

# Содержание

Введение: миру явно не помешало бы чуть больше доброты.....	9
--	---

## СЕЗОН ОТКРЫТИЙ

### *Часть I. Что такое доброта*

Глава 1. Быть вежливым еще не значит быть добрым....	16
Глава 2. Если бы я всегда была доброй, я бы не занималась этим вопросом.....	23
Глава 3. Пропасть между добротой и недоброжелательностью.....	28
Глава 4. Доброта и равнодушие не могут существовать вместе.....	33

### *Часть II. Почему важна доброта: в чем ее преимущества и сила*

Глава 5. Сделайте два добрых дела и позвоните мне утром.....	38
Глава 6. Как по волшебству: доброта помогает бороться с социальной тревожностью.....	47
Глава 7. Наш личный выбор может стать заразительным.....	53
Глава 8. Как доброта может помочь бизнесу.....	59

### *Часть III. Как впустить в свою жизнь доброту*

Глава 9. Сила паузы.....	68
Глава 10. Быть добрым – значит никого не осуждать.....	73

Глава 11. Доброта и подсчет очков .....	79
Глава 12. «Как мы можем изменить людей при помощи доброты»: урок от моей матери.....	84
Глава 13. Время открытий: как заметить доброту в своей жизни .....	90

## СЕЗОН ПОНИМАНИЯ

### *Часть I. Препятствия на пути к доброте*

Глава 14. Когда страх мешает доброте .....	98
Глава 15. Когда у нас нет времени на доброту .....	104
Глава 16. У меня просто не хватает терпения!.....	109
Глава 17. Другие препятствия на пути к доброте.....	115

### *Часть II. Сопротивление доброте*

Глава 18. Что делать, если люди отказываются от вашей доброты.....	122
Глава 19. О том, на кого направлена доброта.....	127
Глава 20. Все начинается с доброты к себе.....	131
Глава 21. Маленьких добрых дел не бывает .....	138

### *Часть III. Открывая нашу жизнь доброте*

Глава 22. Доброта в изобилии: хватит всем и каждому! .....	144
Глава 23. Благодарность – спутник доброты.....	149
Глава 24. Доброта и щедрость: дело не только в деньгах.....	158
Глава 25. Важно внимание: чтобы быть добрым, нужно быть в моменте .....	164
Глава 26. Танец понимания: два шага вперед, один шаг назад .....	169

## СЕЗОН ВЫБОРА

### *Часть I. Инструменты доброты*

Глава 27. Жизнь, полная доброты, требует смелости.....	176
Глава 28. Доброта и любопытство .....	181
Глава 29. Доброта и уязвимость .....	186
Глава 30. За или против.....	193

### *Часть II. Выбирая доброту*

Глава 31. Что вы хотите оставить после себя?.....	198
Глава 32. Быть добрым ко всем: никаких условностей и избирательности .....	202
Глава 33. Ох уж эти истории! .....	207
Глава 34. Что вы ищете (на самом деле)?.....	213

### *Часть III. Как быть с недоброжелательностью*

Глава 35. Взрослые агрессоры .....	222
Глава 36. Маленькие хулиганы: с чего все начинается .....	228
Глава 37. Стоять в стороне... или отстаивать доброту?.....	233
Глава 38. Как вести себя в интернете .....	241
Глава 39. Танцуй так, будто никто не видит.....	247

## СЕЗОН СТАНОВЛЕНИЯ

### *Часть I. Вызовы доброте*

Глава 40. Мы все хотим разного.....	254
Глава 41. А если мне не хочется быть добрым?.....	258

Глава 42. Как быть добрым с теми, кто нам не нравится .....	266
Глава 43. «Ты только не обижайся, но...» Честность не всегда бывает доброй.....	270
Глава 44. Когда самое доброе, что можно сделать, — это... не делать ничего вообще.....	277

### *Часть II. Создаем более добрый мир*

Глава 45. Трансформация или эволюция? Принцип пяти процентов.....	284
Глава 46. Чего мы больше всего хотим для наших детей.....	288
Глава 47. Доброта к Земле и всем ее созданиям .....	295
Глава 48. Как привнести доброту в вашу жизнь на практике .....	304

### *Часть III. Проявляйте доброту каждый день: каким будет ваше доброе наследие*

Глава 49. Добрые поступки, которые ничего не будут нам стоить и займут совсем немного времени .....	314
Глава 50. Дюжина причин выбрать доброту.....	318
Глава 51. Чему нас учит доброта .....	324
Глава 52. Танец, которому нет конца: манифест доброты .....	332
Примечания.....	337
Благодарности.....	347
Об авторе.....	350

## Введение:

### миру явно не помешало бы чуть больше доброты



Доброта в наши дни в дефиците. И это особенно заметно на дорогах и в общественных местах, в нашем политическом дискурсе, в социальных сетях и коммерческих СМИ. Вместо вежливости мы раз за разом натываемся лишь на вопиющее презрение. Пренебрежение давно вытеснило любезность. И там, где когда-то правила бал вежливая беседа, теперь нас преследуют оскорбления, ругань и насмешки. Перекричать или переспорить кого-нибудь — вот что стало главной целью нашего дня. Но лучше нам от этого не становится, да и в целом это неправильно.

