещи, расширяющий наше мировоззрение\*. Взгляд, открывающий возможности.

Концепция *икигай* в последнее время набирает все большую популярность и трактуется как некая секретная формула счастья, которую нужно найти. Но японская философия благополучия — не только и не столько о счастье. Скорее, она о добропорядочности, стрессоустойчивости и общности\*\*.

---

\* «Искусство видеть» (*Ways of Seeing*) — книга писателя и критика Джона Берджера (1926–2017) о восприятии мира в искусстве.

\*\* В своей замечательной книге «Что наполняет жизнь смыслом? Как осознают свой мир японцы и американцы» (*What Makes Life Worth Living? How Japanese and Americans Make Sense of Their Worlds*) Гордон Мэтьюз, антрополог из Китайского университета Гонконга, пишет: «Главные элементы *икигай* — это *иттаикан* («приверженность группе») и *дзито дзицуген* («самореализация»). Суть этой концепции в том, что самореализация происходит через положительный опыт социального взаимодействия.

Издание *Japan Times* в рецензии на книгу Эктора Гарсия и Франсеска Миральеса «Икигай. Японские секреты долгой и счастливой жизни» называет *икигай* «идеей о том, что ключом к счастью является смысл жизни». Обозреватель пишет: «Решив узнать, существует ли связь между *икигай* и долголетием, инженер-программист Эктор Гарсия и писатель, переводчик Франсеск Миральес отправились в японскую деревушку Охими на острове Окинава, известную как поселение долгожителей. В результате на свет появилась книга, утверждающая, что икигай — это «японский секрет долгой и счастливой жизни». Данное утверждение не находит должного и убедительного обоснования. Книга представляет собой набор банальных советов о правильном питании и физической активности вперемежку с историями долгожителей и дискуссиями о трендах в психотерапии. Вывод авторов взят с потолка, а их творение — не более чем пособие по самопомощи

То, что предлагает Япония, — это действительно совершенно иные способы ведения дел и решения задач; это восприятие себя как части природы, это создание сообществ и активное участие в них, это принятие нашей брэнности и недолговечности.

Для ясности дела: в обычной жизни японцы кажутся сдержанными и безучастными, не говоря уж о проявлении эмпатии — такое впечатление, что они не *хотят* друг на друга реагировать. *Что, если я что-нибудь не то скажу или сделаю? Что, если я причиню людям неудобства? Что обо мне подумают?*

В то же время благодаря высокой групповой сплоченности и социальной ответственности в Японии *обычно* (но не всегда) наблюдается исключительно высокий уровень общественной безопасности, культуры поведения и вежливости. Для всех ситуаций прописаны правила и инструкции, за соблюдением которых следят определенные структуры, поэтому людям практически *не нужно* думать самим или утруждаться решением каких-то проблем. Обо всем позаботятся.

Но что, если возникает внештатная ситуация? Человек, привыкший к готовым рецептам, может растеряться.

Мой любимый художественный пример такой ситуации — фильм Акиры Куросавы «Рай и ад» (1963), в котором богатому промышленнику из Токио приходится делать выбор между крахом собственного бизнеса и спасением жизни сына своего водителя.

Оставив в стороне свой эгоизм, сформированный предположительно во времена послевоенной американизации Японии, главный герой Кинго Гондо (кото-

---

под маркой псевдофилософии». В последние годы появилось достаточно много книг, популяризирующих концепцию *икигай* как залог жизненного благополучия. Это не совсем так.

рого играет Тосиро Мифунэ) демонстрирует победу эмпатии над корыстью.

Картина снималась в эпоху бурного индустриального развития Японии, не только догнавшей, но и почти перегнавшей Запад. И Куросава высказывал опасение, что исконные японские ценности могут быть вытеснены западными концепциями успеха.

«К чему это может привести?» — гадал он.

По мнению Куросавы, эмпатия является важнейшей частью японской культуры, и ею нельзя жертвовать в угоду западным ценностям. Помогать другим, понимать и принимать, что мы — часть одного сообщества, — вот что значит быть японцем. А эгоизм и алчность — это зло, насаждаемое американцами, которое надо отвергать.

Я знаю: это националистический фильм!

Точно так же я знаю, что бескорыстие и эмпатия встречаются в Соединенных Штатах повсеместно. Благодаря религиозным связям, ценностям сообществ, заботливым и внимательным семьям или просто в силу природной отзывчивости американцы каждый день думают о том, как помочь другим.

Джеки Робинсон сказал: «Жизнь не имеет значения, если не оказывает влияния на другие жизни».

Одиночество, отделенность друг от друга, отделенность от природы, эгоизм, который слишком часто присутствует в нашей жизни, — все эти источники стресса устраняются в Японии с раннего возраста.

Чувство принадлежности к семье, школе, компании и окружению подкрепляется всевозможными способами и видами деятельности, от наблюдения, слушания и извинений (массы!) до *принятия*.

