

Великолепно! Автор развенчивает общепринятое представление о том, что счастье рождается исключительно внутри нас и показывает его зависимость от внешних стимулов.

*София Любомирски, профессор психологии  
Калифорнийского университета в Риверсайде*

Завораживающая книга, которая показывает, где искать и как создавать радость — основной элемент счастья.

*Адам Грант, профессор Уортонской школы  
бизнеса при Пенсильванском университете*

Оригинальная трактовка совершенно новой идеи: каждый из нас способен сам привнести радость в свою жизнь. Неисчерпаемое и захватывающее руководство по улучшению жизни.

*Арианна Хаффингтон,  
главный редактор The Huffington Post,  
генеральный директор Thrive Global*

Содержащаяся в этой книге идея о том, что радость можно культивировать, способна изменить мир.

*Дэвид Келли, основатель IDEO,  
автор книги «Креативная уверенность.  
Как высвободить и реализовать свои творческие силы»*

Уникальное исследование того, как осознанно видеть радость в простой эстетике окружающего пространства. Это знание изменило мою жизнь. Теперь, когда мне грустно, я смотрю на листья дерева за окном: так просто и вместе с тем глубоко. Радость неотразимо притягательна. Сама мысль о радостном наполняет меня радостью.

*Эми Кадди, автор бестселлера «Присутствие духа.  
Как направить силы своей личности на достижение успеха»*

Нежная и трогательная книга об одном из самых важных для человека чувств.

*Иоганн Хари, автор книги  
«Пункт назначения: счастье»*

Остроумные и пронизательные советы по созданию среды, порождающей внутри вас радость.

*Сьюзен Кейн, основательница Quiet Revolution*

Восхитительная книга с мощным посланием: радость легко найти, если знать, где ее искать. Она объясняет, почему общение с теми или иными людьми, созерцание некоторых мест и объектов наполняет нас радостью и как привнести вдохновляющие моменты в повседневную жизнь.

*Адам Алтер, психолог*

Бесценный путеводитель по поиску источников радости.

*Бьянка Боскер, сомелье*



**ИНГРИД ФЕТЕЛЛ ЛИ**

**МАЛЕНЬКАЯ  
КНИГА  
СЧАСТЬЯ**



**ГДЕ  
ПРЯЧЕТСЯ РАДОСТЬ  
И КАК  
ЕЕ НАЙТИ**



Колibri  
МОСКВА

УДК 304.3 + 18  
ББК 88.3 + 60.53  
Ф45

Ingrid Fetell Lee  
JOYFUL  
The Surprising Power of Ordinary Things  
to Create Extraordinary Happiness

This edition published by arrangement with InkWell Management  
LLC and Synopsis Literary Agency.

Перевод с английского *Татьяны Толмачевой*

**Фетелл Ли И.**  
Ф45 Маленькая книга счастья: Где прячется радость и как ее найти /  
Ингрид Фетелл Ли ; [пер. с англ. Т. Н. Толмачевой]. – М. : КоЛибри,  
Азбука-Аттикус, 2019. – 448 с. : ил.

ISBN 978-5-389-15118-5

Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему нас так манит закат, что мы останавливаемся посмотреть на его красно-оранжевое свечение? Или почему люди специально едут в Японию поглядеть на цветение сакуры? Отчего многие – независимо от пола, возраста, культуры или этнической принадлежности – не могут сдержать улыбки, когда видят младенца? Вопреки широко распространенному мнению, что наше внутреннее ощущение счастья практически не зависит от внешней среды и нужно искать гармонию и спокойствие внутри нас самих, Ингрид Фетелл Ли призывает прислушаться и присмотреться к внешнему миру, который на самом деле и является самым доступным и возобновляемым источником радости. Опираясь на новейшие результаты психологических исследований, она выделяет 10 принципов эстетики радости и наглядно демонстрирует, как то, с чем мы взаимодействуем каждый день, оказывает мощное влияние на наше настроение. Черпая силы из своего окружения, каждый человек может сделать свою жизнь более счастливой, полной и радостной.

