

БЫТЬ СЧАСТЛИВЕЕ

Тал Бен-Шахар

Пашете как загнанная лошадь?

Прожигаете жизнь, не думая о будущем?

Разочаровались в жизни и опустили руки?

**НЕСМОТРЯ НА ЭТО,
ВЫ МОЖЕТЕ
СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ
УЖЕ СЕЙЧАС!**



Тал Бен-Шахар
Быть счастливее

Предисловие

Все мы живем для одной лишь цели – быть счастливыми; наши жизни такие разные, но такие похожие.

Анна Франк

Я начал вести семинар по позитивной психологии в Гарварде в 2002 году. На него записались восемь студентов; очень скоро двое перестали посещать занятия. Каждую неделю на семинаре мы искали ответ на вопрос, который я считаю вопросом вопросов: каким образом мы можем помочь себе и другим – будь то отдельные индивидуумы, коллективы или общество в целом – стать счастливее? Мы читали статьи в научных журналах, проверяли разнообразные идеи и гипотезы, рассказывали истории из собственной жизни, огорчались и радовались, и к концу года у нас возникло более ясное понимание того, чему может нас научить психология в стремлении к более счастливой и полноценной жизни.

На следующий год наш семинар стал популярен. Мой наставник Филип Стоун, который первым познакомил меня с этой областью знаний и к тому же был первым из профессоров, кто стал преподавать позитивную психологию в Гарварде, посоветовал предложить лекционный курс по этой теме. На него записались триста восемьдесят студентов. Когда в конце года мы подводили итоги, свыше 20 процентов слушателей отметили, что «изучение этого курса помогает людям улучшить качество жизни». И, когда я предложил его еще раз, на него записались уже восемьсот пятьдесят пять студентов: курс стал самым посещаемым во всем университете.

Такой успех едва не вскружил мне голову, но Уильям Джемс – тот самый, который более ста лет назад заложил основы американской психологии, – не дал мне сбиться с пути. Он вовремя напомнил о

том, что нужно всегда оставаться реалистом и пытаться «оценить стоимость правды в звонкой монете эмпирики». Наличная ценность, в которой так нуждались мои студенты, измерялась не в твердой валюте, не в объемах успеха и почестей, а в том, что я позднее стал называть «всеобщим эквивалентом», поскольку это и есть та конечная цель, к которой устремлены все остальные цели, – то есть счастье.

И это были не просто отвлеченные лекции «о хорошей жизни». Студенты не только читали статьи и штудировали научные данные по этому вопросу – я еще просил их применять пройденный материал на практике. Они писали эссе, в которых пытались побороть страхи и размышляли над сильными сторонами своего характера, ставили перед собой амбициозные цели на ближайшую неделю и на ближайшее десятилетие. Я призывал их рискнуть и попробовать найти свою зону роста (золотую середину между зоной комфорта и зоной паники).

Лично я не всегда был способен найти эту золотую середину. Будучи от природы застенчивым интровертом, я чувствовал себя более-менее комфортно, когда проводил семинар с шестью студентами. Однако в следующем году, когда мне пришлось читать лекции почти четырестам студентам, это, конечно же, потребовало от меня изрядного напряжения. А когда на третьем году моя аудитория более чем удвоилась, я не вылезал из панической зоны, особенно с тех пор, как в лекционном зале стали появляться родители студентов, их бабушки и дедушки, а потом и журналисты.

С того дня, как газеты *Harvard Crimson* и *Boston Globe* растрезвонили о популярности, которой пользуется мой лекционный курс, на меня обрушилась лавина вопросов, и так продолжается до сих пор. Люди на себе ощущают реальные результаты этой науки и не могут понять, почему так происходит.

Чем можно объяснить бешеный спрос на позитивную психологию в Гарварде и в других университетских городках колледжа? Откуда взялся этот растущий интерес к науке о счастье, который

стремительно распространяется не только в начальных и средних школах, но и среди взрослого населения? Не потому ли, что в наши дни люди сильнее подвержены депрессии? О чем это свидетельствует – о новых перспективах образования в XXI веке или о пороках западного образа жизни?

В действительности наука о счастье существует не только в западном полушарии, и зародилась она задолго до эпохи постмодернизма. Люди всегда и везде искали ключ к счастью. Еще Платон в своей Академии узаконил преподавание особой науки о хорошей жизни, а его лучший ученик Аристотель основал конкурирующую организацию – лицей – для пропаганды собственного подхода к проблемам личностного развития. За сто с лишним лет до Аристотеля на другом континенте Конфуций переходил из деревни в деревню, чтобы донести до людей свои наставления о том, как стать счастливым. Ни одна из великих религий, ни одна из универсальных философских систем не обошла стороной проблему счастья, и не важно, говорим мы о нашем мире или о загробном. А с недавних пор полки книжных магазинов буквально ломятся от книг популярных психологов, которые к тому же оккупировали огромное количество конференц-залов по всему миру – от Индии до Индианы, от Иерусалима до Мекки.

Но при всем том, что обывательский и научный интерес к «счастливой жизни» не знает границ ни во времени, ни в пространстве, наша эпоха характеризуется некоторыми аспектами, неизвестными прежним поколениям. Эти аспекты помогают понять, почему спрос на позитивную психологию в нашем обществе столь высок. В Соединенных Штатах на сегодняшний день^[1] количество депрессий в десять раз выше, чем это было в 1960-х годах, а средний возраст наступления депрессии – четырнадцать с половиной лет, тогда как в 1960 году он составлял двадцать девять с половиной лет. По результатам опроса, недавно проводившегося в американских колледжах, оказалось, что почти 45 процентов студентов «настолько подавлены, что им стоит большого труда

справляться со своими повседневными обязанностями и даже просто жить». Да и другие страны практически не отстают в этом от Соединенных Штатов. В 1957 году 52 процента жителей Великобритании заявляли, что они очень счастливы, тогда как в 2005 году таковых нашлось только 36 процентов, и это несмотря на то, что на протяжении второй половины столетия британцы утроили свое материальное благосостояние. Наряду с быстрым ростом китайской экономики стремительно растет число взрослых и детей, которые страдают от нервозности и депрессии. Как заявляют в китайском министерстве здравоохранения, «состояние душевного здоровья детей и молодежи в стране действительно внушает опасения».

Одновременно с повышением уровня материального благосостояния растет и уровень подверженности депрессии. Несмотря на то что в большинстве западных стран, да и во многих странах на Востоке, наше поколение живет богаче, нежели их отцы и деды, счастливее от этого мы не становимся. Ведущий ученый в области позитивной психологии Михай Чиксентмихайи^[2] задается элементарным вопросом, на который не так-то просто найти ответ: «Если мы такие богатые, то почему мы такие несчастные?»

До тех пор пока люди свято верили, что полноценная жизнь невысказана без удовлетворения основных материальных потребностей, каким-то образом оправдать свое недовольство жизнью было не так уж трудно. Однако ныне, когда минимальные потребности большинства людей в пище, одежде и жилье уже удовлетворены, у нас больше не осталось общепринятых аргументов нашего недовольства жизнью. Все больше и больше людей пытаются разрешить этот парадокс – ведь складывается впечатление, что свою неудовлетворенность жизнью мы купили за свои же деньги, – и многие из этих людей обращаются за помощью к позитивной психологии.

