

«Как русскому человеку стать счастливым»



Алексей Давыдов

**Как русскому человеку
стать счастливым?**

«Автор»

2026

Давыдов А.

Как русскому человеку стать счастливым? / А. Давыдов —
«Автор», 2026

Почему русскому человеку так трудно быть счастливым? Наша культура веками относилась к счастью с подозрением. Любимые герои страдают. Слишком довольный человек кажется поверхностным. А на вопрос «как дела?» принято отвечать «нормально». Эта книга пытается честно разобраться, что такое счастье и возможно ли оно для нас. В ней собрано то, что о счастье знают философия, история и биология. И всё это проверено на русской жизни: на работе, которая забирает почти всё время, на климате, где полгода темно, на привычке терпеть и говорить правду. Короткая книга для тех, кто хочет понять себя, а не получить ещё один рецепт счастья.

© Давыдов А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава первая. Вопрос	6
Глава вторая. Как это понимали раньше	8
Глава третья. Счастье со стороны биологии	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Алексей Давыдов

Как русскому человеку стать счастливым?

Предисловие

Эта книга об одном вопросе. Как русскому человеку стать счастливым?

Не человеку вообще. Не абстрактному жителю планеты Земля. А именно человеку, выросшему здесь, в этой стране, в этой культуре, в этой истории.

Я много лет думал о счастье. Пропустил через себя десятки, а может быть, и сотни книг по философии, по психологии, по истории идей. От античных стоиков до современных нейробиологов. От восточных практик до американской позитивной психологии. Везде давали ответы. Везде обещали, что если следовать их схеме, станет легче. И ни одна из этих схем, если быть честным, не ложилась на русскую почву без зазора. Что-то всегда не сходилось. Что-то всегда выпирало.

В какой-то момент я понял: дело не в том, что эти книги плохие. Дело в том, что они написаны не про нас. Они написаны для человека другой почвы, другой истории, другой коллективной памяти. А у нас всё другое.

И тогда возник другой вопрос. Почему именно Россия? Почему, как говорил классик, Россия для грустных? Почему мы столетиями несём в себе этот груз, который не несёт никто другой? Почему вся наша великая культура, вся наша литература, вся наша музыка пропитана тяжестью, болью, тоской? Почему здесь никогда не получается просто жить легко?

Эту книгу я написал, чтобы разобраться. Для себя в первую очередь. Собрать всё, что знаю и что передумал, и попытаться дать честный ответ. Не оптимистический. Не трагический. Честный.

Я иду от самого простого вопроса. Что такое счастье? Как его понимали в разные эпохи? Что говорит об этом современная наука? Почему современная жизнь делает его почти невозможным? Как в это вписывается русская история, в которой катастрофа всегда шла за катастрофой? И главное: есть ли у русского человека свой путь к счастью, который работает именно для нас?

Ответа заранее у меня не было. Я искал его по ходу. Если по дороге что-то станет понятнее, значит, книга получилась не зря.

Глава первая. Вопрос

Как стать счастливым? Над этим вопросом люди ломают голову уже как минимум три тысячи лет. С момента появления первых книг об этом. А на практике, я думаю, с момента появления первого мыслящего человека, который впервые задумался о том, что он живёт, и спросил себя, зачем. С тех пор над этим вопросом работали все. Философы, пророки, поэты, священники, цари, нищие. Каждая эпоха давала свой ответ. И каждый ответ со временем переставал работать.

Сегодня, в современном понимании, самый расхожий ответ звучит так: счастье внутри нас. Нужно просто правильно настроить голову.

На этом построена современная поп-психология. Медитации, дневники благодарности, практики осознанности, курсы по работе с установками. Это индустрия с оборотом в десятки миллиардов долларов в год. У неё свои гуру, свои бестселлеры, свои приложения.

Психологов стало слишком много, и далеко не все из них психологи. Назвать себя так сегодня может почти любой. Достаточно пройти онлайн-курс на несколько недель, получить сертификат и начать принимать клиентов. Такой специалист приходит в голову к человеку, у которого всё нестабильно, и не умеет с этой нестабильностью работать. Он знает термины, но не знает, что с ними делать.

И сама массовая идея «счастье внутри нас» почти не работает. Есть исследование, которое показывает это очень жёстко.

В 2018 году в Harvard Business Review вышла статья американского организационного психолога Таши Юрик. Она обобщила результаты четырёхлетнего исследования. Пять тысяч человек. Опросы, тесты, интервью. Задача была простая: понять, как связана глубокая саморефлексия с реальным самосознанием, со счастьем, с удовлетворённостью жизнью.