УДК 304.3 + 18  
ББК 88.3 + 60.53

© Ingrid Fetell Lee, 2018  
© Толмачева Т.Н., перевод на русский язык, 2019  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019  
КоЛибри®



## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступление</i> .....	9
1. Энергия.....	21
2. Изобилие.....	60
3. Свобода.....	100
4. Гармония.....	138
5. Игра.....	180
6. Изумление.....	220
7. Трансцендентность.....	252
8. Магия.....	289
9. Торжество.....	326
10. Обновление.....	360
<i>Инструментарий радости</i> .....	394
<i>Благодарности</i> .....	416
<i>Примечания</i> .....	420
<i>Об авторе</i> .....	447

*Альберту*



Без эмоций не бывает красоты.

*Диана Вриланд*

## ВСТУПЛЕНИЕ

Я стою перед профессорским советом и чувствую целую стаю бабочек в животе. Пока члены совета с суровыми лицами разглядывают небольшую коллекцию предметов на экране за моей спиной — лампу в виде морской звезды, набор круглых чайных чашек, трио стульев из цветного пенопласта, — я не могу избавиться от мысли, что, возможно, совершила ошибку, оставив многообещающую карьеру в маркетинге и поступив в школу дизайна. После долгой паузы один из профессоров нарушил тишину: «Ваши работы подарили мне ощущение радости». Остальные закивали.

И вдруг все они заулыбались. Мое волнение отступало. Я прошла первое собеседование на курс по промышленному дизайну в Институте Пратта. Но облегчение вскоре сменилось недоумением. Радость — чувство мимолетное и неуловимое, то есть это не то, что можно увидеть или потрогать. Тогда как простые предметы — чашка, лампа, стул — могут вызвать радость? Я просила профессоров объяснить, но они только хмыкали и разводили руками. «Это так, и все», — говорили они. Я поблагодарила их. Но, собирая вещи на лето, все раздумывала над ответом на эту загадку.

Как осязаемые предметы создают неосязаемое ощущение радости?



На первый взгляд ответ кажется очевидным: они этого не делают. Несомненно, в материальных вещах заключено определенное удовольствие, но я всегда верила, что это искусственные, краткосрочные и незначительные источники радости. Ни одна из книг о счастье, к которым я обращалась за годы изысканий, не предполагала, что радость может быть спрятана в моем шкафу или в кухонном гарнитуре. Напротив, бесчисленные эксперты сходятся в одном: источник той радости, которая имеет значение, — не *вокруг* нас, а *внутри*. Эта точка зрения уходит корнями в многовековые философские традиции. Например, учение Будды говорит о том, что счастье возникает в избавлении от привязанности к земным вещам, в то время как древнегреческие стоики предлагали похожее решение, опирающееся на самоотрицание и жесткий контроль над собственными мыслями. Современная психология похожим образом размышляет о внутренней оптике, предполагая, что путь к счастливой жизни — в изменении нашего способа смотреть на мир и наше место в нем. От мантр и медитаций до терапии и изменения привычек, настоящая радость — это победа разума над материей, а не наоборот.

За недели и месяцы исследований я много раз замечала, как люди находили подлинную радость в материальном мире. Смотря на любимое произведение в художественном музее или строя замок из песка на пляже, люди смеялись и теряли счет времени. Они также улыбались персиковому свету заката или лохматой собаке в желтых галошах. И казалось, люди не только находят радостное в повседневной жизни, но и прикладывают немало усилий, чтобы сделать

пространство вокруг себя более вдохновляющим: возвращают розовые сады, втыкают свечи в именинные торты, вешают фонарики на праздники.

Зачем бы людям так делать, если это не приносит настоящей радости?