Почему мы выбираем позитивную психологию?

Позитивная психология, которую чаще всего определяют как «науку об оптимальном функционировании человека»^[3], была официально провозглашена самостоятельной отраслью научных исследований в 1998 году. Ее отец – президент американской Психологической ассоциации Мартин Селигман^[4]. Вплоть до 1998 года наука о счастье, то есть о том, как улучшить качество нашей жизни, в значительной степени была узурпирована популярной психологией.

Но большинство книг о самосовершенствовании слишком много обещают и слишком мало дают, потому что написанное в них не подвергается строгой научной проверке. И наоборот, идеи, которые появляются в научных журналах и которые прошли большой путь от концепции до публикации, как правило, намного более содержательны. Авторы этих трудов обычно не столь претенциозны и не дают такого огромного количества обещаний – да и читателей у них поменьше, – но зато они чаще всего выполняют обещанное.

И тем не менее, поскольку позитивная психология перебрасывает мост между башней из слоновой кости, где живут профессора и академики, и миром простых людей, то даже самые трезвые научные рекомендации позитивных психологов – в виде книг, лекций или статей, выложенных в Интернете, – зачастую воспринимаются как исходящие от какого-нибудь гуру популярной психологии. Эти сведения просты и доступны – ну совсем как популярная психология, – однако их простота и доступность носят совершенно иной характер.

Леонардо да Винчи остроумно заметил, что «простота – это верх изощренности». Пытаясь извлечь квинтэссенцию счастливой жизни, позитивные психологи – бок о бок с философами и специалистами в других отраслях социальных наук – затратили массу времени и

усилий, чтобы достичь этой простоты по ту сторону сложности. Их идеи, о которых я частично рассказываю в этой книге, помогут вам жить счастливой, полноценной жизнью. Я по себе знаю, что это возможно, – ведь эти идеи в свое время помогли и мне.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга предназначена для того, чтобы помочь понять саму природу счастья, больше того, чтобы помочь стать счастливее. Но если вы будете просто читать ее (или, если уж на то пошло, любую другую книгу), то вряд ли добьетесь успеха. Я не верю в существование обходных путей, которые позволяли бы в один миг полностью все изменить, и если вы хотите, чтобы эта книга оказала реальное влияние на вашу жизнь, вам необходимо относиться к ней как к учебнику. Работая с ней, вам придется не только много размышлять, но и активно действовать.

Одного лишь бездумного скольжения глазами по тексту здесь явно недостаточно; необходимо обдумывать каждую фразу. С этой целью в книге предусмотрены специальные врезки с пометкой «Минута на размышление». Это сделано для того, чтобы дать вам возможность – и напомнить о необходимости – на несколько минут остановиться, поразмыслить над тем, что вы сейчас прочитали, и беспристрастно заглянуть в себя. Если же не делать перерывы, не брать минуту на размышление, то большая часть материала, изложенного в этой книге, скорее всего, останется для вас чистой абстракцией и очень быстро выветрится из головы.

Помимо «минут на размышление» в конце каждой главы есть и более длинные упражнения, направленные на то, чтобы заставить вас размышлять и действовать и таким образом помочь вам воспринять материал на более глубоком уровне. Вероятно, какие-то из этих упражнений придется вам больше по душе, чем все остальные (например, может оказаться, что вести дневник для вас легче и удобнее, чем просто думать). Начинайте с тех упражнений, при выполнении которых вы будете себя чувствовать как рыба в воде, и только после того, как они начнут приносить вам реальную пользу, постепенно расширяйте свой диапазон, подключая остальные упражнения. Если же какое-то упражнение в этой книге

не улучшает вашего самочувствия, не делайте его, а переходите к следующему. Основу всех этих упражнений составляют, на мой взгляд, лучшие методы коррекции, которые только могут предложить нам психологи, – и чем больше времени вы будете посвящать им, тем проще вам будет извлечь для себя пользу из этой книги.

Книга состоит из трех частей. В первой части, в главах с первой по пятую, я рассуждаю о том, что же такое счастье и каковы необходимые составляющие счастливой жизни; во второй части, с шестой по восьмую главу, я рассматриваю вопрос о том, как воплотить эти идеи в жизнь – в учебе, в работе и в личной жизни; заключительный раздел состоит из семи медитаций, в которых я попробовал сформулировать кое-какие мысли о природе счастья и его месте в нашей жизни.

Первая глава начинается с рассказа о тех событиях и переживаниях, из-за которых я и отправился на поиски лучшей жизни. В следующей главе я, вопреки привычным представлениям, заявляю о том, что счастье не возникает ни из простого удовлетворения наших насущных потребностей, ни из бесконечной задержки удовлетворения. В этой связи рассматривается отношение к счастью гедониста, который живет лишь ради минутного наслаждения, и участника крысиных бегов, который откладывает все радости жизни на потом во имя достижения некоей будущей цели. В действительности для большинства людей не годится ни один из этих подходов, потому что в обоих случаях не принимается в расчет наша основополагающая потребность в том, чтобы любое дело, которым мы занимаемся, приносило нам ощутимую пользу и сейчас, и в будущем.

В третьей главе на конкретных примерах я демонстрирую, почему для счастья нам необходимо обрести смысл и вместе с тем получить наслаждение – ощущать, что мы живем не напрасно, и в то же время испытывать положительные эмоции.

В четвертой главе я доказываю, что в качестве всеобщего эквивалента, которым измеряется качество нашей жизни, нужно

избрать не деньги и престиж, а счастье. Я размышляю над тем, как соотносятся между собой материальное благополучие и счастье, и задаю вопрос, почему, несмотря на беспрецедентный уровень материального достатка, такое огромное число людей подвержены опасности духовного банкротства.

В пятой главе делается попытка увязать идеи, представленные в этой книге, с уже имеющейся литературой по психологии существования.

В шестой главе я начинаю применять теорию на практике и задаю вопрос, почему почти все ученики ненавидят школу. Затем я пытаюсь разобраться, что могут сделать родители и учителя, чтобы помочь ученикам быть одновременно счастливыми и успешными. На ваше рассмотрение представлены два радикально различных подхода к самому процессу обучения: обучение по типу утопления и по типу любовной игры.

В седьмой главе подвергается сомнению общепринятое, но абсолютно ни на чем не основанное предположение насчет неизбежности компромисса между внутренним чувством удовлетворения и внешним успехом в работе. Я расскажу вам о методике, позволяющей заранее определить, какая работа могла бы служить для нас источником смысла и наслаждения и позволяла бы нам проявить свои сильные стороны.

В восьмой главе рассматривается одна из важнейших составляющих счастья – личная жизнь. Я расскажу о том, что в действительности значит любить и быть любимым безусловно, почему этот вид любви столь необходим для счастья в личной жизни и каким образом безусловная любовь усиливает то наслаждение, которое мы получаем в других сферах жизни, и придает нашему существованию дополнительный смысл.

