



ЧУДО САМОУТЕШЕНИЯ

КАК НАЙТИ СЕБЯ
В ПРОСТЫХ РАДОСТЯХ
ЖИЗНИ



МАРИ РОБЕР

Мари Робер

Чудо самоутешения. Как найти себя в простых радостях жизни

**Серия «Популярная психология
для бизнеса и жизни»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74228656

Чудо самоутешения. Как найти себя в простых радостях жизни:

КоЛибри, Издательство АЗБУКА; Москва; 2026

ISBN 978-5-389-34427-3

Аннотация

Что помогает жить дальше, когда привычный мир рушится, силы иссякают, а смысл ускользает? Когда будущее кажется туманным, а прошлое – слишком тяжелым?

Мари Робер, французский философ, приглашает вас за общий стол. За ним уже собрались Кант и Симона де Бовуар, герои древнегреческих мифов и персонажи сериала «Медведь», нейробиологи и шеф-повара. И конечно, сама Мари.

Эта книга – путевой дневник из девяти глав, глоток свежего воздуха для всех уставших, потерявших ориентиры, выбитых из колеи. Она для вечеров, когда не к кому пойти. Для утра, когда нужно заставить себя встать. Для того чтобы напомнить – утешение уже рядом.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Видеть красоту везде	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13



Мари Робер
Чудо самоутешения.
Как найти себя в
простых радостях жизни

Моему брату, моему утешению.

*И людям, которых мне посчастливилось
встретить в жизни.*

«Не могу продолжать, буду продолжать».
Сэмюэл Беккет, «Конец игры»

«Во всех слезах таится надежда».
Симона де Бовуар, «Воспоминания благовоспитанной
девицы»

«Ничто по-настоящему не важно,
Любовь – это все, что нам нужно».
Мадонна, Nothing Really Matters

Marie Robert
Le miracle du réconfort

© Flammarion/Versilio, 2024 International Rights
Management: Susanna Lea Associates

© Голиков И. С., перевод на русский язык, 2026

© Издание на русском языке. ООО «Издательство АЗБУ-
КА», 2026

КоЛибри®

Предисловие

Бывают утра, когда небо кажется ниже, чем в другие дни, утра, когда мы с трудом нащупываем путь. Рассветы, когда все вокруг кажется тщетным, а в будущем маячит лишь зловещий горизонт.

Есть меланхолия, что проступает в улыбках. Есть печали грядущего мира. Есть ушедшие и пропавшие без вести. Есть тревоги, заполняющие изголовья кроватей. Есть разочарования, что пожирают нас. Есть нежность, которой нам не хватает. Есть маленькие неисповедимые горести и могучие внутренние демоны. Есть сложность общества и густой туман жизни. Есть вечера поражений и похмельные воскресенья. Есть грандиозные драмы и легкие депрессии. Есть маленькие стыдные тайны и громкие скандалы.

Я верю, что у всех нас в глубине души есть принципиальная потребность в утешении. В объятиях, где можно излить свои слезы, и в безответном внимании, чтобы выпустить наружу свои крики. Наслаждаемся ли привилегиями жизни или находимся в пустыне страданий – мы стараемся, по возможности, с теми картами, что есть на руках, сделать чуть более сносной жизненную одиссею, что начинается в один день и заканчивается в другой, и между тем так часто оставляет нас в растерянности, потерянными в безбрежных водах жизни.

Сколько себя помню, я всегда хотела быть философом утешения. И, вооружившись смирением, необходимым для заботы о душах людей, хотя бы пытаться возвращать другим моральные силы и дарить им мужество и надежду.

Вот к чему я стремлюсь в этой книге. Это не урок, не методика – скорее трамплин, чтобы оживлять радость внутри нас, обращая взор на вещи, которые того стоят. Я отправилась на поиски тех драгоценностей, измерений, понятий, которые в болезненные моменты нашей жизни держат на ногах, обращают к действию, к умилению сердца, к жизненной силе и мужеству. Эти страницы – исследование.

Эти девять глав никоим образом не претендуют на исчерпывающую полноту, но каждая из них – приглашение поднять голову. Они – исследование, которое нужно совершать в мрачные моменты жизни; путевой дневник, который следует держать под рукой, когда все в жизни рушится. В сущности, эти девять глав не имеют иной цели, кроме как напомнить нам обо всем, что способно придать смысл нашей жизни.

Глава 1. Видеть красоту везде Почему прекрасное нас исцеляет?

«Ваш взгляд в моей душе рождает лето».
Пьер де Ронсар

Маленькая девочка, с гордостью показывающая вишни; натюрморт, молчаливо выставленный на обозрение; молодая мать, прижимающая ребенка к себе; или тела двоих, изнуренных усилием. Через века эти работы доносят до нас честную историю не только изображенных на них персонажей, но и человечества. Они о любви, о временах года, о женщинах, о Сене или даже о дворцах Востока. Это работы Рассела, Курбе, Арчимбольдо, Караваджо или Мурильо. Некоторые ярче, некоторые темнее. В общем, речь пойдет о ряде картин, о том, что зовется «искусством», и в этом не было бы ничего особенного, если бы вместо торжественного пространства музея эти полотна, или, вернее, их искусно воспроизведенные копии, не висели в больничных палатах.