К тому же существует множество доказательств того, что враждебность и грубость, которые повсеместно окружают нас, губительно сказываются и на нашем здоровье, и на наших отношениях, и на благополучии, и даже на нашей карьере. В то же время все больше исследований говорит о том, что доброта — это ключ ко всему. Кто-то, вероятно, посмеется над этим утверждением, трактуя данное качество как признак слабости, однако истина прямо противоположна: доброта — это сила, способная сделать мир лучше и во многом изменить его.

А вот изменится наш мир или нет, зависит только от нас. Мы можем сделать мир добрее, и для этого

не нужны деньги, специалисты, организации — по сути нам это ничего не будет стоить. Для этого не нужно быть самым умным или самым богатым, красноречивым или общительным. Нужно всего лишь быть внимательным и каждый раз, когда перед нами стоит выбор, как ответить или отреагировать на ту или иную ситуацию, всегда выбирать доброту.

Звучит просто, и на деле так и есть... И все же это не легко. Мы часто не обращаем внимания на то, что происходит в нашей жизни; на оскорбление или провокацию мы реагируем мгновенно, неосознанно, по привычке. У каждого из нас есть свои проблемы или комплексы, которые мешают нам проявлять сострадание там, где это нужно. Мы устаем, становимся нетерпеливыми, нас охватывают страхи. И мы видим неуважение к себе там, где его зачастую на самом деле нет. И с этим ничего не поделать, людям это свойственно.

Добрые люди всегда восхищали меня. Я очень хотела быть похожей на них. Мне казалось, что они идут по жизни грациозно и все вокруг них преображается. С такими людьми приятно даже просто находиться рядом. На протяжении многих лет я не раз обещала себе быть доброй — иногда даже загадывала такое желание на Новый год. И у меня получалось, пусть и не всегда, а лишь тогда, когда мне это было не в тягость. И до тех пор, пока кто-то не наступал мне на больную мозоль. До тех пор, пока я не чувствовала угрозу своей безопасности. В такие моменты я чаще всего отвечала людям резко, язвительно, могла отвернуться и притвориться, будто не замечаю, что мне подвернулась возможность изменить этот день, а может быть, и весь этот мир в лучшую сторону.

Я по-прежнему старалась просто быть вежливой.

Но в конце концов осознала, что хочу найти свой путь. Я окрестила 2015 год своим Годом доброй жизни

и, чтобы у меня не было шанса отказаться от этой идеи, еженедельно писала о ней и приглашала людей подписываться на мой блог (<https://ayeartoflivingkindly.com/>). В течение этого года я изо дня в день напоминала себе, что должна быть доброй, а еще я узнала очень много нового о доброте — и о себе самой. Поскольку нет такой кнопки, которой можно включить режим доброты, а мною в течение последних десятилетий руководила лишь эгоцентричная вежливость, я знала, что на моем пути будут и взлеты, и падения. И все же я пообещала себе, что, если к концу этого года стану добрее, можно будет считать, что я достигла своей цели.

Когда год закончился, мне было приятно осознавать, что я *действительно стала* добрее. И пусть у меня не всегда получалось сразу реагировать по-доброму на какие-то вещи, я изо всех сил стремилась к этому каждый день. Я заметила, как поразительно и тонко изменилась моя жизнь, когда я впустила в нее доброту. Кроме того, я поняла, что стать доброй — это не задача на год, а дорога длиною в жизнь. Поэтому решила, что буду жить в доброте столько, сколько мне отведено.

Эта книга о том, чему я научилась за этот год своей жизни, и о том, чему мне хотелось бы учиться и дальше. Я старалась относиться к доброте как к жизни в целом — с должной долей серьезности, но не принимая все слишком близко к сердцу. Конечно, мне очень хотелось бы сказать вам, что я теперь всегда веду себя по-доброму. Но это, к сожалению, не так. Я определенно стала *добрее* и даже счастливее, и у меня есть силы продолжать в том же духе, но иногда у меня по-прежнему возникают язвительные мысли, я могу быть нетерпеливой или невнимательной. Я, конечно, ни в коем случае не далайлама и не мать Тереза, и все же мой мир очень сильно изменился в лучшую сторону. И неважно, получится ли

у меня всегда быть доброй или нет,— я не буду опускать руки, потому что миру нужна доброта. И одно я знаю точно: сделать мир лучше, безопаснее и справедливее нам поможет только добро.

Неужели *вас самих* никогда не удивляло то, как мало сегодня вокруг нас внимания и заботы? Разве вам не хотелось бы, чтобы люди стали видеть только лучшее друг в друге? Чтобы они вели себя так, будто все мы одинаково значимы? Хотите ли вы углубить свою связь с жизнью и начать позитивно и конструктивно взаимодействовать с людьми? Если вы, так же как и я, считаете, что доброта имеет большое значение и в конце концов может изменить мир, я предлагаю вам объявить этот год Годом доброты.