Результат оказался шокирующим даже для самих исследователей. Девяносто пять процентов людей считают себя самосознающими. Реально таковыми являются только от десяти до пятнадцати процентов. Огромный разрыв между тем, как мы себя видим, и тем, кто мы на самом деле.

Но главное открытие было в другом. Те люди, которые больше всех тратили времени на саморефлексию, на копание в себе, на разбор своих чувств и мотивов, оказались менее самосознающими, чем те, кто этим не занимался. Они были более тревожными. Более стрессованными. Менее удовлетворёнными своей работой и своими отношениями. Более поглощёнными собой и менее контролирующими собственную жизнь.

Чем глубже человек копает в себя, тем сильнее он теряется. Это не метафора. Это экспериментальный факт, полученный на выборке в пять тысяч человек. Юрик назвала это ловушкой интроспекции. Чем больше вопросов «почему я такой» ты себе задаёшь, тем больше выстраиваешь ложных объяснений, тем сильнее закапываешься в собственных страхах и слабостях, тем меньше понимаешь, что происходит на самом деле.

Хороший специалист это знает. Он не заставляет человека годами копаться в себе, а помогает понять, что делать дальше. Плохо подготовленный делает ровно обратное. Задаёт бесконечные вопросы «почему». Почему ты так реагируешь? Почему тебя это задевает? Почему у тебя такие паттерны? Чем больше таких вопросов, тем больше материала для бесконечных сессий. Хороший бизнес. Плохая помощь.

Проект, который продаёт идею «счастье внутри нас», удобен не только для индустрии, которая на этом зарабатывает. Он удобен и для системы, которая не хочет, чтобы человек задавал неправильных вопросов. Потому что если проблема в тебе, ты будешь годами ковыряться в себе. А если проблема в том, как устроена жизнь вокруг, ты задашь вопросы к этой жизни. И это уже совсем другой разговор.

Я давно думаю о счастье. И чем дольше думаю, тем яснее понимаю: оно не только в голове.

Глава вторая. Как это понимали раньше

Со стороны Эпикура можно рассуждать красиво. Эпикур строил целую систему вокруг идеи, что счастье это не наслаждение в вульгарном смысле. Не еда, не вино, не женщины. Счастье это отсутствие страдания. Атараксия, невозмутимость души. И апония, отсутствие телесной боли. Всё остальное от лукавого.

Для этого Эпикур делил человеческие потребности на три категории. Первая: естественные и необходимые. Еда, вода, крыша над головой, элементарная безопасность. Их нужно удовлетворять, без них ты страдаешь, а значит, несчастен. Вторая: естественные, но не необходимые. Изысканная еда вместо простой, красивая одежда вместо тёплой, большой дом вместо маленького. Их удовлетворять можно, но осторожно, потому что от них быстро возникает привыкание, и то, что раньше радовало, перестаёт радовать. Третья: не естественные и не необходимые. Слава, богатство, власть, бесконечное накопление. Эти, по Эпикуру, нужно отсекают полностью. Потому что они бесконечны, никогда не насыщаются, и человек, который за ними гонится, обречён на вечную неудовлетворённость.

Из этого следовал практический вывод. Если ты закрыл первую категорию (еда, вода, крыша), ты уже на пороге счастья. Дальше нужно только научиться не хотеть лишнего. Жить тихо, в кругу близких друзей, в простом доме, с простой едой. Эпикур так и жил. У него был сад под Афинами, куда он собирал учеников. Они не занимались политикой. Не гнались за славой. Философствовали, разговаривали, ели хлеб с сыром. И считали себя самыми счастливыми людьми в Элладе.

Диоген, который жил в бочке, шёл ещё дальше. Он отказался даже от второй категории. Выкинул чашку, когда увидел, как ребёнок пьёт воду из ладоней. Александр Македонский, пришедший на него посмотреть, спросил, чего тот хочет, и Диоген ответил: «Отойди, не загораживай солнце». Это была демонстрация. Я уже имею всё, что мне нужно. У тебя, царь мира, нет ничего, что ты мог бы мне дать.

В античном мире такая система работала. Горизонт потребностей заканчивался на базовом. Информационного шума не было. Сравнивать себя было особо не с кем. Если ты закрыл еду, воду и крышу, если у тебя было здоровье и несколько друзей, ты объективно был в хорошем положении. Философу оставалось только научить тебя не портить это постоянным хотением чего-то ещё.

