







УДК 159.9  
ББК 88.3  
М29

Frank Martela  
A WONDERFUL LIFE:  
Insights for Finding a Meaningful Existence

Original text copyright © by Frank Martela, 2020;  
Original edition published by Harper Design  
An Imprint of HarperCollinsPublishers, 2020;  
Russian edition published by agreement  
with Frank Martela and Elina Ahlback Literary Agency,  
Helsinki, Finland

**Мартела, Фрэнк.**

М29 Wonderful Life. Размышления о том, как найти смысл жизни / Фрэнк Мартела ; [перевод с английского А. А. Цветковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 208 с.

ISBN 978-5-04-110857-1

Существует много книг о смысле жизни. Одни из них слишком банальные, другие чересчур религиозные, а третьи предлагают окунуться в такую глубину философской мысли, что непонятно, как оттуда выплывать. Совсем другой подход предлагает Фрэнк Мартела. В своей книге он призывает посмотреть в пустоту бессмысленности и дерзко заявить: «Я знаю о тебе! Но я отказываюсь быть поглощенной тобой. Здесь и сейчас я делаю самое лучшее, на что способен. Здесь и сейчас я стремлюсь извлечь максимум из этой уникальной возможности, которая называется жизнь!» Книга-манифест, которая побуждает взять ответственность за собственную жизнь и храбро противостоять невзгодам.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-110857-1

© Цветкова А.А., перевод на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## ВВЕДЕНИЕ |

### ПОЧЕМУ ЛЮДИ ИЩУТ СМЫСЛ ЖИЗНИ? |

1. Подняться над абсурдностью жизни |
2. В космическом смысле вы малозначимы, мимолетны и произвольны, и это нормально |
3. Счастье — неудачная жизненная цель |
4. В вашей жизни уже есть смысл |

### ВОПРОС СМЫСЛА: НОВЫЙ ВЗГЛЯД |

5. Ваш экзистенциальный кризис делает вас современным |
6. Ваша тоска по смыслу — изобретение романтиков |
7. Со смыслом или без – в жизни есть смысл |
8. Строим собственную систему ценностей |

### ПУТИ К ОСМЫСЛЕННОЙ ЖИЗНИ |

9. Работайте над вашими отношениями |
10. Помогите себе, помогая другим |
11. Станьте самим собой |
12. Совершенствуйте свой потенциал |

