

Алекс Дубас

МОМЕНТЫ

СЧАСТЬЯ



## БЛАГОДАРНОСТИ

У этой книги — счастливый конец. И такое же начало.

И я хочу поблагодарить людей, без которых «Моментов счастья» не случилось бы.

Дмитрия Савицкого, генерального директора радиостанции «Серебряный дождь», в эфире которой и родился этот проект однажды не самым беззаботным ноябрьским вечером.

А также своих коллег, чутких и бережных к чужим историям радиоведущих Аню Кусто и Мари Армас — вместе с ними мы и собирали самые первые моменты и наблюдали, как случайная идея превращается в большую историю и становится книгой.

Сергея Леонидовича Шумакова, директора телеканала «Культура», который «услышал» живые голоса в историях о счастье и придумал для них специальную рубрику.

Алексея Бегака, ведущего программы «Правила жизни» на телеканале «Культура», где эти истории и «звучали». А также Катю Ливергант и Ольгу Кржижевскую — соответственно продюсера и редактора передачи.

/ АЛЕКС ДУБАС

Сотрудников авиакомпании S7 Airlines, заместителя генерального директора по маркетингу Татьяну Филеву, директора по маркетинговым коммуникациям Элеонору Романову, бренд-менеджера Александру Комарову, которые искренне и с радостью согласились поддержать выход этой книги и дальнейшие проекты, связанные с ней. Заниматься счастьем вместе с вами — одно удовольствие.

Алексея Иванова, который душной стамбульской ночью очень проникся идеей этой книги (уж не знаю, что помогло этому — его отзывчивое сердце или лишний стаканчик ракии) и посоветовал принести материалы в «Издательство АСТ».

Собственно сотрудников издательства Евгению Ларину, заведующую редакцией «Времена», Секачеву Ксению, редактора книги, а также Анну Грених, которая сверстала книгу и выдержала бесчисленные правки редактора.

Моих любимых и самых близких: жену Лису, сына Робби и бигля Гектора-второго, которые, собственно, и являются неотъемлемой частью моего теперешнего бесконечного счастья.

Друзьям из раздела «избранное» в моем смартфоне. И всем тем обычным и необычным людям, кто поделился своими сокровенными историями, своими моментами счастья, то есть настоящим авторам этой книги.

*Алекс Дубас*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы в книжном магазине. Может быть, здесь есть кондиционер, и это хорошая идея ненадолго спрятаться от жары. Или, наоборот, сейчас морозный день, и хочется согреться, перелистывая теплую бумагу.

Возможно, вам подарили эту книгу, а может быть, вы заказали или скачали ее в Интернете — как бы то ни было, сейчас она у вас в руках. Почему вы обратили на нее внимание? Вас привлекло слово «счастье»? Как же часто оно употребляется в наше время! Настолько часто, что уже растворяет в себе огромное количество смыслов, порой сводя эти смыслы на нет.

Только не подумайте, пожалуйста, что у вас в руках очередное пособие о том, как «обрести себя и стать счастливым». Это не советы коучинг-тренера и не многоступенчатая теория о том, что «счастье внутри нас». Хотя, вполне возможно кто-то в этой книге и найдет мистические совпадения, сакральный смысл и ответы на давно волнующие вопросы.

«Моменты счастья» не являются также и научным пособием о природе счастья. Хотя мой товарищ, химик из Института мозга им. Бехтеревой, много лет наблюдающий за дея-

/ АЛЕКС ДУБАС

тельностью эндорфинов, так называемых «гормонов счастья», считает опубликованные здесь истории практическим пособием для себя и коллег.

Итак, эта книга — не из разделов «эзотерика» и «наука».

Так о чем же она?

Она — про тебя, про вас.

Это книга голосов.

И вы эти голоса услышите. После того, как вы прочтете несколько страниц «Моментов...», вы действительно станете немного счастливее, такое уж они имеют терапевтическое свойство. Вы можете убедиться в этом прямо сейчас, прочтя несколько историй, открыв наугад любую страницу. Мы специально не запаковывали книгу в целлофан, чтобы вы смогли сделать это.