В этой книге 52 небольшие главы, условно разделенные на четыре времени года и 12 широких тем. Ее можно читать раз в неделю в качестве медитации, чтобы настроиться на доброту, можно прочитать сразу целиком или открыть любую главу, чтобы посмотреть, что из написанного здесь вызывает у вас наибольший отклик. В каждой главе есть небольшой абзац под названием «Доброта в действии». Это простые идеи, которые подскажут вам, как правильно применить в жизни то, что вы только что прочитали. Главы с «самопроверкой» помогут вам оценить, как и где доброта проявляется в вашем мире (а где, возможно, и нет), и поставить определенные цели в соответствии с тем, что вы обнаружили. Прочтите эту книгу и отреагируйте на нее так, как вам кажется правильным. Нет неправильного способа быть по-настоящему добрым. Добро пожаловать в сообщество доброты!



A dried, light-colored leaf with a heart-shaped hole cut out of its center. The leaf is positioned diagonally on the right side of the frame. The background is a mottled, textured grey surface. The text "Сезон открытий" is overlaid on the left side of the leaf.

Сезон  
открытий





ЧАСТЬ I

*Что такое доброта*

# Глава 1

## Быть вежливым еще не значит быть добрым



*В жизни каждого человека важны три вещи. Первая — быть добрым. Вторая — быть добрым. И третья — быть добрым.*

ГЕНРИ ДЖЕЙМС

Доброта окружает нас повсюду... Стоит только присмотреться.

*В пожарную службу во Флориде поступил вызов. Мужчина подстригал газон рядом со своим домом, а день выдался на редкость жарким, и у него случился сердечный приступ\*. После того как мужчину*

---

\* В США в случае чрезвычайной ситуации жители могут обратиться не в скорую, а к пожарным, поскольку пожарная станция есть в каждом, даже самом небольшом, городе или поселке и ее сотрудники смогут быстрее прибыть на место происшествия и оказать необходимую помощь в ожидании приезда медицинских специалистов.

*наконец забрала в больницу скорая помощь, несколько пожарных решили остаться и закончить стрижку газона за него.*

*Тринадцатилетняя девочка в Луисвилле, штат Кентукки, увидела, как парни дразнят мальчишку за старые, истоптанные ботинки. Она схватила новенькие «найки» из своего шкафчика и отдала их ему.*

*Полицейским в Манчестере, Англия, поступил вызов от местной жительницы. Они решили, что, должно быть, случилось нечто серьезное, опасаясь, что либо ее девяностопятилетний муж, либо она сама могли упасть или получить травмы. Однако дело было лишь в том, что Дорис и Фред жили совсем одни, им даже не с кем было поговорить. Полицейские решили скрасить их одиночество и задержались в гостях у пожилой пары, чтобы попить вместе с ними чаю.*

Добрые люди часто удивляют нас. Они не ищут легких путей и всегда готовы сделать все, что в их силах. При этом они никогда не ждут от нас ничего взамен. Они поступают так, потому что иначе не могут, ведь именно в таком мире они хотят жить — в мире, где люди готовы протянуть друг другу руку помощи.

Большинство людей наверняка скажут обо мне, что я очень вежливый человек. Так меня воспитывали. «Веди себя хорошо» — это был девиз моего детства, который мама без усталости повторяла мне изо дня в день. И я, и мои сестры должны были вести себя достойно, чтобы ни одна соседка не могла сказать, что Конни плохо воспитала своих детей. Она всегда учила нас

не привлекать к себе — и к ней — излишнего внимания (причем по любому поводу, хорошему или плохому). «Сядь прямо». «Не грызи ногти». «Будь хорошей девочкой». Эти слова были лейтмотивом всего моего детства.

Моя мать была скорее вежливой, чем доброй. Вежливость позволяла ей держаться на расстоянии от большинства людей, и она редко с кем-то сближалась. Она почти всегда была любезна, однако по-настоящему искренней и душевной мама была лишь с самыми близкими друзьями и родственниками, но даже с ними зачастую вела себя очень сдержанно. С раннего детства ее преследовала череда потерь, которая научила ее не доверять людям, ни на что не надеяться и не строить слишком больших планов на будущее. Больше всего в жизни она ценила безопасность и все время переживала, как бы чего не случилось. Следуя ее примеру, я тоже выросла сдержанной, осторожной. И вежливой.

Но несколько лет назад я поняла, что одной лишь вежливости недостаточно. Я решила избавиться от засевших во мне страхов и начать дышать полной грудью. Я захотела стать доброй. Есть в добрых людях что-то особенное. В том, что они делают, как ведут себя. С ними приятно даже просто находиться рядом. Они дарят нам надежду, они делают наш мир лучше. Я поняла, что быть добрым — значит изо всех сил стараться помогать другим. А еще — что не стоит тратить время на то, чтобы переживать обо всем на свете и во всем видеть угрозу, а вместо этого лучше всегда быть милосердным и радоваться тому, что имеешь. Я решила, что жизнь моя будет прожита не зря, если люди потом скажут обо мне: «Она была очень добрым человеком». Для меня это было бы лучшей наградой. Поэтому я старалась быть доброй, и очень часто у меня

это получалось. И все же я нередко была нетерпелива, даже язвительна, осуждала окружающих или вовсе не обращала на них никакого внимания.