Религия добавляла ещё один слой, причём очень мощный. Если ты веришь, если Иисус для тебя не историческая фигура, а живое присутствие, жизнь по этим правилам даёт очень высокую вероятность счастья. Структура смысла. Опора, которую не нужно каждый день изобретать заново. У тебя есть ответы на главные вопросы: зачем жить, что будет после смерти, как поступать в трудных ситуациях. Церковь, община, ритуалы, годовой круг праздников. Всё это даёт человеку рамку, в которой он не одинок и не теряется.

Но мир с тех пор изменился. И изменился сильнее, чем все предыдущие две тысячи лет вместе взятые. Появился индустриальный капитализм, глобальные рынки, города-миллионники, интернет, социальные сети, искусственный интеллект. У человека появились сотни новых вопросов, которых не было ни у Эпикура, ни у апостолов, ни у Диогена. Как жить, когда вся жизнь на экране? Что делать с бесконечным потоком информации? Как сравнивать себя с миллионом чужих жизней в телефоне и не сойти с ума? Как находить смысл, когда любая цель обесценивается на следующий день? Как доверять, когда всё вокруг оптимизировано, чтобы тебя обмануть?

На эти вопросы старые системы ответов не дают. Эпикур не знал про социальные сети. Апостолы не знали про корпоративный тайм-менеджмент. А новых систем ответов, равных по силе античной философии или мировым религиям, за последние двести лет так и не появилось.

Фрейд пытался. Марксисты пытались. Экзистенциалисты пытались. Поп-психология пытается до сих пор. Но ни одна из этих попыток не сравнилась по глубине с тем, что было создано до них.

Мы живём в мире с новыми вопросами и старыми ответами. И это первый источник современного несчастья.

Глава третья. Счастье со стороны биологии

Технический прогресс последних десятилетий безумный. Бешеный. За одно поколение мы прошли путь от стационарного телефона до искусственного интеллекта в кармане. От писем, которые шли неделями, до мгновенной связи с любой точкой планеты. От двух телеканалов до бесконечной ленты видео. От работы в офисе с девяти до шести до непрерывной включённости двадцать четыре часа в сутки.

Эта скорость беспрецедентна в истории человечества. Никогда раньше одно поколение не видело столько изменений за одну жизнь. Наши прабабушки родились в мире свечей и телег, а умерли в мире с айфонами. Такого раньше не было никогда.

Но этот прогресс оказался односторонним. Технари работают с невероятной скоростью. А гуманитарии как будто за две тысячи лет не доработали.

Что это значит? Это значит, что мы умеем делать всё более сложные вещи, но не успеваем понимать, что с этими вещами делать. Мы изобрели социальные сети, но не разобрались, как они влияют на психику подростков. Мы изобрели алгоритмы рекомендаций, но не поняли, что они делают с нашим вниманием. Мы изобрели генеративный ИИ, но не договорились, что он должен делать, а чего не должен. Мы запустили на орбиту тысячи спутников, но не решили, кто отвечает за космический мусор. Инструментов стало на порядки больше. А того, что раньше называли мудростью, то есть умения правильно пользоваться инструментами, не прибавилось вообще.

Философия и этика у нас всё ещё примерно на уровне девятнадцатого века. Последняя большая этическая система, которую массово обсуждали, это экзистенциализм пятидесятых. С тех пор ничего сопоставимого не появилось. Университеты выпускают философов, но философия перестала влиять на общество. Её читают в академических журналах, которые никто, кроме других философов, не открывает. Она потеряла связь с реальной жизнью, с реальными решениями.

А инженерия тем временем не останавливается ни на секунду. И каждое следующее поколение технологий мощнее, доступнее и опаснее предыдущего.

Самый известный пример этого разрыва: Оппенгеймер. Человек собрал в Лос-Аламосе лучшие умы планеты. Довёл Манхэттенский проект до испытания 16 июля 1945 года. Технически справился блестяще. Через три недели случились Хиросима и Нагасаки. Двести тысяч человек разом. До конца жизни он цитировал Бхагавадгиту: «Я стал смертью, разрушителем миров». И до конца жизни пытался остановить то, что сам же и запустил.

Это вся история цивилизации в миниатюре. Инженер успевает раньше философа. Всегда. Технология появляется раньше, чем общество успевает решить, что с ней делать. А когда философы наконец догоняют, уже поздно: технология уже внутри нашей жизни, и назад её не вернёшь.

Этот разрыв бьёт по всем сферам, но сильнее всего по той, где человек встречается с миром напрямую. По его телу. По его способности быть счастливым.