А пока я расскажу, как родились «Моменты счастья». Одна из моих профессий — радиоведущий. Если сложить все часы, проведенные мною в прямом эфире, — получится года два, без перерыва на сон. Так что видел и слышал я всякое, но только лишь однажды плакал перед микрофоном в студии.

Произошло это вот как: у нас «сорвался» гость — не пришел знаменитый режиссер. То ли заболел, то ли застрял в вечерней пробке, уже не помню. До начала программы — минута. Необходимо срочно придумать тему... тридцать секунд... о чем же говорить со слушателями? Сейчас самый трафик, около миллиона человек в разных городах настроены слушать «свою» радиостанцию... десять секунд... Какие актуальные новости сегодня были? Ничего подходящего... три секунды, две, одна...

Здравствуйте. Как вы там?

Счастливы?

Да?

Нет?

Скорее всего: ни то, ни другое.

Большую часть жизни мы балансируем на грани настроений, мы движемся к поставленным целям или просто созерцаем мир.

Но живем ли мы при этом?

Вот притча, которая введет нас в тему:

Один странник подошел к деревне, в надежде найти там еду и ночлег. Но прежде он оказался на кладбище. Погосты всегда были на краю селений, и обойти их было невозможно. Он осмотрелся и испугался: на могильных плитах были необычные надписи. Кроме имен, там присутствовали странные даты: «Один год и три дня», или «Семь месяцев», или «Две с половиной недели», «Шесть часов», «Двенадцать минут».

Бродяга в ужасе побежал оттуда, но был остановлен окликом какой-то старухи:

— Куда же ты спешишь, странник?

— Куда угодно, ведь в этой деревне убивают детей.

— Ты все неверно понял. Дело в том, что в наших краях считается, что по-настоящему мы живем только тогда, когда мы счастливы. И то, что тебя так напугало, это — не время существования человека. Это — подлинное время его жизни.

Давайте и вы, радиослушатели, прямо сейчас, в прямом эфире опишите моменты, когда вы жили. Пусть в ближай-

ший час здесь будет концентрация счастья. Пусть его будет сейчас так много, чтобы мурашки бежали по телу. Чтобы было ощущение как в кинотеатре во время просмотра прекрасного, талантливого фильма, когда весь зал смеется и вздыхает на одних и тех же моментах. И ты чувствуешь, что вокруг столько людей, которые ощущают жизнь так же, как и ты!

Я привел пару примеров из своей жизни.

А потом были истории от слушателей.

Девушка Кира рассказала, как, будучи семилетней школьницей, ходила в осенний лес с дедушкой. Это был их последний совместный поход. О том, как они собирали гербарий. И как дедушка подкидывал ее на руках. (История номер 180.)

Взрослый уже мужчина, Владимир, вспомнил февральский вечер в Тольятти, когда родители, вернувшись с работы, рассказали двум мальчишка-братьям о предстоящем разводе. О том, как дети уговаривали маму и папу остаться вместе и как в итоге это им удалось. (История номер 4.)

Вот тогда-то у меня и навернулись слезы в эфире. Потому что эти истории... они действительно были прямыми репортажами из неподдельного счастья. Потому что только такие рассказы могут вызвать сопереживание. Только такие. Я узнал себя и в этой девочке с дедушкой, и в этом тольяттинском пареньке, переживающим за свою семью.

Слушатели программы щедро делились своими «моментами». В этом было доверие. Наверное, еще сработал тот факт, что я попросил их рассказывать свои истории, будто бы они происходят прямо сейчас. Это давало возможность вновь пережить их: такой вот волшебный эффект.

А истории все звучали и звучали. Приходили сотни смс. Все хотели поделиться чем-то самым важным. И что интересно —

это не были очевидные истории про то, что «тогда мне принесли в родильную палату маленький кулечек со счастьем», нет, это было что-то на первый взгляд несущественное, мимолетное, проходящее. Это было коллективное бессознательное, волшебство, магия.

Знаете, какой самый лучший комплимент может получить радиоведущий? Не глупость про «красивый бархатный голос», а сообщение: «Уже доехал до дома, но не могу выйти из машины — слушаю вас». Таких сообщений в тот час было множество. Кто-то писал, что счастлив прямо сейчас, слушая истории других людей и узнавая себя в них.