Однако быть добрым — по-настоящему — довольно трудно. Вежливым быть гораздо легче. Я могу быть вежливой и в то же время проявлять равнодушие, критиковать и даже язвить. Но если я хочу быть *добррой*, я не могу себе всего этого позволить. Быть добрым — значит заботиться, прилагать усилия. Это значит думать о том, как наши действия или слова могут повлиять на людей, наполнять наше с ними общение смыслом, давать то, что им нужно именно в этот момент, не задумываясь о том, получим ли мы что-то взамен. Быть добрым — значит отказаться от своих суждений и принимать людей такими, какие они есть. Доброта зачастую идет вразрез с моим воспитанием и требует от меня протянуть руку помощи даже тогда, когда приходится идти на риск.

Вежливость не требует таких усилий. Быть вежливым несложно; я бы даже сказала, очень легко. Это безопасно и приятно. Ничего страшного точно не произойдет. Можно быть вежливым и при этом не проявлять никакой самоотдачи, не тратить слишком много энергии на окружающих. Когда ты вежлив, ты не рискуешь. Просто придержишься перед кем-то дверь, мило улыбаешься кассиру. Сунуть пару долларов в руку бездомному — это тоже вежливо, при этом совсем не обязательно смотреть ему в глаза или говорить что-то ободряющее. Однако доброта проявляется тогда, когда мы спрашиваем людей, чем мы можем им помочь, подставляем плечо, действуем решительнее и вступаем в разговор, который выходит за рамки обычного повседневного общения. Во всех этих действиях есть элемент риска: нам могут отказать, проигнорировать наши действия или даже выразить недовольство.

Много лет назад я имела удовольствие познакомиться с доктором Дейлом Тернером, писателем, спикером, теологом и необычайно добрым человеком. Он всегда носил с собой и раздавал всем маленькие зеленые карточки с напечатанными на них простыми словами: «Расширь свои границы». Я всегда хранила эту карточку у себя в бумажнике, а еще одна такая же лежала на моем рабочем столе почти три десятилетия. Мне кажется, что эта фраза как нельзя лучше отражает саму суть доброты. Она же подчеркивает разницу между добротой и вежливостью.

Делать добрые дела нужно не только тогда, когда вам это удобно. Меня вряд ли можно будет назвать доброй, если я буду такой лишь тогда, когда мне это будет не в тягость. Жить в доброте — значит быть добрым всегда, даже тогда, когда это трудно и чрезвычайно неудобно. *Потому что именно в такие моменты доброта ценится превыше всего.* Самое время сделать глубокий вдох и проявить доброту.

Начав свой год доброты, я стала осознавать, насколько часто бываю забывчива. Когда все мысли заняты рабочими проблемами, или планированием следующей встречи, или сдачей очередного проекта, так просто забыть поздороваться с коллегами, не сказать парочку теплых слов продавцу в продуктовом магазине или не поблагодарить мужа за то, что он заправил мою машину. Я старалась уделять больше внимания маленьким проявлениям доброты: придерживать для кого-то дверь или искренне благодарить того, кто делает это для меня, предлагать помощь, если коллега выглядит уставшим, или обращать внимание на людей, когда я прохожу мимо них.

С самого начала я старалась быть *доброй* тогда, когда раньше была бы просто *вежливой*. Скорее всего,



внешне разница была незаметна. Если раньше кто-то просил у меня пару долларов в займы, я просто соглашалась помочь, лишь бы как можно скорее дать человеку то, что ему нужно, не вникая в детали. Я не задумывалась о том, в чем на самом деле нуждался этот человек: может, он просто был ленивым, а я — слишком сговорчивой. Теперь же я старалась действовать иначе. Я стала говорить с людьми, смотреть им в глаза, желать им всего наилучшего. Сначала это было непривычно, и я чувствовала себя неловко. Но все равно заметила, что в такие моменты между мной и этим человеком будто бы устанавливалась незримая связь. В какой-то момент мы оба осознали, что наши пути пересеклись, и от этого становилось очень хорошо на душе. Теперь я не тревожусь о том, на самом ли деле человеку нужна помощь или я просто сглупила, что помогла. Мне остается лишь надеяться, что я смогла как-то помочь.

Доброта требует от нас преодолевать барьеры и оттачивать навыки. Это новый взгляд не только на *мою* жизнь, а на Жизнь с большой буквы.

И неважно, что о моем решении быть доброй знаю только я. Главное — это мое желание. Разумеется, не все будет получаться без сучка и задоринки: возможно, будут случаи, когда я стану говорить резко или не замечу ситуацию, в которой могла бы поступить иначе. Но каждый шаг будет приближать меня к миру, где все устроено иначе, где люди слышат друг друга и готовы помочь. Каждое доброе дело будет служить подтверждением слов Генри Джеймса о том, что доброта — это самый важный дар, который мы можем преподнести.