Существует ряд исследований, подтверждающих прямую связь между нашим окружением и психическим здоровьем. Например, их данные показывают, что сотрудники, работающие в солнечных офисах, спят лучше и смеются больше, чем их коллеги, работающие в плохо освещенных пространствах [1]. Цветы улучшают не только настроение, но и работу памяти [2]. И чем больше я углублялась в данные выводы, тем менее размытым и абстрактным становилось для меня понятие радости, превращаясь в реальное и осязаемое. Оно перестало казаться сложным для понимания, результатом многолетней глубокой работы над собой и планомерных дисциплинированных действий. Напротив, я стала смотреть на мир как на источник позитивной энергии, к которому я могу обратиться в любое время. Я заметила, что некоторые места обладают некой подъемной силой – яркое кафе на углу, магазинчик пряжи, квартал особняков, окна которых утопают в зелени, – и стала менять привычные маршруты, чтоб оказываться рядом с такими местами гораздо чаще. В неудачные дни, вместо того чтобы предаваться отчаянью, я нашла простые способы собраться с духом. Я стала применять полученные знания к интерьеру моего дома и ощущать воодушевление каждый вечер, приходя домой. Через некоторое время я поняла, что традиционная мудрость по поводу радости не соответствует действительности.



*Радость совсем не сложно найти. В действительности она повсюду.*

Осознание этой простой и освобождающей истины изменило мою жизнь. Когда я стала делиться своим открытием с окружающими, я заметила, что многие люди чувствуют потребность искать радость в окружающем, но чувствуют, что их попытки могут быть ошибочными. Знакомая рассказывала, что покупка букета цветов поднимает ей настроение на несколько дней, но она считала это легкомысленным удовольствием и прибегала к нему только в особых случаях. И ей ни разу не пришло в голову, что за ту же сумму, что она тратила на недельную психотерапевтическую сессию, она могла позволить себе букет цветов раз в пару недель в течение всего года. Другая моя знакомая описывала ощущение, когда вошла в гостиную после косметического ремонта и восхищенно вздохнула с облегчением и воодушевлением, которые заставили ее задаться вопросом, почему она так долго тянула с ремонтом. Я поняла, что у всех есть склонность искать радость вокруг себя, но нас научили ее игнорировать. Что произойдет, если мы вернем к жизни этот инстинкт поиска радости?

Мне необходимо было знать точно, как материальный мир влияет на эмоции человека и почему некоторые вещи вызывают у нас чувство радости. Я стала просить всех моих знакомых, а также незнакомцев на улице рассказать о том, что для них ассоциируется с радостью. Некоторые из названных примеров были личными и специфическими, такие как «кухня моей бабушки», «постер группы Grateful Dead с автографами», «кануэ в доме, куда мы ездили на озеро Ми-

чиган». Некоторые были связаны с культурным наследием или воспитанием, такие как любимая еда или спортивная команда. Но другое из названного не имело ни личных, ни культурных корней. Моя подруга рассказала, как однажды попала под внезапный ливень по дороге с работы домой. Она спряталась под навесом с разношерстной толпой таких же прохожих без зонтов, застигнутых непогодой врасплох и гадающих, как долго продлится дождь. Ливень прекратился через несколько минут, и люди стали выходить на тротуар, как вдруг один мужчина закричал: «Смотрите!» Блестящая радуга появилась прямо над небоскребом Эмпайр-стейт-билдинг. Прохожие остановились и просто смотрели на нее с улыбками на лицах, не обращая внимания на мокрую, липнущую к телу одежду.

Я слышала бесчисленное количество похожих историй. День был холодный или туманный; люди вокруг были друзьями или незнакомцами; радуга раскинулась над концертным залом, горной вершиной или рыбацкой лодкой. Я стала составлять списки того, что мне называли снова и снова: пляжные мячи и фейерверки, бассейны, домики на деревьях, воздушные шары, игрушечные глаза, эскимо с яркой посыпкой. Все эти удовольствия упоминали разные группы людей вне зависимости от возраста, пола и этнической принадлежности. Они приносили радость не отдельному человеку, а практически всем. Я собрала соответствующие изображения и повесила на стену в собственной студии. Каждый день я тратила немного времени на то, чтобы добавить новые картинки, сортировала их по категориям и искала закономерности.