В первой медитации, которая открывает заключительную часть книги, я рассуждаю о том, как соотносятся между собой счастье, эгоизм и альтруизм. Во второй медитации впервые вводится в обиход понятие «отдушины» – любого занятия, способного служить

для нас источником смысла и наслаждения, что оказывает самое непосредственное воздействие на суммарный уровень нашего душевного благосостояния. В третьей медитации я позволяю себе усомниться в бытующем представлении о том, что присущий нам уровень счастья якобы предопределен строением наших генов или событиями раннего детства и его нельзя изменить. В четвертой медитации мы будем искать способы преодоления некоторых психологических барьеров – тех внутренних ограничений, которые мы зачастую сами на себя налагаем и которые мешают нам жить полноценной жизнью. В пятой медитации мы попробуем провести мысленный эксперимент, который даст нам основание для дальнейших размышлений и ответов на стоящий перед нами «вопрос вопросов». В шестой медитации речь идет о том, каким образом наши попытки втиснуть все большее и большее количество дел во все меньшие и меньшие промежутки времени лишают нас какой бы то ни было возможности жить более счастливой жизнью.

И наконец, заключительная медитация посвящена революции счастья. Я верю, что, если достаточное число людей сумеют познать истинную природу счастья и начнут воспринимать его как всеобщий эквивалент, мы станем свидетелями небывалого расцвета не только счастья, но и добродетели в масштабах всего общества.

Выражения признательности

В процессе написания этой книги мне очень помогли мои друзья, учителя и ученики. Когда я в первый раз попросил Ким Купер помочь мне с черновой рукописью этой книги, я ожидал, что она ограничится несколькими малосущественными рекомендациями, после чего я сразу же смогу отослать книгу издателям. Но получилось совсем не так. Впоследствии мы провели сотни часов, совместно работая над этой книгой, – мы спорили, обсуждали все до мелочей, рассказывали друг другу истории из собственной жизни, смеялись, превратив написание этой книги в бескорыстный труд, исполненный счастья.

Я хочу выразить особую благодарность Шону Эйчору, Уоррену Беннису, Джохану Берману, Алете Камилле Бертельсен, Натаниэлу Брандену, Сандре Ча, Айджин Чу, Лимур Дефни, Марго и Уди Эйранам, Лиэт и Шаи Фейнбергам, Дейву Фишу, Шейн Фитц-Кой, Джессике Глейзер, Адаму Гранту, Ричарду Хэкману, Нэт Харрисон, Энн Хванг, Охаду Камину, Джою Каплану, Эллен Ленджер, Марен Лау, Пэт Ли, Брайану Литтлу, Джошуа Марголису, Дэну Меркелу, Бонни Мэсленд, Саше Матту, Джейми Миллеру, Михни Молдовеану, Демиану Московицу, Ронену Накашу, Джефу Перротти, Джозефине Пичаник, Сэмюэлу Рэскоффу, Шеннону Рунгвелски, Эмир и Ронниту Рубиным, Филипу Стоуну, Моше Тэлмону и Павлу Васильеву. Массу новых идей – и море счастья – подарили мне профессора и студенты, посещавшие мой курс позитивной психологии.

Мне очень помогли коллеги и друзья из *Tanker Pacific*^[5] – многие мысли в этой книге вызрели в ходе наших совместных семинаров и в неспешных беседах за рюмочкой вина. Я особенно благодарен Идану Оферу^[6], Хью Хангу, Сэму Нортону, Индиго Сингху, Тадику Тонги и Патрисии Лим.

Я благодарен своему агенту Рейфу Сегалайну за его терпение, поддержку и умение подбодрить меня в трудную минуту. Джон Эйхерн – мой редактор в издательстве *McGraw-Hill* – верил в мою книгу с первого дня, и именно с его легкой руки сам процесс публикации был для меня столь приятен.

Бог благословил меня большой и дружной семьей – это мой круг счастья. Огромная благодарность им всем – Бен-Шахарам, Бен-Поратам, Бен-Урам, Гроберам, Колодным, Марксам, Мельникам, Мозесам и Роузам – за те бесчисленные часы, которые мы провели и будем проводить в разговорах и в наслаждении жизнью. А еще спасибо бабушке и дедушке за то, что они пережили худшее и сумели стать наглядной иллюстрацией лучшего.

Многие мысли в этой книге родились из разговоров с моим братом и сестрой – Зеевом и Атерет, двумя блестящими и проницательными психологами. Тами – моя жена и подруга жизни – терпеливо выслушивала мои идеи, когда они были еще сырыми, а затем читала и обсуждала со мной все, что я написал. Пока мы с женой разговаривали о книге, наши дети Дэвид и Ширил терпеливо сидели на моих коленях (и время от времени оборачивались и улыбались мне, словно желая напомнить мне о том, в чем состоит истинное счастье). А мои родители заложили во мне те основы, благодаря которым я сумел написать о счастье и, что еще важнее, обрести его в собственной жизни.

Часть I

Что такое счастье?

Глава 1

Проблема счастья

Возможность скрывается среди трудностей и проблем.

Альберт Эйнштейн

Мне было шестнадцать лет, когда я выиграл израильский национальный чемпионат по сквошу. Именно благодаря этому происшествию тема счастья стала центральной в моей жизни.

Я всегда был уверен в том, что, если выиграю чемпионский титул, это сделает меня счастливым и заполнит пустоту, которую я так часто ощущал. На протяжении всех пяти лет, пока я готовился к этому турниру, я чувствовал, что в моей жизни не хватает чего-то очень важного, – и сколько бы километров я ни пробежал, какие бы тяжести ни поднимал и какие бы зажигательные речи вновь и вновь ни прокручивал у себя в голове, – ничто не могло мне этого заменить. Но я считал, что это всего лишь вопрос времени и раньше или позже «отсутствующее нечто» само проложит себе путь в мою жизнь.

И действительно, когда я выиграл национальный чемпионат Израиля, то был на седьмом небе от счастья – в сто раз счастливее, чем мог вообразить. После финального матча мы с друзьями и родными отправились в ресторан, чтобы отпраздновать это событие.

Мы праздновали целую ночь, а потом я ушел к себе в комнату. Я сидел на кровати и хотел в последний раз перед сном ощутить пережитое в этот день чувство высшего счастья. Но вдруг блаженство куда-то испарилось и возвратилось все то же безысходное чувство пустоты. Я был удивлен и испуган, ведь если я не был счастлив теперь, когда казалось, что мне удалось достичь

всего, чего желала моя душа, мог ли я надеяться на счастье, которое будет длиться вечно?

Я попытался убедить себя, что это был временный упадок, но проходили дни, недели и месяцы, а я не чувствовал себя более счастливым. В действительности я ощущал еще большую опустошенность, поскольку начал понимать, что простая подмена цели – скажем, победа на мировом чемпионате – сама по себе не принесла бы мне счастья.

Минута на размышление

Вспомните два-три случая из своей жизни, когда вопреки вашим надеждам достижение той или иной важной вехи не дало вам ничего в эмоциональном плане.

И тогда я осознал необходимость поменять свои представления о счастье – глубже понять саму его природу или даже посмотреть на него совершенно иными глазами. Я был буквально одержим поисками ответа на один-единственный вопрос: как обрести прочное счастье, которое бы продлилось до конца моих дней? Я поступил в колледж, чтобы изучать философию и психологию. Я научился читать и анализировать любой текст буквально под лупой. Я прочитал то, что Платон писал о «благости», а Эмерсон – о «неподкупности вашей собственной души». И все это оказалось для меня чем-то вроде новых линз, через которые и моя собственная жизнь, и жизнь тех людей, которые меня окружали, смотрелась намного яснее.