**Доброта в действии:** *подумайте о том, как вы взаимодействуете с людьми, — вы добры к ним... или просто вежливы? Попробуйте сделать что-то доброе в тот момент, когда могли бы отмахнуться вежливостью. Почувствуете ли вы разницу? Вспомните о том, чему вас учили в детстве. Хвалили ли вас, когда вы делились, «проявляли доброту»? Или вас учили ценить то, что у вас есть, и держаться за это и призывали вас стараться накопить как можно больше? Какие установки правят вами сегодня? И какие из них вы хотели бы передать своим детям? Попробуйте разместить простое напоминание, например «Расширь свои границы», где-нибудь на видном месте.*

## Глава 2

Если бы я всегда была доброй,  
я бы не занималась этим  
вопросом



*Когда мы неустанно занимаемся любимым делом, наша жизнь пропитывается им насквозь.*

Уэйн Мюллер

Не могу сказать, что я добра от природы. И мне тяжело это признавать. Несмотря на то что доброту я ценю превыше всего, иногда она дается мне с трудом. Друзья и знакомые часто говорят, что я добрая, и мне бы очень хотелось, чтобы так оно и было. Другой я и быть не хочу. Но временами это очень сложно. Я могу быть язвительной. Могу осуждать кого-то. Могу быть застенчивой, резкой или вовсе не замечать ничего вокруг. А еще я бываю очень раздражительной. Надо сказать, что на протяжении многих лет раздражительность была моей главной чертой. Может быть, именно поэтому мне так важно было прожить целый год в доброте.

Я всегда восхищалась добрыми людьми, хотела быть на них похожей. Мне так хорошо даже просто находиться рядом с ними. Но хотеть быть как они не значит стать как они. Несколько лет назад я на неделю отправилась в пустыню, чтобы отметить знаменательный день рождения. Это был особый вид похода, его еще называют «Визуальный поиск». У меня не было каких-то особых планов на этот счет, я просто хотела попробовать что-то новое и испытать себя. По сути, у меня не было никаких ожиданий, я намеренно не ставила себе целей, в кои-то веки решив: пусть все идет своим чередом. Я не пыталась контролировать это приключение или повлиять на его результат (единственной моей целью было выжить — это, конечно, не обсуждается). Я не особо верила в потусторонние силы, и мысль о том, что я встречу духовных посланников или нечто мистическое, вызывала у меня лишь усмешку. Главное было не наткнуться на змею или на какого-нибудь огромного паука.

Вернувшись из семидневного пребывания в Долине Смерти, где половину этого времени я голодала в одиночестве, я была горда не только тем, что справилась с физическим испытанием, на которое решилась, но и тем, что домой возвращалась с новой целью. Я поняла то, о чем раньше не особо задумывалась. К тому моменту доброта и так занимала все мои мысли и была тем, к чему я больше всего стремилась, но старалась явно вполсилы. Однако я поняла, что в пустыне была совсем не одна: со мной была доброта. Стоит сказать, что я никогда раньше не ходила в походы, не жила в лагере, не спала нигде, кроме как в удобной кровати, и даже в туалет никогда не ходила на улице, но здесь доброта окружала меня повсюду. Ко мне были очень добры гиды, которые готовили меня к этому путешествию; ко мне был добр муж, которого совершенно ошарашило мое желание отправиться

в этот поход, что не мешало ему всем сердцем поддерживать мое решение; я чувствовала доброту, исходящую от природы, красота которой порой просто захватывала дух, и погода не подкачала (и, кстати, я не встретила ни одной змеи!); а еще почувствовала, что доброта исходит от меня самой, в момент, когда я осознала, что никогда раньше не пыталась жить без осуждения. Ведя записи в дневнике и беседуя с тихим каньоном, который стал на эту неделю моим временным пристанищем, я осознала одну истину: важнее всего — быть добрым, и с того самого дня я поставила себе цель научиться жить именно так.

Было бы здорово, если бы все, что для этого требовалось, — просто принять решение, что теперь так и будет, правда? Но нет, все было не так просто, и я очень скоро вернулась к своим прежним установкам, снова стала раздражаться и продолжала буксовать на пути к доброте. Временами у меня получалось быть доброй. Иногда для этого приходилось делать над собой усилие, стараться изо всех сил, но безразличие, раздражительность и лень вновь брали надо мной верх. Наша компания очень быстро росла, и рабочая неделя по 65–75 часов была для меня нормой. Где уж тут найти время на доброту? Прошло несколько лет; мысленно я то и дело возвращалась к тому, чтобы снова быть в первую очередь доброй, но, когда это было в тягость или просто невозможно, мое настроение тут же портилось, и у меня ничего не получалось.

Вела ли я себя как сволочь? Да нет, не могу так сказать, такое было уж точно не всегда. Я просто была не готова во всеуслышание заявить, что решила стать доброй.