Однажды, пока я изучала изображения, что-то в моей голове щелкнуло. Я увидела леденцы, помпоны и принт в горошек, и меня осенило: они все круглой формы. Яркие лоскутные одеяла соседствовали с работами Матисса и радужными конфетами: их объединял насыщенный цвет. Фото с соборным окном-розеткой поставило меня в тупик, но я поместила его рядом со снежинками и подсолнухами, и это разумно: для всех них характерна лучеобразная симметрия. Общий признак пузырей, шаров и птиц колибри тоже очевиден: все они плавно парят в воздухе. Увидев все вместе, я поняла, что, хотя чувство радости загадочно и мимолетно, мы можем испытать его посредством понятных материальных атрибутов. В частности, это то, что дизайнеры называют *эстетикой*, — свойства, определяющие, как предмет выглядит и ощущается, вызывая определенные эмоции, даря чувство радости.

До этого момента я всегда рассматривала эстетику как декоративный, незначительный фактор. Я поступила в школу дизайна, потому что хотела создавать вещи, которые меняют жизнь к лучшему. Я увлеченно искала, как сделать мои произведения эргономичными, функциональными и экологичными. И хотя я любила занятия по работе с цветом и текстурой, формой и движением, я относилась к этим элементам не как к основным, а как к дополнительным. Этот подход широко распространен в нашей культуре. Несмотря на то, что мы обращаем должное внимание на эстетику, предполагается, что мы не слишком заботимся о ней и не уделяем много внимания внешнему облику. В противном случае мы рискуем быть восприняты поверхностными или несерьез-

ными. Как часто, делая комплимент подруге-моднице, мы слышим в ответ: «Ой, это старое. Первое, что под руку попало!» Когда я рассматривала картинки на стене студии, я поняла, что эти предметы были гораздо больше, чем просто украшением. Они вызывали глубокий эмоциональный отклик.

В целом я выделила десять принципов *эстетики радости*, каждый из которых отображает явную связь между чувством радости и определенными качествами окружающего нас мира.

*Энергия*: яркие цвета и свет.

*Изобилие*: богатство, многообразие и широта выбора.

*Свобода*: природа, необузданность и открытое пространство.

*Гармония*: баланс, симметрия и поток.

*Игра*: круги, сферы и шарообразные формы.

*Изумление*: контраст и фантазия.

*Трансцендентность*: полет и легкость.

*Магия*: невидимые силы и иллюзии.

*Торжество*: синхронность, блеск и взрывные формы.

*Обновление*: цветение, расширение и изгибы.

И какая же связь между данными видами эстетики и нашими эмоциями? И почему все вышеперечисленное вызывает ощущение радости?

Подобные вопросы вдохновили меня на путешествие, которое привело меня в одно из самых радостных мест на Земле. Я остановлюсь в гостинице, которая расположена в домике на дереве; поеду в город, переживший револю-



цию цвета; посмотрю квартиру, спроектированную, чтобы замедлить старение, и дом у моря, построенный из одних только сфер. Я буду смотреть на чудеса природы, такие как цветение сакуры в Японии, и чудеса, созданные руками человека, вроде запуска тысяч воздушных шаров над пустыней в Альбукерке. В это же время я поделюсь идеями из новых исследований в сфере психологии и нейробиологии, что поможет объяснить, почему именно такие места и пережитый опыт имеют такое огромное влияние на открытие потока радости внутри нас.

Но эта книга не о том, как искать радость в далеких уголках планеты. Она о том, как находить больше радости непосредственно там, где вы есть. На следующих страницах вы узнаете секреты поиска и создания радости в каждом аспекте физического мира от знаменитых художников, архитекторов, дизайнеров интерьеров, колористов, садовников, мастеров пэчворк, рукодельниц, флористов и даже художников, работающих с воздушными шарами. Вы познакомитесь с людьми, создавшими радость в собственных домах и сообществах — коттеджах и домах на колесах, гостиницах и рабочих местах в офисах, на пешеходных дорожках и в рекреационных центрах, — и увидите, как небольшие изменения могут привести к тому, что обыкновенные предметы и места станут ассоциироваться с исключительной радостью.