Я не был одинок в своем несчастье, поскольку видел, что многие из моих однокурсников унылы и подавлены. Вся их жизнь проходила в погоне за высокими отметками, спортивными достижениями и престижной работой, но, сколь бы страстно они ни стремились к своим целям – даже если им удавалось их достичь, –

это не приносило им ощущения стабильного хорошего самочувствия. По окончании колледжа их конкретные цели во многом менялись (например, вместо успехов в учении они начинали мечтать о продвижении по службе), но общая схема жизни оставалась той же самой.

Создавалось впечатление, будто все эти люди воспринимают свои душевные проблемы как неизбежную цену успеха. Неужели был прав Торо^[7], однажды заметивший, что большинство людей ведут жизнь «в тихом отчаянии»? Я упорно отказывался принять этот зловещий постулат как неизбежный факт жизни и стал искать ответы на следующие вопросы: каким образом можно добиться успеха, оставаясь в то же время счастливым человеком? как примирить между собой амбиции и счастье? неужели нельзя раз и навсегда выкинуть из головы пресловутую сентенцию «Терпи, казак, – атаманом будешь»?

Пытаясь ответить на эти вопросы, я понял, что прежде всего мне необходимо выяснить, что же такое счастье. Со словом «счастье» часто используются такие слова, как «наслаждение», «блаженство», «экстаз» и «удовлетворенность», но ни одно из них не способно в точности выразить, что я имею в виду, когда думаю о счастье. Эти эмоции мимолетны и хотя сами по себе приятны и значимы, они не являются ни мерилom счастья, ни его оплотом.

В итоге мне стало ясно, какие слова и дефиниции не подходят для определения счастья, но гораздо труднее оказалось подобрать слова, которые были бы способны адекватно обозначить его природу. Английское слово *happiness* (счастье) происходит от исландского слова *happ*, которое означает «удача», «шанс», «счастливый случай»; тот же самый корень и у английских слов *haphazard* (случай, случайность, случайное происшествие) и *happenstance* (случайное происшествие, случайность)^[8]. Я не хотел сводить переживание счастья к удаче или глупой случайности, поэтому стремился определить и понять, что же это такое.

Минута на размышление

Как бы вы определили, что такое счастье? Что это слово означает для вас?

У меня нет исчерпывающего ответа на тот единственный вопрос, который я поставил перед собой в шестнадцать лет, и подозреваю, что не будет никогда. Я так и не нашел никакой секретной формулы, никаких «пяти простых путей к счастью». Моя цель при написании этой книги заключалась лишь в том, чтобы лучше осознать те принципы, которые лежат в основе счастливой и полноценной жизни.

Разумеется, эти общие принципы – отнюдь не панацея, к тому же они годятся не для всех людей и не во всех ситуациях. Изложенные здесь идеи неприменимы, если у человека глубокая депрессия или острое тревожное расстройство, а также в отношении большинства внешних препятствий, которые нарушают благополучное течение жизни: войны, условий крайней бедности или политических репрессий, недавней потери близкого человека. При определенных обстоятельствах лучшее, что мы можем сделать, – это пережить отрицательные эмоции и позволить событиям идти своим чередом.

Страдания в жизни неизбежны, и существует масса внешних и внутренних барьеров, которые невозможно преодолеть одним махом. И тем не менее люди в большинстве ситуаций могут стать счастливее, если научатся лучше понимать саму природу счастья и, что еще важнее, применять на практике определенные идеи.

Дело не в счастье, а в том, чтобы стать счастливее

Когда я писал эту книгу или читал, что пишут о счастье другие, когда размышлял о том, что такое хорошая жизнь, и наблюдал за поведением окружающих, я часто задавал себе вопрос: «Счастлив ли я?» Тот же самый вопрос задавали мне и другие.

Мне потребовалось некоторое время для того, чтобы осознать, что этот вопрос вреден, даже если его задают из самых лучших побуждений.

Каким образом я определяю, счастлив я или нет? В какой точке для меня начинается счастье? Существует ли некий универсальный стандарт счастья, а если да, то каким образом можно его определить? Неужели все зависит от того, насколько велико мое счастье в сравнении со счастьем других, а если да, то как можно измерить счастье других людей? На эти вопросы нет сколько-нибудь надежного ответа, а если бы даже он и существовал, то я из-за этого не был бы более счастлив.

«Счастлив ли я?» – это закрытый вопрос, который наводит на мысль, что в своем стремлении жить хорошей жизнью мы исповедуем бинарный, «черно-белый» подход. Из такого вопроса возможно только два вывода: мы либо счастливы, либо нет. И получается, что счастье – это завершение некоего процесса, строго определенная конечная точка, которая, коль скоро мы ее достигли, знаменует собой предел всех наших устремлений. Однако никакой конечной точки не существует, и, если упрямо продолжать верить в ее существование, это приведет лишь к неудовлетворенности и отчаянию.

Мы всегда можем стать счастливее, чем мы есть; ни один человек на свете никогда не испытывает совершенного и постоянного блаженства, когда ему не к чему больше стремиться. Поэтому, вместо того чтобы спрашивать, счастлив я или нет, полезнее задать другой вопрос: «*Как мне стать счастливее?*» В нем присутствует понимание

самой природы счастья и признание того факта, что это непрерывно продолжающийся процесс, который проще всего представить себе в виде бесконечного континуума, а не какого-то там абстрактного конечного пункта. Сегодня я счастливее, чем был пять лет назад, и надеюсь, что через пять лет буду еще счастливее, чем сегодня.

Не надо отчаиваться из-за того, что мы до сих пор не достигли той точки, в которой счастье становится совершенным; не стоит понапрасну растрчивать свои силы, пытаюсь измерить, насколько мы счастливы; вместо этого нам необходимо понять, что мера счастья ничем не ограничена, и подумать о том, как стать счастливее. Ведь счастье – это дорога без конца.

Упражнения

Как создавать ритуалы?

Все мы знаем, насколько трудно бывает что-то изменить. Ученые утверждают, что обучиться новым трюкам, усвоить новые модели поведения или сломать старые привычки порой бывает настолько трудно, что большинство попыток, кто бы их ни предпринимал – люди или организации, – обречены на неудачу^[9]. Оказывается, что, когда дело доходит до выполнения собственных обещаний – даже, по нашему мнению, полезных для нас самих – одной лишь самодисциплины обычно недостаточно. Вот потому-то огромное большинство новогодних решений никем никогда и не выполняется.

В своей книге «Жизнь на полной мощности»^[10] Джим Лоэр и Тони Шварц предлагают отбросить привычные представления о том, как изменить свою жизнь, и вместо того, чтобы фанатично культивировать самодисциплину, начать внедрять новые ритуалы. Как пишут Лоэр и Шварц, «чтобы выработать ритуал, необходимо очень точно определить порядок действий и выполнять их в совершенно конкретные моменты – исходя из внутренних моральных побуждений».

Начать исполнять новый ритуал зачастую бывает нелегко, зато поддерживать его не так уж и трудно. У спортсменов мирового класса тоже есть свои ритуалы. Они твердо знают, что в такие-то часы на протяжении каждого дня они будут на поле, потом отправятся в гимнастический зал, а после будут заниматься упражнениями на растяжку^[11]. Для большинства из нас чистить зубы как минимум два раза в день – это тоже ритуал, и поэтому от нас не требуется особой дисциплинированности.