## ЭПИЛОГ |

### БЛАГОДАРНОСТИ |

### БИБЛИОГРАФИЯ |

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА |

### ОБ АВТОРЕ |

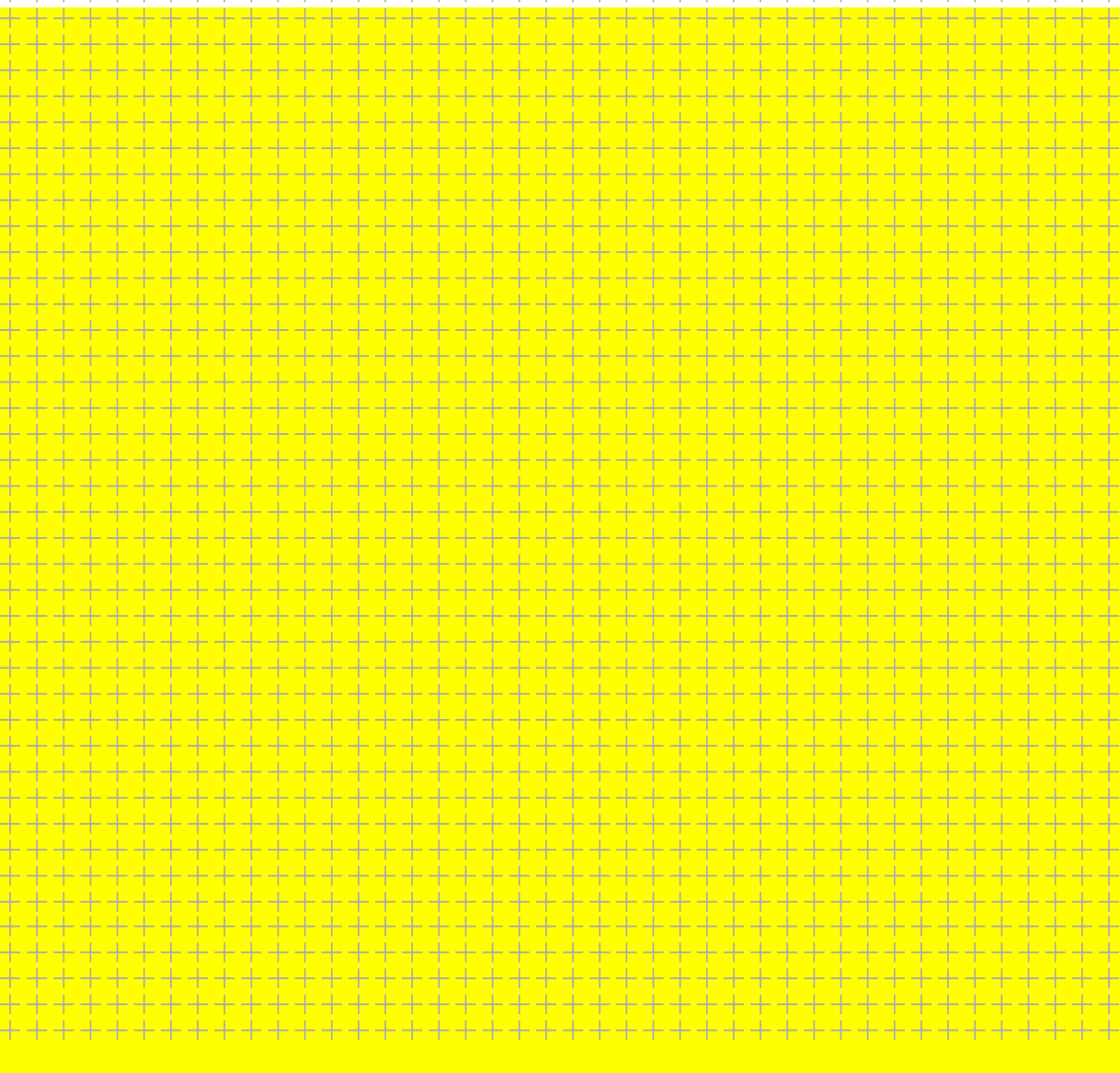
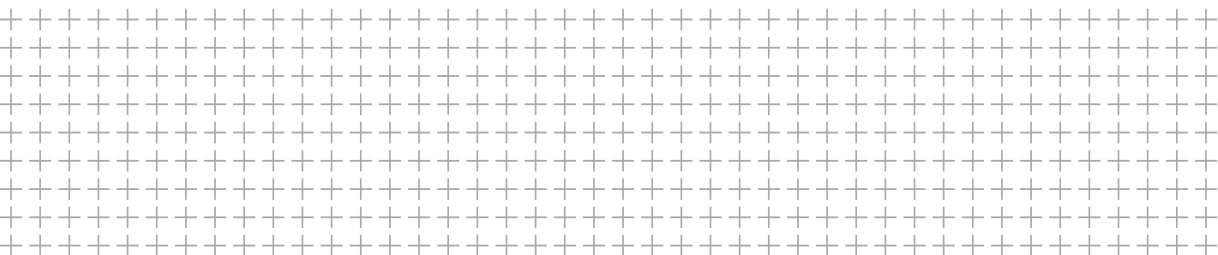
### ПРИМЕЧАНИЯ |