Целый мир, наполненный радостью, — совсем рядом. Нет специального метода, который вам понадобится изучить, и никаких обязательств, которые лягут на вас. Все, что вам понадобится, у вас уже есть — это открытость к познанию мира, который вас окружает.

За годы моей работы руководителем службы дизайна в известной инновационной компании IDEO и частной практики, а также кураторства блога по дизайну «Эстетика радости» (The Aesthetics of Joy) я была свидетелем, как эстетика меняла взгляды и поведение людей путем от внешних изменений к внутренним. Они открыли для себя, почему в некоторые рестораны и магазины стекаются потоки посетителей, в то время как в других сотрудники ждут покупателей в тишине и запустении. И они помогают понять, почему одно окружение толкает людей к тревоге и соперничеству, а другое пробуждает социальную активность и толерантность. Подумайте о том, как люди ведут себя в стерильном салоне самолета, вступая в схватку, чтобы откинуть спинку кресла еще на три градуса, и толкаясь локтями в борьбе за подлокотник. Совсем наоборот люди ведут себя в дружественной атмосфере музыкального фестиваля. В окружении ярких декораций и музыки они угощают друг друга едой и напитками, освобождают место на лужайке для новоприбывших и танцуют с незнакомцами. Сила эстетики радости в том, что она взаимодействует напрямую с бессознательным, пробуждая лучшее в нас без контроля со стороны разума.

Как понять, наполнена ли радостью окружающая вас среда? Здесь не существует четкого стандарта, но попробуйте ответить на следующие вопросы:

*Как часто вы смеетесь?*

*Когда в последний раз вы испытывали явный и всеобъемлющий прилив радости?*



*Что вы чувствуете, возвращаясь домой в конце дня? А входя в каждую комнату?*

*Как высоко вы цените радость других людей или семьи?*

*Кто самые радостные люди в вашей жизни? Как часто вы видите с ними?*

*Как часто вы испытываете радость в работе?*

*Вы работаете в компании, которая прорадостна, нейтральна или антирадостна? Приемлемо ли в вашем коллективе громко рассмеяться на рабочем месте?*

*Какие занятия радуют вас больше всего? И как часто вы принимаете в них участие? Можете ли вы заниматься ими дома или рядом с домом?*

*Как много радостного вы находите в городе, где живете?*

*Какие у вас «счастливые места»? Есть ли такие места на расстоянии пары десятков километров от вашего дома?*

*Когда вы были там в последний раз?*

Каждый рождается с индивидуальным резервуаром для радости, и, подобно сигнальной лампе в духовке, радость греет вас изнутри, даже если вы не включаете ее на максимум. Книга, которую вы держите в руках, — это ключ зажигания для огня радости, готовый радикально изменить ваш взгляд на мир вокруг. В основе книги лежит идея, что радость — не то, что можно найти. Ее стоит создавать для себя и тех, кто рядом.

Можно использовать книгу как руководство по поиску радости в том, что вас окружает, и наслаждению ею. Книга поможет вам понять, почему определенные вещи и места

разжигают радость. Вы также можете использовать ее как палитру для планирования и созидания радости в мире вокруг вас.

Каждая последующая глава дополняет предыдущую, и для наибольшего эффекта желательно читать их по порядку. Но не отказывайте себе в том, чтобы сперва прочесть про тот вид эстетики, который вам ближе. Возможно, вы захотите вернуться назад позже, чтобы посмотреть пропущенные главы.

Вы, вероятно, обнаружите, что некоторые виды эстетики найдут в вашем сердце больший отклик, чем другие. Если вы любите природу, то можете почувствовать, что вам особенно близка свобода. Если боитесь высоты, то некоторые трансцендентные образы не для вас. Вы также можете заметить, что наиболее подходящий для вас выбор зависит от того, где вы живете и что происходит в данный период вашей жизни. Серый офис может потребовать вихря энергии, в то время как в дом, полный суеты, радости добавит эстетика гармонии. Когда дети покидают родительское гнездо, тому же самому дому может понадобиться эстетика игры, которая вернет в него жизнь.