Тот же самый подход нам следует применять всегда, когда нам хочется что-то изменить в своей жизни.

Для спортсменов мораль состоит в том, чтобы бить рекорды, и поэтому они окружают процесс тренировки всевозможными ритуалами. Для большинства людей гигиена – это непреложное требование морали, и поэтому они создают ритуал чистки зубов. Если для нас моральной нормой является личное счастье и мы хотим стать счастливее, то нам тоже стоило бы окружить этот процесс ритуалами.

Какие ритуалы сделали бы вас счастливее? Что нового вы хотели бы привнести в свою жизнь? К примеру, начать три раза в неделю заниматься физкультурой, или по утрам пятнадцать минут посвятить медитации, или смотреть по два фильма в месяц, или по вторникам ходить с супругом в ресторан, или раз в два дня по часу читать книги для собственного удовольствия и так далее. Внедряйте не более одного-двух ритуалов за раз, и прежде чем приступать к выработке нового ритуала, проверьте, насколько прежние ваши нововведения успели стать привычками. Как говорит Тони Шварц, «даже если перемены к лучшему происходят со скоростью улитки, это гораздо лучше, чем амбициозный провал... Успех подпитывается успехом».

Как только вы определите, какие ритуалы вы хотели бы внедрить в свою жизнь, впишите их в свой ежедневник и начинайте выполнять. Порой бывает трудно завести новый ритуал, но спустя какое-то время – как правило, не более тридцати дней – выполнение этих ритуалов станет столь же естественным делом, как чистка зубов^[12].

От привычек обычно трудно избавиться – и это хорошо, коль скоро речь идет о хороших привычках. Аристотель говорил: «Привычка – это вторая натура. А следовательно, нравственная добродетель – это не поступок, а привычка».

Иногда люди воспринимают в штыки саму идею ритуалов, так как считают, что подобное поведение может свести на нет спонтанность или творческий потенциал. Особенно в межличностных ритуалах, таких как регулярные романтические свидания с супругом или супругой, или в художественных ритуалах вроде занятий живописью. Однако, если мы не превратим свои действия в ритуал – будь то тренировки в гимнастическом зале, посиделки с семьей или чтение книг для собственного удовольствия, – мы, скорее всего, так за них и не возьмемся, и вместо того, чтобы действовать спонтанно, будем действовать реактивно (то есть откликаться на требования других, которые покушаются на наше время и силы). Если вся наша жизнь хорошо структурирована, упорядочена и превращена в ритуал, нам, конечно же, ни к чему расписывать все по часам, и поэтому у нас остается время для спонтанного поведения. Что еще важнее, мы можем интегрировать спонтанность в ритуал, например, спонтанно решив, куда мы пойдем во время нашего ритуализированного свидания. У большинства творческих людей, будь то художники, бизнесмены или родители, есть свои ритуалы, которые они неукоснительно выполняют. Как это ни парадоксально, рутина высвобождает в них спонтанность и творческий потенциал.

В своей книге я буду возвращаться к этому упражнению всякий раз, когда вы будете осваивать различные методики и вводить в свой обиход всевозможные ритуалы, которые помогут вам стать счастливее.

Как выражать благодарность?

В ходе опроса, проводившегося Робертом Эммонсом и Майклом МакКаллофом, выяснилось, что люди, которые ведут благодарственный дневник и каждый день вписывают в него как минимум пять вещей, за которые они благодарны судьбе, могут похвастаться более высоким уровнем духовного благополучия и физического здоровья.

Каждый вечер перед отходом ко сну записывайте в свой благодарственный дневник по меньшей мере пять вещей, которые сделали или делают вас счастливыми, – то, за что вы благодарны судьбе. Это может быть все что угодно, от малого до великого – от вкусной еды до содержательной беседы с другом, от интересного проекта на работе до Господа Бога.

Делая это упражнение регулярно, вы, естественно, будете повторяться, что совершенно нормально. Весь секрет в том, чтобы, несмотря ни на какие повторы, сохранить свежесть эмоционального восприятия. Записывая каждый последующий пункт, старайтесь представить себе, что он для вас означает, и глубоко прочувствуйте связанные с ним ощущения. Регулярное выполнение этого упражнения поможет вам научиться ценить то хорошее, что есть в вашей жизни, а не принимать это как должное.

Вы можете выполнять это упражнение в одиночку или с кем-то, кого вы любите: с мужем или женой, с ребенком, отцом, матерью, братом или сестрой или с близким другом. Если вы будете вместе выражать благодарность, это самым существенным и благотворным образом повлияет на ваши взаимоотношения.

Глава 2

Как примирить настоящее и будущее

Природа подарила возможность счастья каждому из нас. Знать бы только, как этой возможностью воспользоваться.

Клавдиан^[13]

Приближался один из самых важных в году турниров по сквошу. Я чрезвычайно упорно тренировался и решил в дополнение к этому сесть на особую диету. Несмотря на то что я всегда предпочитал здоровую пищу – это было необходимой составляющей моего тренировочного режима, – я иногда позволял себе «роскошь» еды из «Макдоналдса».

Однако за эти четыре недели, предшествовавшие турниру, я питался одной лишь постной рыбой и нежирной курятиной, цельным зерном, свежими фруктами и овощами. Я решил, что наградой за мое воздержание будет двухдневное обжорство, во время которого я вдоволь наемся гамбургеров.

И, как только турнир закончился, я пошел в свое любимое заведение. Я заказал сразу четыре гамбургера и, пока шел со своей драгоценной ношей от прилавка до столика, понял, как чувствовали себя собаки Павлова при звуке колокольчика. Но стоило мне поднести гамбургер ко рту, как что-то меня остановило.

Целый месяц я с нетерпением ждал, когда же я смогу отведать этой вкуснятины, а теперь, когда она была прямо передо мной, на пластмассовом подносе, я не хотел есть. Я попытался понять, почему так вышло. И именно тогда мне пришла на ум метафора счастья, которую я позднее назвал «модель гамбургера».

До меня вдруг дошло, что весь этот месяц я хорошо питался, мое тело очистилось от всяческой скверны и я ощущал прилив энергии. Я знал, что с удовольствием съем эти четыре гамбургера, но после этого еще долго буду чувствовать себя нездоровым и утомленным.

Уставившись в тарелку с нетронутой едой, я задумался о том, что на свете существует четыре разновидности гамбургеров, каждая из которых представляет собой отличный от других архетип, характеризующийся специфичными для него психологическими установками и поведенческим образцом.

Четыре вида гамбургеров

Первый архетипический гамбургер – тот самый, от которого я только что отказался, – вкусная, но вредная для здоровья булочка с сомнительной начинкой. Поедание такого гамбургера в настоящий момент было бы благом, поскольку доставило бы мне удовольствие (нынешнее благо), но в будущем непременно обернулось бы злом, поскольку впоследствии я бы плохо себя чувствовал (будущее зло).

Характерная особенность, определяющая собой *архетип гедонизма*, как раз и заключается в том, что все происходящее в настоящий момент воспринимается как благо, но в будущем непременно обернется злом. Гедонисты живут по принципу: «Стремись к наслаждениям и избегай страданий»; все их старания направлены на то, чтобы наслаждаться жизнью сегодня и сейчас, игнорируя потенциальные отрицательные последствия их поступков в будущем.