Вот почему я в конце концов решила прожить в доброте целый год и стала вести об этом блог. Если я обнаружю свое решение, а мои друзья и даже незнакомые

мне люди смогут читать мои заметки, то в случае если я отступлюсь и доброта снова отойдет на второй план, это будет заметно не только мне, но и всем, кто меня читает и следит за моим прогрессом, поддерживает меня. Ощущение, что за мной наблюдают окружающие, помогало мне не свернуть с пути, если рабочие дедлайны или личные проблемы вдруг вмешивались в мои планы. Главное, что я заметила: доброта укрепила мою решимость, из нее возникло еще больше доброты, и я начала воспринимать ее как качество, которое могу проявить в своей повседневной жизни.

Все, я молодец. Вот и сказочке конец.

Но, если серьезно, на самом деле нет, это еще не конец, ведь доброта не просто цель, которой можно достичь, и уж точно не то, что человек может однажды обрести и с этого дня использовать в любой момент. К чему я пришла в течение года, так это к тому, что доброта — это то, с чего должно начинаться каждое утро, то, что нужно постоянно держать в голове, и то, к чему нужно каждый раз возвращаться, если ты сбился с пути (такое иногда бывает, и это неизбежно). И все же это обязательство было мне в радость; мне казалось, что я наконец смогла дотянуться до своего истинного и лучшего «я». Блог стал для меня стратегией, которая подталкивала меня не отступать и не сдаваться, но с тем же успехом мне могли помочь дневник, медитация или единение с природой. Кроме того, ведя блог, я смогла осознать, что были и будут времена, когда меня постигнет неудача. Я наконец научилась не позволять своему перфекционизму вставать у меня на пути к цели. Каждый из нас найдет что-то свое, что будет удерживать его на этой нелегкой дороге. Для кого-то это станет новым навыком, для кого-то — новой привычкой, а для других — новым стилем поведения. А чем это станет для вас?

Полагаю, что, если бы доброта была моим врожденным качеством, мне не пришлось бы и думать об этом: все сложилось бы само собой, естественно. И все же бывают дни, когда я говорю что-то, а позже осознаю, что эти слова не были особенно добрыми или их вовсе не стоило говорить. Приятно видеть, что чем больше внимания я уделяю доброте и своим собственным реакциям, тем больше у меня получается быть доброй. То, что мы говорим и о чем решаем промолчать, может многое сказать о нас.



**Доброта в действии:** *есть ли в вашей жизни то, что вам хотелось бы иметь: качества, таланты, способности — может быть, даже какие-то материальные вещи? Насколько упорно вы добиваетесь этого? Есть ли что-то такое, о чем вы думаете, но к чему мало стремитесь? Развитию или достижению чего вы готовы посвятить свое время и силы? Мы не можем стремиться ко всему, что нам нравится, но мы можем сосредоточиться на том, что вызывает у нас наибольший отклик. Если вы знаете, что для вас важнее всего, это может стать ключом к счастливой жизни. Что важно для вас? Если доброта входит в список ваших приоритетов, составьте план, который день за днем будет вести вас к этой цели, и вы увидите, как изменится ваша жизнь. Найдите то, что поможет вам не свернуть с этого пути, пусть это будет блог, медитация или дневник, вы можете рассказать о своих намерениях другу или найти еще что-то, что будет поддерживать ваши стремления.*

## Глава 3

# Пропасть между добротой и недоброжелательностью



*Добрые дела. Делать их легко. И не делать тоже. Выберете последнее — никто и не заметит. Но если выберете первое, сможете изменить чью-то жизнь.*

Джулиан Бауэрс Браун

Я редко бываю злой. Думаю, как и большинство из нас. За последние годы я лишь пару раз повела себя недоброжелательно, но как вспомню, так вздрогну. Был случай, когда я вспылила на коллегу или нагрубилa человеку, который позвонил мне с рекламой. Жаль, что уже нельзя ничего помянуть. Я не горжусь этим; я поняла, что после таких случаев мне всегда плохо. Я надеюсь, что со мной такое случается редко и будет случаться еще реже. Но тот факт, что в целом я не злая, не делает меня доброй, точно так же как набор клюшек для гольфа не делает меня профессиональным игроком.

Пытаясь сделать доброту своим личным качеством, я поняла, что одно дело — уметь проглотить язвительное



замечание, если оно сделано в мою сторону, или снисходительно улыбнуться, если чьи-то действия причиняют мне неудобство. Совсем другое дело — пропустить такое замечание мимо ушей без осуждения или с искренней улыбкой смириться с неудобствами без тени негодования. Я увидела, что в этом и заключалась разница между тем, чтобы быть и не быть добрым. Это совершенно разные миры!

Лишь очень немногих из тех, кого я знаю, я могла бы назвать недобрыми, и мне очень повезло, что среди моих знакомых есть много невероятно добрых людей. Они вселяют в меня надежду. А между ними — пропасть неоднозначности и отстраненности. И в ней — большинство людей, которых не назвать ни добрыми, ни злыми.