Не стесняйтесь смешивать, сочетать, наслаивать разные виды эстетики для создания неповторимого пространства, которое принесет радость именно *вам*. Здесь нет строгих правил, но, чтобы помочь вам увереннее двигаться по этому пути, я отмечу, какие эстетические характеристики комплементарны, а какие могут конфликтовать. Несмотря на то что некоторые главы описывают конкретные предметы, которые помогают добавить эстетики в повседневную



жизнь, вам не нужно покупать дорогие вещи для трансформации пространства, чтобы оно приносило больше радости. В конце книги приведен Инструментарий радости с советами и таблицами, созданными, чтобы помочь вам применить идеи книги в вашем жилом пространстве.

Очень часто мы существуем в материальном мире как в сценических декорациях повседневных действий. Хотя в действительности он наполнен возможностями для вдохновения, удивления и радости. Надеюсь, что эта книга вдохновит вас увидеть больше возможностей и внедрить их в свою жизнь. Сила радости в мимолетных моментах может стать началом больших перемен. Причудливый наряд вызовет улыбку, а она вдохновит на доброту к случайному незнакомцу, который затем поможет тому, у кого сегодня был сложный день. Даже малейшие радости накапливаются с течением времени, и раньше, чем мы заметим, вместо нескольких чуть более счастливых людей вокруг нас будет уже целый мир, полный радости.

## ЭНЕРГИЯ

Поздней осенью 2000 года команда художников расписывала историческое здание в албанском городе Тиране в жизне-радостный оранжевый цвет. Оттенок между цветом сочного мандарина и темной охрой отвоевывал площадь фасада, полностью покрывая кирпичную кладку и бетон, пропуская лишь окна. К покраске приступили с утра, и к полудню зевак значительно прибавилось — запрудив улицу, они парализовали движение. В недоумении некоторые из толпы кричали, другие хохотали, сбитые с толку вспышкой дерзкого цвета среди общей серости.

Ко всему прочему покраска могла бы выглядеть как выходка чрезвычайно наглого озорника. Но это не было граффити, и художник не был обычным уличным вандалом. Зачинщиком был мэр.

Эди Рама был удостоен звания Мэра Мира в 2004 году за ошеломляющий успех в восстановлении столицы Албании всего за четыре года после избрания на пост. Посетив Тирану сегодня, вы увидите лишь малозначительные свидетельства того разрушенного и опасного города, который достался Рамае, когда он вступил в должность. Сломленная десятилетиями репрессий и диктатуры, истощенная после десяти лет хаоса, последовавших за падением коммунисти-



ческого режима, к концу 1990-х годов Тирана стала приютом коррупции и организованной преступности. Карманники и проститутки околачивались по углам. Улицы были завалены мусором. Как Рама описывал Тирану: «Это был город-мертвец. Он выглядел как перевалочный пункт, где останавливались только для ожидания» [1].

Разноцветные здания стали актом отчаяния мэра после встречи с разграбленным городом и деморализованным населением. Художник по образованию, Рама набросал первые рисунки сам, выбрав сочные цвета и броские узоры, чтобы разрушить унылый городской пейзаж. К оранжевому зданию добавились и другие, когда идея Рамы быстро распространилась по городу, охватывая муниципальные и частные постройки.

Сначала реакция была смешанная: одни горожане были напуганы, другие удивлены, немногие воодушевлены. Но вскоре стали происходить удивительные события. Люди перестали мусорить на улицах, начали платить налоги. Владельцы магазинов сняли решетки с окон, заявив, что улицы стали безопаснее, хотя количество полицейских не увеличилось. Жители снова стали собираться в кафе и обсуждать, как будут растить детей в новом городе.

Ничего не изменилось, кроме фасадов. Мазки красного и желтого, бирюзового и фиолетового. И изменилось все. Город наполнился жизнью, энтузиазмом. Радостью.

Когда я впервые услышала историю о Тиране, она показалась мне поистине волшебной. Мэр не инвестировал гигантские капиталы и не внедрял широкомасштабные об-

щественные проекты. Похоже, что город был восстановлен силой одной лишь радости. Но как она могла вернуть к жизни целый город?