Второй тип гамбургера, который пришел мне на ум, – это безвкусная булочка с постной вегетарианской начинкой, приготовленная исключительно из полезных для здоровья ингредиентов. Поедание такого гамбургера было бы благотворно для будущего, поскольку вследствие этого я был бы здоров и хорошо себя чувствовал (будущее благо), но в настоящий момент причинило

бы мне одни неприятности, поскольку мне было бы противно жевать эту дрянь (нынешнее зло).

Этому гамбургеру соответствует *архетип крысиных бегов*. С точки зрения «крысы», настоящее не стоит ломаного гроша по сравнению с будущим, и бедняга страдает во имя некой предвкушаемой выгоды.

Третий тип гамбургера – наихудший из всех возможных – одновременно и невкусен, и вреден для здоровья. Если бы я его съел, это причинило бы мне вред и в настоящем, поскольку у этого гамбургера отвратительный вкус, и в будущем, поскольку его потребление подпортило бы мне здоровье.

Наиболее точная параллель для такого гамбургера – это *архетип нигилизма*. Он характерен для человека, который утратил вкус к жизни; такая личность не в состоянии ни наслаждаться минутными радостями, ни устремляться к великой цели.

Однако эти три представленных мной архетипа отнюдь не исчерпывают всех возможных вариантов – остается еще один, который нам необходимо рассмотреть. Что вы скажете о гамбургере, который был бы так же вкусен, как тот, от которого я отказался, и в то же время так же полезен для здоровья, как постная булочка с вегетарианской начинкой? О гамбургере, который одновременно содержал бы в себе и нынешнее, и будущее благо?

Этот гамбургер – живая иллюстрация *архетипа счастья*. Счастливые люди живут спокойно, пребывая в твердой уверенности, что те самые занятия, которые доставляют им массу удовольствия в настоящем, обеспечат им полноценную жизнь в будущем.

Представленная ниже диаграмма наглядно демонстрирует, как соотносятся в рамках каждого из этих четырех архетипов польза в настоящем и польза для будущего. Вертикальная ось символизирует будущее: чем выше располагается точка на этой шкале, тем существеннее будущее благо, чем ниже – тем ощутимее будущее зло. А горизонтальная ось диаграммы символизирует нашу жизнь в

настоящем: чем правее – тем существеннее нынешнее благо, чем левее – тем ощутимее нынешнее зло.

Архетипы, какими я здесь их изображаю, – это сугубо теоретические схемы, которые характеризуют тот или иной тип личности, а отнюдь не конкретных реальных людей. В какой-то мере и в различных комбинациях в каждом из нас проглядывают те или иные черты, характерные для участника крысиных бегов, гедониста, нигилиста и счастливого человека. Поскольку моя цель заключалась в прояснении наиболее существенных характеристик каждого архетипа, мои описания неизбежно будут походить на карикатуры, чем-то напоминающие реальных людей, но с акцентуацией и утрированием определенных личностных черт. Для того чтобы наглядно проиллюстрировать все наши архетипы, мы проследим за жизнью воображаемого персонажа по имени Тимон.

Минута на размышление

В каком из этих четырех секторов вы проводите больше времени? Назовите один или два.

Архетип крысиных бегов

Пока Тимон был маленьким, он совершенно не заботился о будущем, зато его повседневные занятия приводили его в восторг и рождали в нем ощущение чуда. Но, когда ему исполнилось шесть лет и он пошел в школу, тут-то и началась его карьера участника крысиных бегов.

Ему не говорили, что он должен быть счастливым в школе или что учеба может быть – и должна быть – веселым и интересным занятием. Родители и учителя постоянно внушали ему, что в школу он ходит ради того, чтобы получать хорошие отметки и обеспечить таким образом свое будущее.

Напуганный тем, что плохо сдаст экзамены, Тимон боялся пропустить хоть слово в объяснениях учителя и постоянно нервничал. Он с нетерпением ждал конца каждого урока и каждого школьного дня, и единственное, что держало его на плаву, – это мысль о наступающих каникулах, когда он не должен будет думать об уроках и оценках.

Тимон усваивал навязанные взрослыми нравственные нормы, что школьные оценки – это и есть мера его успеха, и несмотря на то, что ненавидел школу, продолжал упорно трудиться. К старшим классам он уже полностью усвоил формулу успеха: жертвуй «удовольствием здесь и сейчас» ради того, чтобы быть счастливым в будущем^[14]. И хоть Тимон не испытывал ни малейшего удовольствия ни от учебы в школе, ни от факультативов и кружков, ни от общественной работы и участия в художественной самодеятельности, он отдавался этим занятиям целиком. Им двигала потребность накопить как можно больше званий и почестей, а когда эта ноша становилась неподъемной, он говорил сам себе: «Только бы мне поступить в колледж, уж там-то я оттянусь по полной программе!»

И вот Тимон подает заявление в колледж и поступает на выбранный им факультет. «Ну сейчас-то, – говорит он себе, – я

наконец смогу почувствовать себя счастливым человеком!»

Однако чувство облегчения длится недолго. Через пару месяцев Тимона вновь охватывает то же беспокойство, которое мучило его долгие годы. Он боится, что окажется не в состоянии успешно соперничать с лучшими студентами в колледже и, значит, не получит работу, о которой мечтает.

Итак, крысиные бега продолжают. Все четыре года в колледже он трудится не покладая рук, чтобы его резюме выглядело как можно более внушительно. Он учреждает одну студенческую ассоциацию и становится президентом другой, предлагающей бездомным кров и пищу; участвует в университетском чемпионате по легкой атлетике; тщательно выбирает, какие лекционные курсы и семинары будет посещать, и записывается на них не потому, что эти учебные курсы его интересуют, а потому, что их названия будут эффектно смотреться во вкладыше к диплому.

Время от времени Тимон действительно оттягивается, особенно после того, как сдаст очередную контрольную работу или экзамен. Однако эти приятные моменты длятся совсем недолго; потом его заботы вновь начинают расти, а вместе с ними растет и чувство беспокойства.

На последнем курсе колледжа одна престижная фирма приглашает его на работу. Тимон с восторгом принимает это предложение. «Теперь-то, – думает он, – я наконец смогу наслаждаться жизнью!» Вскоре, однако, он понимает, что восьмидесятичасовая рабочая неделя – это удовольствие ниже среднего. И он опять говорит себе, что ему придется еще раз на некоторое время пожертвовать всеми радостями жизни – но только до тех пор, пока он не встанет на ноги. Время от времени он даже чувствует себя счастливым – когда получает прибавку к зарплате, большую премию или продвижение по службе, или когда на людей производит впечатление его солидная должность. Но это чувство удовлетворения немедленно испаряется, как только он вновь впрягается в свою лямку.

Проработав в фирме много-много лет, в награду за бесконечно долгие часы рабского труда Тимон получает предложение стать партнером. Ему смутно помнится, как когда-то давным-давно он надеялся ощутить от этого некое удовлетворение, но ничего такого не происходит.

Тимон был лучшим студентом в колледже; сейчас он партнер в престижной фирме; живет вместе со своей замечательной семьей в большом доме в фешенебельном районе; у него роскошный автомобиль и гораздо больше денег, чем он сможет потратить до конца своих дней. Но при всем при этом Тимон несчастен.