Я бережно собрал все эти сообщения, пришедшие на монитор компьютера, расшифровал и переписал истории, прозвучавшие в эфире. Так началась эта коллекция. А потом мы повторили тему этой программы еще раз. А потом еще и еще. Историй становилось все больше. Я опубликовал пост в «Фейсбуке» и стал собирать моменты у пользователей социальных сетей. Люди писали подробно и с удовольствием. Я собирал их и поражался разнообразию. География счастья — от заполярных поселков до абхазских горных деревушек. Красно-дар и -ярс, Новгород, Великий и Нижний, Поляны Ясная и Красная, все более-менее крупные города России. Волга и Сибирь. Все страны — соседи. И не только соседи. Весь земной шар. Оказывается, для того чтобы остро почувствовать счастье, вовсе не обязательно оказаться на курорте с белоснежным пляжем и голубым морем в компании самых близких людей. Очень часто счастье передает нам «привет», когда мы наедине с тайгой или Флоренцией, например, или даже наедине с собой. Что удивительно, потому что мы, люди, ведь так страшимся одиночества.

Чуть позже у меня появилась рубрика про счастье на телеканале «Культура». И тогда на адрес передачи стали приходить письма, напечатанные на машинке или написанные от руки. Зрители прилагали к своим историям фотографии, старые билеты на концерты и даже «звуковые письма», за-



писанные на гибкие пластинки на советских курортах. Это были люди постарше, чем аудитория «Фейсбука». «Моменты счастья» обогнули не только земной шар, но и ушли вглубь времени. У нас появилось счастье из 80-х, 70-х, 60-х. Недавно я получил письмо от женщины, чья юность пришлась на годы войны. Она служила санитаркой. На передовой. Все четыре страшных года. Была ранена. Написала, что главный момент ее фронтового счастья случился на третий год Великой Отечественной. Когда она впервые помылась в бане теплой водой. Молодая, красивая, восемнадцатилетняя девушка! Она могла бы рассказать про радость Победы, может быть про первую влюбленность, про тихий мирный день, но она вспомнила это купание. Вот что я имею в виду, когда говорю, что счастье — неочевидно.

Моменты я собирал пользуясь любимым удобным случаем — во время лекции на журфаке МГУ, в путешествии на ледоколе с активистами Greenpeace, в книжном магазине Еревана на встрече с читателями, во время посиделок на вечерней зорьке с казаками донской станицы Раздорская.

Истории копились и занимали уже половину письменного стола. Однажды я перечитывал их и вдруг понял — какой же уникальный материал у меня в руках! Это же — книга. И — какая! Исторический документ, рассказывающий о жизни наших современников. Ведь эпоха, в которую мы живем, достойна того, чтобы запомниться не только политическими событиями. Годы нашей жизни потом ограничат в Википедии, как время «того-то», опишут, что в этот период случились такие-то и такие-то важные исторические события... А как же мы? Вот персонально — я, ты, вы? Как мы существовали на этом историческом фоне? Как переживали, сочувствовали, рефлексировали, любили? Поэтому да — книга!

Не просто книга, а свидетельство того, что счастье — оно всегда с нами рядом. Даже в самые трудные периоды нашей жизни. Счастье не требовательно, ему не нужна достатка и успеха, оно может напомнить о себе и во время

экономического кризиса, и недуга, и трудного расставания с любимым человеком. Это, конечно, вселяет надежду.

Пользуясь служебным положением, я записывал моменты счастья известных людей. Интервьюировал только тех, чьи истории действительно хотелось услышать. Михаил Жванецкий, Сергей Юрский, Александр Флиппенко, Вера Полозкова, певица Елка, Альберт Филозов, писатель Слава Се, Ингеборга Дапкунайте, Николай Цискаридзе, Владимир Меньшов, Максим Суханов, Евгений Миронов... актеры, режиссеры, музыканты, телеведущие и целых два космонавта. И здесь — неочевидное счастье. Виктор Сухоруков вспоминает, например, не какое-то важное для него кинособытие, а — старую яблоню в своем саду. А Вахтанг Кикабидзе — потасовку в ресторане на горе Мтацминда в Тбилиси. Но вам придется потрудиться, чтобы найти эти истории в книге. Мы принципиально не выделяли «моменты счастья» людей известных в отдельную главу. Решили, что счастье нельзя ставить в зависимость от «медийности».