Потому что современный мир создал условия, в которых человеческое тело существовать не умеет. Миллион лет эволюции настраивал нас на одно, а последние пятьдесят лет мы живём в принципиально другом. Мы сидим по десять часов в день, хотя эволюция делала нас для движения. Мы смотрим в экраны при синем свете до поздней ночи, хотя эволюция настроила наш сон на закат. Мы едим обработанную еду с доставки, хотя эволюция готовила нас к сезонным овощам и свежему мясу. Мы живём в состоянии хронического стресса, который раньше бывал только при встрече с хищником, а теперь длится годами.

И это уже не вопрос философии. Это вопрос биологии.

Философия две с половиной тысячи лет говорила о счастье словами. Биология начала говорить о нём фактами совсем недавно. И первое, что она говорит, неприятно.

Эволюция не создавала нас для счастья.

Её интересовало другое: выжить и оставить потомство. Чувства в этой системе работают как инструменты. Страх уводит от опасности. Голод гонит к еде. Удовольствие отмечает то, что полезно, и быстро гаснет, чтобы гнать дальше. Если бы удовольствие от сытости длилось вечно, наш предок перестал бы искать еду. И не стал бы нашим предком.

Отсюда привыкание. В тысяча девятьсот семьдесят восьмом году американские психологи сравнили недавних победителей лотереи с обычными людьми. Через несколько месяцев победители оказались ненамного счастливее остальных. Хорошее приедается быстро. Плохое медленнее: к тяжёлой потере человек привыкает не до конца.

Часть счастья нам вообще выдают при рождении. Исследования близнецов показывают, что примерно треть различий в счастье между людьми объясняется генами. Остальное жизнь. То есть то, что мы с ней делаем.

И ещё одно открытие ломает самую популярную сказку о счастье. Дофамин в массовой культуре называют гормоном удовольствия. Нейробиолог Кент Берридж из Мичиганского университета десятилетиями доказывает другое. Эта система отвечает не за удовольствие, а за желание. Не за «нравится», а за «хочу». Хотеть мозг умеет сильно и долго. Наслаждаться мало и коротко. Вот почему лента в телефоне затягивает, но не радует. Человек листает и листает, и чем дальше, тем меньше получает.

Биология не против нас. Она просто устроена не так, как обещают обложки книг о счастье. Счастье в биологии не пик, а фон. Не взлёт, а устойчивость. И у этого фона есть основание. Те самые три кита.

Первый кит - сон

В две тысячи седьмом году исследователи из Калифорнийского университета в Беркли не давали людям спать около тридцати пяти часов, а потом показывали им неприятные изображения. Миндалевидное тело, древний отдел мозга, который отвечает за страх и тревогу, реагировало примерно на шестьдесят процентов сильнее, чем у выспавшихся. Невыспавшийся человек буквально хуже управляет своими чувствами. Мелочь становится трагедией.

У сна есть и вторая работа. Во сне мозг промывается: жидкость уносит отходы, накопившиеся за день. Днём эта система почти не работает. Сон не отдых от жизни. Это ночная работа, без которой день не складывается.

Второй кит - питание

Часто пишут, что около девяноста процентов серотонина в теле производится в кишечнике, а значит, настроение рождается в животе. Цифра верная. Вывод нет. Серотонин из кишечника почти не попадает в мозг.

Но связь живота с головой реальна. В стенках кишечника около полумиллиарда нервных клеток, больше, чем в спинном мозге. Американский нейробиолог Майкл Гершон назвал эту систему вторым мозгом. Она постоянно разговаривает с головным мозгом через блуждающий нерв, и говорит в основном кишечник: большая часть сигналов идёт снизу вверх.

В кишечнике живут триллионы бактерий, и они влияют на то, как мы переносим стресс. Пока это сильнее всего доказано на животных. У людей видны в основном совпадения: при депрессии некоторых полезных бактерий стабильно меньше. Что первично, ещё не ясно.

Интересно, что одним из первых об этом задумался русский учёный. Нобелевский лауреат Илья Мечников больше века назад считал, что здоровье и долголетие во многом зависят от бактерий кишечника, и сам каждый день пил кисломолочное. Над ним посмеивались. Сегодня наука вернулась к его идее. Кефир, квашеная капуста, простокваша, всё то, что веками стояло на русском столе, оказалось не просто едой.

Есть и прямой эксперимент. В две тысячи семнадцатом году австралийская исследовательница Фелис Джака на три месяца поменяла людям с депрессией питание: больше овощей, рыбы, бобовых, меньше сладкого и переработанного. Ремиссия наступила у тридцати двух процентов из них. В группе, где еду не меняли, у восьми. Выборка была маленькой, поэтому честнее сказать так: еда не лечит, но плохая еда точно мешает.

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.