И тем не менее другие расценивают его жизнь как образчик успеха. Знакомые видят в Тимоне человека, с которого их детям следует брать пример, и говорят им: «Если вы будете упорно трудиться, то будете такими, как Тимон». Сам он жалеет этих детей, но не в силах даже вообразить, что можно жить как-то иначе, не участвуя в крысиных бегах. Тимон даже не знает, что сказать своим собственным детям. Не просиживать в школе штаны? Не поступать в хороший колледж? Не стремиться получить хорошую работу?

Неужели быть успешным – то же самое, что быть жалким и несчастным?

Хотя Тимон несчастлив из-за того, что участвует в крысиных бегах, очень важно отметить, что на свете полно бизнесменов, которые поглощены своей работой и им нравится торчать у себя в офисе по восемьдесят часов в неделю. Трудиться в поте лица или учиться на одни пятерки – это отнюдь не то же самое, что участвовать в крысиных бегах; есть в высшей степени счастливые люди, которые долгими часами корпят над своей работой и целиком посвящают себя учебе или профессиональной деятельности. Участники крысиных бегов отличаются прежде всего своей неспособностью получать удовольствие от своих занятий, а также своей неистребимой верой в то, что стоит им достичь какой-то конкретной цели – и они будут счастливы до скончания дней.

Более того, если я и взял Тимона в качестве примера, то при этом я вовсе не имею в виду, что потенциальными участниками крысиных бегов являются одни только бизнесмены. Человек, который решил стать врачом, порой относится к жизни точно так же и демонстрирует точно такое же поведение: ощущает себя обязанным поступить в самый лучший медицинский университет, затем пробиться в лучшую интернатуру, затем стать заведующим отделением и так далее. То же самое можно сказать и о художнике, который не вдохновенно творит, а тянет ляжку и уже не способен испытывать ту радость, которую он когда-то получал от живописи. Теперь такой художник думает только о том, какую награду получит за свои труды, и о том, как он когда-нибудь совершит «большой прорыв», который и сделает его счастливым.

Причина того, что вокруг нас так много людей, участвующих в крысиных бегах, кроется в нашей культуре, которая способствует укоренению подобных суеверий. Если мы заканчиваем семестр на одни пятерки, то получаем подарок от родителей; если мы выполняем план на работе, то в конце года получаем премию. Мы привыкаем не думать ни о чем, кроме цели, которая маячит перед нами на горизонте, и не обращать внимания на то, что происходит с нами в настоящий момент. Всю свою жизнь мы гонимся за бесконечно ускользающим от нас призраком будущего успеха. Нас награждают и хвалят не за то, что происходит с нами в пути, а лишь за успешное завершение путешествия. Общество вознаграждает нас за результаты, а не за сам процесс; за то, что мы достигли цели, а не за то, что мы прошли тот путь, который к ней ведет.

Достигнув намеченной цели, мы испытываем облегчение, которое так легко перепутать со счастьем. Чем тяжелее бремя, которое мы несем в пути, тем сильнее и приятнее испытываемое чувство. Путая же минутное облегчение со счастьем, мы тем самым укрепляем иллюзию, будто счастливыми нас сделает простое достижение цели.

Чувство облегчения можно считать своего рода негативным счастьем^[15], поскольку его источник – те же стресс и беспокойство,

взятые с обратным знаком. По самой своей природе облегчение предполагает неприятные переживания, и поэтому счастье, возникшее из чувства облегчения, не может длиться сколько-нибудь долго. Если у женщины, страдающей от мучительного приступа мигрени, вдруг перестанет раскалываться голова, то из-за одного только отсутствия боли она почувствует себя счастливейшим человеком на свете. Но поскольку подобному «счастью» всегда предшествует страдание, то отсутствие боли – это всего лишь минутное облегчение от чрезвычайно негативных переживаний.

К тому же чувство облегчения всегда временно. Когда у нас перестает стучать в висках, само по себе отсутствие боли доставляет нам определенное удовольствие, но затем мы очень быстро привыкаем к этому состоянию и считаем его чем-то само собой разумеющимся.

Участник крысиных бегов, который путает облегчение со счастьем, проводит всю жизнь в погоне за своими целями, считая, что для счастья ему достаточно просто чего-то достичь.

Минута на размышление

Не чувствуете ли вы время от времени, что вы участвуете в крысиных бегах? Если бы у вас была возможность взглянуть на свою жизнь со стороны, какой совет вы бы дали самому себе?

Архетип гедонизма

Гедонист ищет наслаждений и избегает страданий. Он заботится только об утолении собственных желаний и почти совсем не думает о последствиях. Полноценная жизнь, по его мнению, сводится к череде приятных ощущений. Если в настоящий момент что-то доставляет ему удовольствие, это служит достаточным оправданием для того, чтобы этим заниматься, пока на смену прежнему увлечению не придет новое. Гедонист с энтузиазмом заводит новых друзей и возлюбленных, но как только их новизна меркнет, сразу же находит себе новые привязанности. Поскольку гедонист зациклен только на том, что происходит с ним в настоящий момент, он ради минутного удовольствия готов совершать поступки, которые впоследствии способны нанести ему громадный урон. Если наркотики приносят ему наслаждение, он будет их принимать; если ему кажется, что работа – это слишком трудно, он будет ее избегать.

Гедонист совершает ошибку, отождествляя любое усилие со страданием, а наслаждение – со счастьем. Насколько серьезна эта ошибка, хорошо показано в старом эпизоде сериала «Сумеречная зона», в котором безжалостного преступника, убитого при попытке уйти от полиции, приветствует ангел, посланный специально для того, чтобы удовлетворить любое желание. Поскольку бандит прекрасно осознает всю греховность своей жизни, ему не верится, что он оказался на небесах. Поначалу он совершенно сбит с толку, но затем решает, что ему крупно повезло, и начинает перечислять все свои желания. Просит, чтобы ему принесли совершенно неприличную сумму денег, – и тут же ее получает. Требуется, чтобы ему подали его любимое блюдо, – и ему его тотчас приносят. Хочет, чтобы к нему привели первых красавиц, – и девушки сразу же появляются. Казалось бы, о лучшей загробной жизни не стоит и мечтать.

Однако со временем наслаждение, которое этот человек прежде получал от потворства своим желаниям, мало-помалу проходит; в конце концов легкость бытия становится невыносимой. Бедняга просит у ангела какую-нибудь работу, которая бы заставила его хоть немного попотеть, но в ответ ему говорят, что в этом месте он может получить все, что душе угодно, *кроме* возможности самому зарабатывать на хлеб.

Преступник все больше и больше впадает в тоску. И наконец на пределе отчаяния он говорит ангелу, что хотел бы уйти в «другое место», из рая отправиться в ад. В этот момент камера делает «наезд», и нежный лик ангела вдруг становится извращенным и пугающим. Дьявольски хохоча, он отвечает: «А это и есть другое место». Это ад, который гедонист принимает за небеса.

Без долгосрочной цели, без усилий и трудов жизнь теряет для нас всякий смысл. Мы не сможем найти счастье, если ищем одних лишь наслаждений и избегаем страданий. И тем не менее гедонист, живущий внутри каждого из нас, в неизбывной тоске по какому-то райскому саду продолжает отождествлять труд со страданием, а безделье с наслаждением.