*Ханы* (группы) начальных школ, общественные бани, негласный коллективизм и правила приличия

являются частью усилий по достижению единства и согласия. В ситуациях социального взаимодействия японцы строго следуют установленному порядку, подчиняя свое «я» интересам окружения. В школах этот конформизм проявляется в униформе и обедах; в общественных банях — в отсутствии конфиденциальности; в многолюдных местах и на улице — в соблюдении тишины (нравится вам это или нет). Такие культурные особенности и социальные нормы формируют коллективное чувство ответственности, которое проявляется в адекватном поведении, групповой сплоченности, высокой эффективности, развитой общественной инфраструктуре и долголетию\*.

Конечно, наблюдательность и отзывчивость не являются гарантом жизненного благополучия, но однозначно развивают осознанность: вы не одиноки, и какие-то вещи на самом деле не имеют значения — что приносит облегчение. Ощущение благополучия появляется тогда, когда вы помогаете другим и вписываетесь в окружение.

Идеал общности остается столпом и функцией культурных императивов Японии. Это проявляется

---

\* В книге «Что наполняет жизнь смыслом?» Мэтьюз описывает важность *сюдан сэйкацу*, или «групповой атмосферы», в развитии эмпатических качеств. Он приводит цитату из замечательной, ставшей классикой книги Томаса Ролена «Старшие школы Японии» (*Japan's High Schools*): «Если мы внимательно взглянем на цикл развития личности, то увидим, что на каждом его этапе, от детского сада до начала профессиональной карьеры, воспроизводятся одни и те же основные действия и повторяются одни и те же социальные сценарии. Распределение домашних обязанностей, дресс-коды, групповые обсуждения, порядок проведения собраний... все это регламентируется и закрепляется на каждом новом жизненном рубеже... Упор всегда делается на стандартизацию базовых практик и понимание их нравственной ценности в контексте *сюдан сэйкацу*».

в незыблемой вере в то, что быть частью группы важнее, чем проявлять свою индивидуальность. В японской культуре не принято выделяться из коллектива, проявлять инициативу, «качать права» или демонстрировать свое превосходство.

Мне посчастливилось иметь друзей-японцев, чье терпение и добрая ирония в работе над моими многочисленными ошибками значительно углубили мою осознанность. К слову, ни в одной другой стране я не сталкивался с таким культом человеческих отношений, как в Японии.

Японцы очень щепетильны и любят во всем порядок. Друзья постоянно меня поправляют и находят время, чтобы рассказать и показать, как правильно что-либо сделать: вручить визитку, завязать разговор с новым коллегой или сесть в поезд.

Их советы и рекомендации оказали мне неоценимую помощь, особенно на первых порах.

Впервые меня направили в Японию в 2005 году — в Ниигату, столицу одноименной префектуры, расположенной к северо-западу от Токио на побережье Японского моря. Я поинтересовался у Роки Аоки, бывшего олимпийского чемпиона по реслингу и основателя популярной франчайзинговой сети ресторанов *Benihana* («Бенихана»), что это за место, и он со смехом назвал его «Оклахомой Японии». Наш разговор проходил в роскошных апартаментах Роки на Пятой авеню Манхэттена, с видом на собор Святого Патрика.

«Не переживайте, — посоветовал он. — Это самая настоящая провинция!»

Столица Ниигаты оказалась далеко не провинцией. Заново отстроенная после Второй мировой войны, она напоминает крупный промышленный центр в Соединенных Штатах.

К счастью, меня везде сопровождал мой друг Такеси Эндо, который и пригласил меня в свой родной город. Точнее, меня пригласила ассоциация производителей sake префектуры Ниигата, чтобы помочь в продвижении своей продукции на рынок Соединенных Штатов, а Такеси со многими из них знаком. Если вам интересно, sake Ниигата считается одним из лучших сортов рисовой водки в Японии, потому что изготавливается на чистой талой воде, которой благодаря ежегодным снегопадам здесь всегда в избытке\*.

Так вот, Такеси в прямом смысле слова ходил за мной по пятам и пояснял, как вручить *мэйси* (визитку), как принять визитку, как взглянуть на визитку, что сказать при получении визитки и куда ее водружить.

«Скажи ему, что ты благодарен за приглашение, — шептал он мне на ухо. — Похвали гостиницу, которую он тебе заказал. Отметь, что ты ценишь его доверие».

Какие-то вещи не были для меня новыми, но что меня действительно поразило, так это точность и скрупулезность в соблюдении установленного порядка. При этом вам ясно давалось понять, что существует только один правильный способ выполнения действий. Я полюбил эту ясность — какое облегчение! Похоже на скаффолдинг.

По правилам японского этикета я должен был внимательно рассмотреть врученную мне визитку, прочесть вслух имя и должность ее владельца и при этом быстро взглянуть человеку в глаза, добавив

---

\* Единственный вид sake, который подают в известном ресторане Манхэттена *NOBU*, производится в пивоварне на острове Садо, входящем в префектуру Ниигата. Это не скрытая реклама (хотя я ничего не имею против), и когда мы отмечали в *NOBU* восемнадцатилетие моего сына Ника, то рассчитывались на общих основаниях.