Несколько лет назад, когда я летела домой из Детройта, один случай напомнил мне о силе доброты. Авиакомпания без конца откладывала рейс и причин задержки не объясняла. Я видела, как растет раздражение среди моих попутчиков. Они возмущались некомпетентностью компании; некоторые кричали, угрожали и даже проклинали ее. Люди ругались и измывались над сотрудницей терминала, которая и сделать-то с этой ситуацией ничего не могла. Она извинилась по громкоговорителю и спокойным голосом заверила нас, что мы сразу узнаем подробности, как только ей самой они станут известны. Нетерпеливое ворчание в зоне ожидания нарастало, и люди возмущались все громче.

Я часто летаю и довольно спокойно отношусь к задержкам рейсов, и у меня всегда под рукой есть книга, которая может скрасить томительное ожидание. Ни разу еще не видела, чтобы злость или возмущение в такой ситуации кому-то помогли. Наблюдая за тем, как сотрудница авиакомпании изо всех сил старается утихомирить разгневанных пассажиров, я задумалась: а смогла бы я быть столь же терпеливой на ее месте? Смогла бы я с тем же

спокойствием, профессионализмом и уважением к людям повести себя в этих непростых обстоятельствах так же, как она? Очень сильно сомневаюсь. Когда у этой девушки наконец наступил перерыв, я почувствовала, что просто обязана как-то поддержать ее. Может быть, я просто хотела выделиться из толпы или сказать ей-то что-то такое, что даст ей понять: она прекрасно справилась с давлением и со своей задачей, и я вижу и ценю ее усилия. Я подошла к ней и сказала: «Знаете, я просто хочу, чтобы вы знали: я восхищаюсь тем, как профессионально вы справились. Я не знаю, как вам хватило терпения до последнего сохранять спокойствие и говорить со всеми вежливо, невзирая на то, как грубо они говорили с вами. Мне жаль, что вам пришлось все это разгребать. Спасибо вам».

Она посмотрела на меня с облегчением, поняв, что я подошла к ней не ругаться, а поблагодарить. Она поблагодарила меня в ответ: после моих слов ей стало гораздо легче. Я села обратно в кресло, радуясь, что не промолчала и поддержала ее, и думала, что на этом все закончится.

Несколько минут спустя я увидела, как эта девушка звонит кому-то. После короткого разговора она что-то напечатала в своем компьютере и положила трубку. Подняв голову, она окинула взглядом зал ожидания. Наши глаза встретились, и она жестом подозвала меня подойти к ней. Когда я оказалась у ее стойки, она тихо сказала: ей только что сообщили, что наш рейс отменили и всем пассажирам нужно будет перебронировать билеты. Затем она уточнила, куда мне нужно добраться. Я подтвердила, что лечу в Сиэтл. Она попросила мой билет и через пару минут, постучав пальцами по клавиатуре, протянула мне его обратно: «Через 25 минут на выходе №17 будет посадка на другой рейс до Сиэтла. Я только что забронировала вам место. Получилось даже занять кресло у прохода».

Когда все необходимые документы были распечатаны, я горячо поблагодарила ее за помощь. Девушка улыбнулась и объяснила мне, как пройти к семнадцатому выходу. Покидая зал ожидания, я услышала, как она объявила об отмене рейса по громкой связи, и увидела, как пассажиры толпой бросились к ее стойке, чтобы забронировать себе билеты на другой рейс.

Проскользнув к своему месту в самолете несколько минут спустя, я поразились тому, как безболезненно решилась моя проблема со сменой билета. Но, кроме того, сама ситуация стала для меня замечательным уроком о силе доброты. Решив сказать пару добрых слов, я сделала так, что той девушке за стойкой стало гораздо легче, и это обернулось таким результатом, которого я даже не могла ожидать. Если бы я присоединилась к воинственно настроенной толпе или просто промолчала, такая помощь мне бы точно не светила. Мне кажется, я улыбалась всю дорогу до самого Сиэтла.

Даже если я не буду вести себя недоброжелательно и даже если когда-нибудь смогу развеять все злые мысли, доброй я не стану. Доброта — это нечто большее, чем просто быть незлым. Между этими понятиями — целая пропасть, наполненная тем, что мешает на нашем пути к доброте, например:

- страх
- лень
- нетерпение
- равнодушие
- инерция
- безразличие
- застенчивость
- привычка

... и список далеко не полный. В какой-то момент каждый из этих пунктов может стать препятствием как для того, чтобы самому быть добрым, так и для того, чтобы принимать доброту от других. Для меня таким препятствием иногда становится застенчивость. Во мне все еще живет детская установка «не привлекать к себе лишнего внимания». Проявляя доброту, вы вступаете на незнакомую территорию: *выставляете себя на всеобщее обозрение*. Предлагать помощь незнакомцу, высказываться, вмешиваться... Все это мне по-прежнему несвойственно. Но обсудим это и многое другое чуть позже.