И кстати об именах. У этой книги 944 авторов. Имена или ники из социальных сетей большинства нам известны. Но некоторые рассказчики либо забывали представиться, либо их имена были утрачены во время сборки книги, а это все-таки сотни и сотни файлов, печатных аудио и видео. И потому некоторые имена, профессии и геотеги я писал по памяти: уже не понимая — вспомнил или предположил. Однако некоторые истории так и остались без авторства.

Книга «Моменты счастья» получилась именно такой, какой и задумывалась, благодаря авиакомпании S7 Airlines. Мы довольно давно сотрудничаем на почве счастья. Я часто записываю звуковые ролики с информацией о новых направлениях авиакомпании. Всегда делаю это с радостью, потому что, согласитесь, произносить фразы «Новый рейс... почувствуй свежий бриз... танцевать на улицах Малаги...» одно удовольствие. Каждый такой ролик заканчивается чудесной рекомендацией: «Займитесь счастьем». А однажды

я озвучил для S7 Airlines манифест про «счастье в стакане томатного сока на высоте 10 000 метров», его вы можете найти на третьей странице форзаца. И тогда стало очевидно, что у нас полное совпадение во взглядах, мыслях и задачах. Мы не могли не подружиться. Персональные слова благодарности сотрудникам авиакомпании я произнесу в специальном разделе, а сейчас же просто хочу отметить, что счастье — это когда тебя понимают. Определение не мое, а из старого доброго фильма «Доживем да понедельника». И эта формула как раз описывает процесс нашего общения.

Что еще нужно знать о книге «Моменты счастья»?

У нее есть два любопытных свойства. Во-первых, ее практически невозможно прочесть сразу: от начала и до конца. Но не потому, что она скучна. Просто на второй или третьей истории вы перенесетесь в свои воспоминания, вспомните свои впечатления. Потому что так или иначе многих из нас бабушка или мама посылала на зимнюю улицу — забрать постиранное белье, которое «сушилось» во дворе. И мы прекрасно помним эти ощущения, оказывается, они никуда не делись — когда детские пальчики отцепляют заиндевевшие прищепки, когда ледяные пластины тихо тают от прикосновения наших теплых ладоней. Мы отчетливо помним запах мороза и свежести, исходящий от пододеяльников, наволочек и полотенец.

Вы вспомните ваш собственный важный момент. Перенесетесь мысленно в него, побудете в нем. Мышцы вашего лица немного расслабятся, а потом... вы займетесь обычными делами. Вот почему эта книга будет читаться дозированно, не сразу. И вот почему (а это второе ее свойство) к ней захочется возвращаться вновь и вновь, с любой страницы.

Скоро начнется эта книга. Начнется ваш серфинг по эмоциям. Здесь и весело, и грустно. Иногда страшно. Иногда странно. Здесь мальчик, впервые в двенадцать лет увидев-

ший наш мир благодаря врачам, соседствует на книжной странице с мужчиной, который бродит по пустой квартире голышом — потому что все уехали на дачу. Мужчина ест ложкой варенье прямо из банки и напевает. Несравнимые по накалу эмоции. Но это и есть наша жизнь. Такая долгая, красивая и разная.

У каждого из нас есть свои способы поднять себе настроение. И вот еще один вам в помощь — эта книга. Помните существ, которых называют «дементоры» в саге о Гарри Поттере? Они высасывают из человека всю радость. И чтобы прогнать дementора — помните? — надо взмахнуть палочкой, произнести заклинание и вспомнить самое-самое самое счастливое, что когда-либо происходило с вами в жизни.

Когда человек вспоминает о моментах, когда ему было хорошо, он начинает их замечать и вокруг. Здесь и сейчас. И даже самые грустные из них еще и еще раз напоминают ему, что жизнь — она удивительна, прекрасна и бесценна и что он бывает счастлив гораздо больше и чаще, чем иногда может показаться.

Не прощаюсь. Мы еще встретимся с вами на страницах книги и в послесловии.

Пусть будут счастливы все, кого вы любите!

*Алекс Дубас*