В то время я как раз начала изучать феномен радости и задумалась: что она такое? На первый взгляд это сложно объяснить: у каждого свое понятие радости, даже ученые не нашли единого определения. Но в широком смысле, когда психологи говорят «радость», они подразумевают *яркое, сиюминутное переживание положительной эмоции*, которое можно распознать по очевидным признакам: улыбке, смеху и желанию скакать на месте [2]. Когда довольство сворачивается клубочком на диване, а безмятежность утопает в умиротворенной медитации, радость скачет, болтает чепуху, кружится и хихикает. Это уникальное яркое эмоциональное переживание, высокоэнергетическая форма счастья.

Неудивительно, что мы отождествляем ощущение наполненности энергией с бодростью, жизненным тонусом и радостью. Энергия оживляет материю. Это капитал жизни, приводящий в движение инертный материал, превращая его в живых существ. Просто быть живым означает вибрировать в унисон с мирозданием. Чем больше у нас энергии, тем больше мы можем сыграть, создать, полюбить, возглавить, исследовать, насладиться и ощутить в мире вокруг нас. Если Тирана была восстановлена радостью, тогда, возможно, эта энергия повлияла на город. Но что стало источником этой радостной энергии? И где взять еще?

Мы привыкли думать, что энергия — это то, что необходимо принять внутрь, как глоток капучино или мороженое. Но когда я размышляла над этим, то поняла, что энергия су-



ществует везде, она вокруг нас постоянно. Большую часть времени она течет через наши дома незамеченной, но мы постоянно купаемся в ее невидимых волнах: частицах света от включенных ламп, звуковых волнах из колонок, дуновении ветра из окна и тепловых потоках от батарей. Все это остается незамеченным, пока не настанет морозный зимний день, – возьмешься за металлическую ручку двери, и она ответит волнующим щелчком статического электричества.

Конечно, мы не можем получать энергию, как растения, из окружающей среды. Но иногда та энергия, что вокруг, оказывает влияние на наше внутреннее состояние. Случалось ли, что, придя на вечеринку вымотанным после тяжелой рабочей недели и уверяя, что вы только пропустите стаканчик, вы оживлялись от звуков музыки? Замечали ли вы, что гораздо легче выбраться из постели в солнечный день, чем в пасмурный? Меня заинтересовало, почему некоторые внешние условия оказывают этот стимулирующий эффект и как привлечь больше радостной энергии в нашу жизнь.

## Сила цвета

С момента, когда я впервые стала изучать феномен радости, было очевидно, что самые жизнерадостные места и предметы обладают одним общим свойством – ярким, живым цветом. Будь то ряд цветастых домов или стенд с разноцветными фломастерами в магазине канцтоваров, яркие насыщенные цвета неизменно вызывают чувство восторга. Яркие цвета сопровождают фестивали по всему миру,

и складывается впечатление, что чем более они насыщены, тем больше радости. В Китае яркий танец драконов встречает Новый год, в то время как бразильский карнавал ослепляет блестящими костюмами, украшенными перьями. Во время индийского праздника холи не носят украшения — вместо этого участники бросают в воздух горсти красящего порошка, создавая ошеломляющее зрелище из разноцветного дыма, который окрашивает улыбающихся людей с головы до ног.

И хотя мы редко отдаем себе отчет в этой связи, но практически невозможно отделить цвет от чувств. В речи эти два понятия постоянно смешиваются. Настроение может быть темным или светлым. В неудачный день ты чернее тучи. Когда дела идут отлично, то говорят «купаешься в золоте». Мы можем рассматривать что-то с темной или светлой стороны. И хотя символические значения цветов трактуются в различных культурах по-разному, похоже, что яркость цвета — измерение, которое везде принято рассматривать с точки зрения радости [3]. Дети чувствуют эту связь интуитивно. При анализе рисунков детей в детских садах мы видим, что яркие краски у них ассоциируются со счастьем и радостным возбуждением, в то время как темные цвета, такие как коричневый и черный, часто используются, чтобы выразить негативные эмоции [4]. Взрослые следуют их примеру. Графический дизайнер Орла О'Брайен провела исследование среди жителей Соединенного Королевства и Ирландии. Она просила их сопоставить цвета и эмоции, связанные с этими цветами. Результат эксперимента на цветовом графике показал, что цвета, выбранные для отражения радости, полны



ярких и живых оттенков, а ярко-желтый и оранжевый занимают почти половину всей площади цветочного поля [5].