Если я хочу меньше находиться в этой пропасти и поскорее перебраться на сторону добра, мне нужно преодолеть ограничивающие реакции. Для этого требуются осознанность, активные действия... и готовность признать свою неудачу, если вдруг таковая случится. Кроме того, для этого нужно быть готовым признать свою уязвимость. Но я надеюсь, что вы согласитесь со мной: оно того стоит.



**Доброта в действии:** *можете ли вы вспомнить случаи, когда были недоброжелательны или не проявили доброту, имея такую возможность? Или хотели высказаться, но не сделали этого? Что вы чувствуете, вспоминая об этих случаях? Самосознание — ключевой элемент доброты. Можете ли вы определить, какие убеждения или установки мешают вам на пути к доброте? Что становится для вас препятствием? Что вы можете сделать сегодня или на этой неделе, чтобы продемонстрировать свое стремление жить в доброте?*

## Глава 4

### Доброта и равнодушие не могут существовать вместе



*Говорят, что философы и истинные мудрецы равнодушны. Неправда, равнодушие — это паралич души, преждевременная смерть.*

АНТОН ЧЕХОВ

По логике вещей, противоположностью доброты является недоброжелательность, но я думаю, что ей в той же мере противоречит равнодушие. Человек не может быть добрым, если не проявляет заботы. Пока мы не прекратим лишь наблюдать за происходящим и будем жить только своей жизнью, мы, вероятно, будем пребывать в состоянии относительно удобного безразличия. Но безразличие и доброта не могут существовать вместе.

Сколько раз, видя нечто неправильное, неуместное, даже тревожащее, мы пожимали плечами, думая: «Меня это не касается» или «Я не хочу вмешиваться»? Иногда это вопрос безопасности: «*Есть ли какая-то*

*потенциальная угроза для меня, если я вмешаюсь?»* Бывает, что это не вписывается в наши планы: «У меня нет времени вмешиваться». Есть даже такой термин — усталость от сострадания, когда мы настолько выгораем от окружающего нас безумия и повсеместных трагедий, которые транслируют СМИ, что, когда подобное происходит на наших глазах, все наше тело немеет.

Один из самых печальных примеров такой ситуации, когда безразличие привело к беде, произошел в 1960-х годах в Нью-Йорке. Молодая женщина по имени Китти Дженовезе была зверски убита прямо на улице, у всех на виду — и никто из окружающих пальцем не пошевелил, чтобы помочь ей. Десятки людей проснулись от ее криков и даже наблюдали за происходящим из окон, пока ту женщину терзал напавший на нее с ножом убийца, и все это длилось очень долго. И все же никто не решился вмешаться, никто даже не поднял трубку, чтобы вызвать полицию. Кажется просто невероятным, что никто не вышел, чтобы хоть как-то помочь Китти. Но люди не хотели вмешиваться — возможно, они подумали, что кто-то другой уже сделал это за них.

Равнодушие к такому преступлению, как убийство Дженовезе, ужасает всех нас, но, если задуматься, разве нет в нас безразличия к тому, что окружает нас ежедневно: бедности, проблемам бездомных, неравенству, несправедливости, издевательствам и обыденным потребностям других людей? Слишком часто мы устало говорим: «Ну что я могу с этим поделать?» Или стараемся изо всех сил игнорировать проблему, пожимаем плечами и отводим взгляд. Иногда, особенно перед лицом серьезных проблем, не имеющих простых решений, легко забыть, что у каждого проявления доброты есть свои последствия и, даже если мы не можем решить проблему, нам под силу облегчить страдания или бремя хотя бы

одного человека. И наши действия могут вдохновить кого-то другого поступить так же и помочь еще кому-то. И так до бесконечности. Маленьких добрых дел не существует.

Мы учимся безразличию у окружающих нас людей. К этому особенно восприимчивы дети, и с самого раннего возраста они постоянно видят равнодушие взрослых. Поначалу они могут задаться вопросом: «Почему бы не остановиться и не помочь?» или «Почему этому человеку негде жить?» Но вскоре они понимают, что взрослым нет до дела до таких вещей, и тоже перестают обращать на это внимание. Они учатся равнодушию. Они тоже пожимают плечами и говорят: «Ну и ладно, мне какое дело».

Но если мы можем научиться равнодушию, мы можем научиться и доброте. И чем раньше мы начнем, тем скорее сможем применять усвоенное на практике, предотвращая тем самым проявления безразличия. Каждый из нас должен сопротивляться апатии, которая вынуждает не вмешиваться и заставляет неметь. Нам следует быть полностью вовлеченными в нашу жизнь.

Доброта и сочувствие — это противоядие от равнодушия. Но мы не можем принудить человека к доброте, так же как не можем заставить полюбить или уважать кого-то. И чем скорее мы станем проявлять заботу вместо того, чтобы просто пожимать плечами, или улыбаться и отвечать искренне тогда, когда мы обычно отводим взгляд, тем скорее научимся противостоять безразличию и сможем зажить полной и, как говорила поэтесса Мэри Оливер, «первозданной и драгоценной жизнью».