Как я

**ПОЯВИЛСЯ**

**В ЭТОМ**

**мире**





# ВВЕДЕНИЕ

де вы были, когда вас настигло осознание бессмысленности жизни? Произошло ли это во время третьего за неделю ужина из микроволновки, когда вы размышляли об аромате и полезных свойствах кетчупа? А может быть, в два часа ночи, после того как вы закончили срочную работу и уже собирались нажать кнопку «Отправить», как вдруг осознали, что, скорее всего, ваше выполненное задание не изменит мир к лучшему ни на грамм? Возможно, после какой-то трагедии вы поняли, что так и не попытались разобраться в том, что в действительности хотите от жизни. А может, однажды утром вы проснулись, взглянули на свое отражение в зеркале и подумали: есть ли нечто большее в этой сумасшедшей кутерьме под названием жизнь?

Не волнуйтесь, вы не одиноки. На страницах этой книги вы окажетесь в компании многих великих мыслителей и философов, которые лицом к лицу сталкивались с ничтожностью существования и в конце концов пришли к обновленному и жизнеутверждающему осознанию его значимости.

Все люди стремятся, чтобы их жизнь была значимой, стоящей и имела смысл. Как выразился однажды известный социальный психолог, профессор Рой Баумайстер, «мы заточены под поиск смысла жизни»<sup>1</sup>. Отсутствие смысла воспринима-

ется как серьезная проблема на психологическом уровне и способствует депрессии и даже самоубийству<sup>2</sup>. Для мотивации полноценного существования и для того чтобы чувствовать, что жизнь стоит того, чтобы ее жить, важен смысл жизни<sup>3</sup>. Ряд исследований показали, что люди, имеющие сильное чувство цели в жизни, живут дольше<sup>4</sup>. Виктор Франкл, известный психиатр, переживший Холокост, отметил это во время своего пребывания в концентрационном лагере. Только те, кому удалось сохранить чувство цели в таких невыносимых условиях, имели шанс выжить. Он любил приводить цитату из Ницше: «Если у человека есть зачем жить, он выдержит любое *как*»<sup>5</sup>.

Проблема в том, что западная цивилизация все реже может удовлетворительно и честно ответить на неизбежный вопрос «зачем?». На протяжении всей истории человечества большинство цивилизаций отвечали на вопрос о смысле существования, формируя и предоставляя человеку определенный культурный контекст, включавший в себя ответы на основные жизненные вопросы. Когда наши предки озадачивались вопросом: «Как я должен прожить свою жизнь?», они обращались к своей культуре: к устоявшимся традициям, верованиям и институтам, которые подсказывали и направляли. Эра современной культуры расшатала старые основы, помогавшие понять смысл жизни. Современная наука улучшила материальные условия нашей жизни, но разорвала связь старой системы ценностей и толкований, не предоставив взамен нового прочного основания, на которое могли бы опираться наши ценности и на котором мы могли бы базировать смысл жизни. Эксперт в области истории этики и морали, шотландский философ Аласдер Макинтайр замечает, что ценности современного западного мира построены на осколках устаревшего мировоззрения, которое потеряло свой смысл<sup>6</sup>. Западные общества унаследовали определенные ценности, но потеряли контакт с более широким мировоззрением, которое лежало в их основе и определяло их. И теперь влияние присущего Западу секулярного и индивидуалистического мировоззрения в мире лишь растет<sup>7</sup>.

С точки зрения современного идеалистического мировоззрения, вы можете найти свой собственный смысл жизни и проторить уникальный путь на основании избранных ценностей. К сожалению,