Если яркий цвет поддерживает наш дух, неудивительно, что люди тратят столько сил и энергии, чтобы получить самые яркие оттенки. Австралийское племя аборигенов диери было известно тем, что каждый год совершало пешее паломничество в шахту Букарту, чтобы собрать золотисто-красный охристый пигмент, преодолевая расстояние почти в тысячу километров в оба конца [6]. Рядом с местом их проживания находилось множество шахт с охрой, но племя диери искало только самый яркий и сияющий оттенок для окрашивания тела при проведении ритуалов. Древним римлянам настолько был нужен фиолетовый краситель, что они не гнушались добывать его из зловонных анальных желез моллюска [7]. В колониальный период яркие пигменты часто становились предметами тщательно охраняемой государственной тайны, такой, что по крайней мере один французский ботаник рисковал жизнью, вывозя контрабандой из Мексики коробку красного пигмента, который производят кошенильные жуки. Даже сегодня цвет продолжает вдохновлять на великие путешествия. Многие приезжают в каньоны красных скал и проводят время на пляжах с розовым песком, и каждую осень население Новой Англии и Канады значительно увеличивается от наплыва так называемых любителей осенней листвы, которые приезжают для созерцания великолепного разнообразия осенних красок.

Писатель Олдос Хаксли утверждал, что возможность видеть цвет необязательна для людей. «Высокоразвитое чувство цвета — это биологическая роскошь, — писал он, —

бесценное для человека как для интеллектуального и духовного существа, оно бесполезно для его выживания как для животного» [8]. Тем не менее наши глаза адаптированы различать почти неразличимые цвета: согласно оценкам ученых, мы можем видеть до семи миллионов оттенков [9]. Хотя это и не такой широкий спектр, как тот, что способны видеть птицы, чьи глаза хорошо ориентируются в ультрафиолетовом спектре, это все равно ошеломляющий диапазон. Не выглядит ли слишком неправдоподобным обладание таким щедрым хроматическим даром с целью одного лишь развлечения?

В действительности наше цветное зрение – вовсе не сумасбродство или причуда природы, а базовое чувство, которое напрямую относится к выживанию, в частности к потребности находить источники энергии. Наши далекие предки были ночными животными и, как большинство млекопитающих, мало нуждались в цветовом зрении. Теплокровные, с мягкой кожей, они занимались собирательством под покровом ночи, полагаясь больше на свой нюх, чем на зрение. Но двадцать пять миллионов лет назад группа ночных обезьян отважилась выбраться на дневной свет, пробуя и осваивая тот суточный график, по которому мы живем до сих пор. На этой новой экологической стадии способность видеть цвет вдруг стала полезным преимуществом. В то время как их ночные родственники имели только два типа колбочек в сетчатке глаза, определяющих цвет, у наших предков в процессе эволюции появилась третья колбочка, чувствительная к световому излучению в средней части спектра, что во много раз увеличило количество



Научно-популярное издание

Ингрид Фетелл Ли  
**МАЛЕНЬКАЯ КНИГА СЧАСТЬЯ**  
Где прячется радость и как ее найти

Ответственный редактор *А. Захарова*  
Редактор *Ю. Исакова*  
Художественный редактор *Н. Данильченко*  
Технический редактор *Л. Синуцына*  
Корректор *Н. Соколова*  
Верстка *Н. Козель*

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –  
обладатель товарного знака «КоЛибри»  
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге  
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»  
Тел./факс (044) 490-99-01  
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) **16+**

Подписано в печать 24.10.2019. Формат 84 × 108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Бумага офсетная. Гарнитура «Orbi».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,52.  
Тираж 5000 экз. В-РВJ-23494-01-Р. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)