Такова уникальная идея, предложенная первым музеем Франции в 2013 году: впустить Лувр в больницу. Принцип прост и поразителен. Музей Лувр и «Общественная помощь – парижские больницы»¹ решают объединить усилия, что-

¹ «Общественная помощь – парижские больницы» (Assistance Publique – Hôpitaux de Paris, AP-HP) – крупнейшая в Европе университетская больничная

бы подарить пациентам, их семьям и медицинскому персоналу удовольствие созерцать произведения искусства – своего рода побег, передышку от повседневности. Выбор этих двухсот произведений не был случайным: комитет экспертов, объединивший психиатров и гериатров, целенаправленно оценил силу воздействия некоторых полотен на эмоциональное и физическое состояние человека. Беседы, конференции, обучение медицинского персонала, осознанный и добровольный выбор пациента, размещение произведений в привычной обстановке палаты и т. д. С массой нюансов, амбициозный проект разворачивается в разных аспектах, более того, в нескольких учреждениях, но с одной и той же целью – улучшить качество жизни пациента.

Именно в этом и заключается суть инициативы. Это не только про декорирование пространства. Основная задача – «делать добро», приносить успокоение, утешение, умиротворение и эмоции тем, кто в силу своей ситуации в них остро нуждается. Созерцание картины, знакомой или малоизвестной, дает возможность поделиться воспоминаниями, сгладить границу между врачом и пациентом, передохнуть, и главное – коснуться прекрасного. Какая захватывающая идея – в мире лекарств, страданий, боли и утрат, в мире спешки, жестокости, усталости и препятствий – иметь возможность быть пораженным красотой: красотой как исцеле-

нием, красотой как терапией, красотой как бальзамом для наших ран. Проект «Лувр в больнице» попадает в самый нерв одного из самых захватывающих вопросов об утешении. В какой степени прекрасное может творить добро? Почему при соприкосновении с красотой огонь в глазах загорается, дыхание меняется, а кожа покрывается мурашками? И не важно, что перед нами: полотно из Лувра, морской берег или луч солнца на углу полки! Прекрасное исцеляет без нашего ведома.

Я помню, как несколько лет назад предложила провести философский семинар для маленьких детей. В ходе занятия я попросила их показать или описать что-то, что они считают красивым, и объяснить, почему это так. В какой-то момент одна девочка достала из кармана обычную канцелярскую скрепку – самую заурядную. Она бережно положила ее на ладонь, словно бесценное сокровище: «Это красиво; когда я гляжу на нее, я счастлива!» Вместо того чтобы подбирать что-то по критериям, рационализировать свой выбор, одним действием малышка описала впечатление, которое красота скрепки производит на нее. Этот обыкновенный предмет, который, возможно, многие из нас потеряли бы или просто не заметили, был для нее источником счастья. Меня особенно потрясло ее желание поделиться, ее способ видеть мир, эта радостная сила, скрытая в простом куске проволоки. Что общего между картиной Джона Рассела и скрепкой? Как красота помогает пациенту в больнице и маленькой де-

вочке в классе почувствовать себя лучше? Как так получается, что прекрасное может возвышать нас, очаровывать, исцелять? Разве не в понимании этого кроется первый ключ на пути к утешению? А что, если созерцание красоты помогает по-новому осмыслить нашу жизнь?

ПОЗВОЛИТЬ КРАСОТЕ УДИВИТЬ НАС

Прилагательное *beau* (красивый) и существительное *beauté* (красота) происходят от латинского *bellus* (милый, очаровательный) – уменьшительно-ласкательной формы от *bonus* (хороший, добрый). Красота может проявляться в самых разных формах. В природе, в закате солнца, в предметах, в телах и многом другом. Она многолика и проникает повсюду. В широком смысле это то, что нам нравится, что мы находим восхитительным. Кажется, что все просто, не так ли? Определенная таким образом красота может пониматься как алхимия встречи между субъектом и объектом. Ее наиболее очевидный антоним – уродство, но также, в более широком смысле, все то, что оставляет нас равнодушными, не вызывает нашего восхищения. Красивое привносит нечто в жизнь. Оно не просто «украшение», а глубокое переживание, поражающее воображение явление, которое трогает нас до глубины души.

В истории мысли и, в особенности, философии, красота часто рассматривалась с точки зрения ее критериев, через

вопрос, каким образом вещь может стать красивой или быть признанной таковой. Здесь я не собираюсь давать исчерпывающий обзор; однако любопытно отметить, что философы долгое время исходили из вопроса: «Что есть прекрасное?» У Платона *kalon*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.