## ВВЕДЕНИЕ

вместо того чтобы чувствовать свободу и раскрепощенность, мы часто испытываем лишь пустоту. Мы работаем больше, искусней, эффективней прошлых поколений, но все чаще не можем объяснить себе, зачем так стараемся. Какова конечная цель нашего утомительного и нудного труда? Мы по своей воле попадаем в так называемую «ловушку занятости», которую так точно описал американский эссеист Тим Крейдер: «Занятость выступает в качестве экзистенциального утешения, своего рода преграды от пустоты; разумеется, ваша жизнь не может быть никчемной, или обыденной, или бессмысленной, если вы так заняты, ваш день расписан поминутно и вы нужны каждый час своего дня»<sup>8</sup>. Вы делаете все возможное, чтобы поддерживать это чувство занятости и срочности, лишь бы не чувствовать скуку, страх остаться один на один со своими мыслями. Кажется, люди готовы взять на себя достижение любой цели, которую поставит им кто-то вышестоящий, лишь бы не думать о том, что на самом деле они хотели бы сделать со своей жизнью. Это объясняет особенности современного существования, о котором пишет философ Иддо Ландау: «Многие посвящают больше времени вечером на решение вопроса о том, в какой ресторан пойти или какой фильм посмотреть, чем они тратят за всю свою жизнь на раздумья о том, как сделать свою жизнь более осмысленной»<sup>9</sup>.

Чтобы прожить жизнь, которую вы выбрали себе сами, чтобы самому управлять своим кораблем, вам нужно иметь ясную идею о том, в каком направлении вы хотите двигаться. Для этого нужно обладать определенными фундаментальными ценностями, которые помогали бы вам справиться с жизненными испытаниями. А в свою очередь, *для этого* вам необходимо некоторое время, чтобы посмотреть на свою жизнь, подвергнуть сомнению свои принятые в жизни решения, посмотреть в лицо своим существующим страхам, которые могут скрываться под поверхностью вашего существования. Существует длинная и богатая история мыслителей — от Льва Толстого и Томаса Карлейля\* до Симоны Бовуар, от Серена Кьеркегора

\* Томас Карлейль — британский писатель, публицист, историк и философ шотландского происхождения.

до Алана У. Уотса\*, — считавших, что, только открыто взглянув на абсурдность жизни, осознав ничтожность существования, можно освободить себя для того, чтобы найти более глубокий смысл своей жизни. Данная книга предлагает новый подход к осмыслению значимости жизни, который относит нас к общечеловеческому так, чтобы вне зависимости от вашей культурной, религиозной или какой-либо иной принадлежности, вы смогли обрести руководство к более осмысленной жизни, которая приносила бы вам удовлетворение.

Я написал эту книгу, чтобы помочь вам сделать ваше существование более осмысленным. Посвятив десять лет изысканиям в области философии, психологии и истории вопроса о смысле жизни, я пришел к выводу, что определение того, что делает вашу жизнь осмысленной, легче, чем вы думаете. На самом деле, вероятно, уже сейчас в вашей жизни полно смысла, и вам лишь нужно открыться, чтобы увидеть и почувствовать это. Причина, по которой найти смысл жизни зачастую кажется нам непосильной и мучительной задачей, состоит в том, что мы, как культура, продолжаем использовать старые модели мышления в рассмотрении вопроса, смысл которого для нас уже непонятен. Просто изменив способ мышления, вы начнете видеть, что ответы, которые вы искали, можно получить из вашей повседневной жизни. Эта книга объясняет, почему человек прежде всего ищет смысл жизни, рассказывает о том, какая историческая ошибка дала толчок современной экзистенциальной тревоге\*\*, и, наконец, предлагает вам простые пути к достижению собственного осмысленного существования. Какая-то информация покажется вам незнакомой, какая-то — очевидной, какую-то вы уже знали до этого. Однако вся она в совокупности призвана дать вам прочное и стабильное основание для вашего дальнейшего жизнеутверждающего и осмысленного существования.

\* Алан Уилсон Уотс — британский философ, писатель и лектор, известен как переводчик и популяризатор восточной философии для западной аудитории.

\*\* Экзистенциальная тревога — осознание возможности и неустраняемости смерти, осознание своего небытия, всеобщий глубинный страх конечности жизни и ответственности, налагаемой ею за собственные решения человека.



ПОЧЕМУ

ЛЮДИ ІЩУТ

СМЫСЛ

ЖИЗНИ