Психологи провели эксперимент по мотивам упомянутого киноэпизода. Студентам колледжа платили за то, что те ничего не делали; материальные нужды молодых людей полностью удовлетворялись, но работать им было запрещено. По прошествии четырех-восьми часов студенты начинали лезть на стенку, несмотря на то что зарабатывали они значительно больше, чем в любом другом месте. Им необходим был азарт преодоления трудностей, и они предпочли побыстрее отказаться от этой хорошо оплачиваемой «синекеры» ради работы, которая не только требовала от них бóльших усилий, но и была менее выгодна в материальном плане.

В 1996 году я проводил управленческий семинар для группы южноафриканских руководителей, которые в свое время были участниками борьбы против апартеида. Они рассказали, что в период борьбы у них было ясное ощущение того, что они живут не

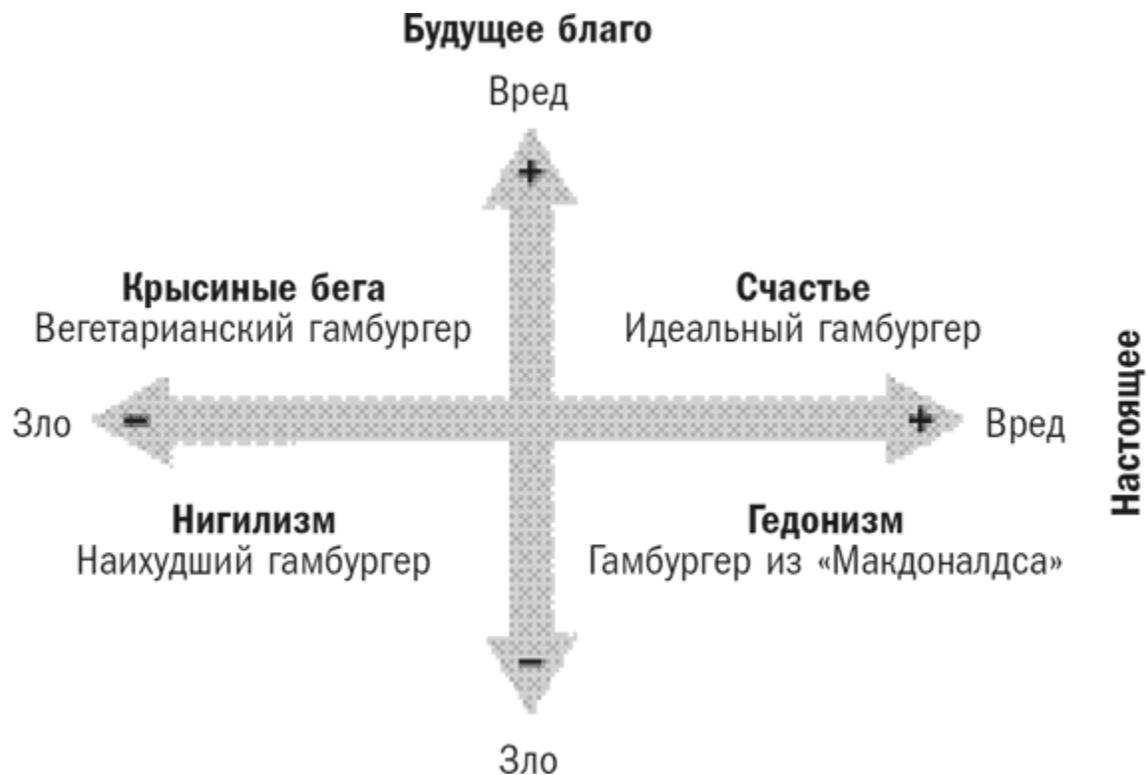
напрасно, и ясная будущая цель, а потому их жизнь, пусть даже временами трудная и опасная, была азартной и захватывающе интересной.

После того как апартеиду пришел конец, празднества продолжались в течение долгого времени. Мало-помалу эйфория улетучилась, и многие люди, которые прежде участвовали в борьбе, начали страдать от скуки и пустоты жизни, некоторые даже впали в депрессию. Разумеется, им вовсе не хотелось возвращаться во времена апартеида, когда они были угнетаемым большинством, но отсутствие дела, которому они прежде посвящали себя целиком, породило ощущение жуткой пустоты. Некоторым удалось обрести новый смысл жизни в семье, в помощи своим согражданам, в работе или в хобби, но остальные даже несколько лет спустя по-прежнему барахтались в поисках новых жизненных ориентиров.

Михай Чиксентмихайи, который в своей научной работе исследует почти исключительно состояния наивысшей творческой активности и душевного подъема, утверждает, что «лучшие моменты в жизни человека обычно наступают тогда, когда его тело или ум напряжены до предела в добровольном стремлении выполнить какое-то трудное задание или совершить подвиг». Гедонистическое существование без борьбы – отнюдь не рецепт счастья. Как сказал бывший министр здравоохранения, просвещения и социального обеспечения США Джон Гарднер^[16], «мы созданы для того, чтобы карабкаться вверх, а не для того, чтобы прохладиться – будь то в долине или на вершине горы».

А теперь давайте вернемся к Тимону, который, в погоне то за одной будущей целью, то за другой так и не став счастливым, решает жить только сегодняшним днем. Он много пьет, употребляет наркотики и ведет беспорядочную половую жизнь. Он надолго отлучается с работы и часами загорает на пляже, утопая в блаженстве бесцельного и бессмысленного существования, не считая необходимым думать о завтрашнем дне. Какое-то время Тимон воображает себя счастливым, но, как преступник

в «Сумеречной зоне», очень быстро начинает скучать и чувствует себя глубоко несчастным.



Минута на размышление

Вернитесь мысленно в те времена – будь то единственный эпизод или достаточно длительный промежуток времени, – когда вы жили как гедонист. Что вы приобрели и что потеряли, живя подобным образом?

Архетип нигилизма

В контексте данной книги нигилист – это человек, который разочаровался в самой возможности счастья и покорно смирился с тем, что в жизни нет никакого смысла. Если архетип крысиных бегов весьма удачно характеризует состояние человека, который живет ради светлого будущего, а архетип гедонизма – состояние человека, который живет сегодняшним днем, то архетип нигилизма в точности отображает состояние человека, который прикован цепями к прошлому. Те, кто смирился со своим нынешним несчастьем и заранее уверен, что такая же жизнь уготована им и в будущем, никак не могут выбросить из головы свои прежние неудачные попытки стать счастливыми.

Такую привязанность к прошлым неудачам Мартин Селигман именует «выученной беспомощностью». Изучая это явление на собаках, Селигман разделил их на три экспериментальные группы. В первой группе собаки получали удары электрическим током, но имели возможность отключить электричество, нажав на педаль. Во второй группе они получали удары, которые продолжались вне зависимости от их поведения. Третья – контрольная – группа вообще не подвергалась воздействию тока.

Затем всех собак поместили в боксы, где они по-прежнему получали удары, но из этих боксов легко можно было убежать, перепрыгнув через низенький барьер. Собаки, которые ранее имели возможность прекращать удары током (первая группа), а также те, которые ранее ничему такому не подвергались (третья группа), быстро перепрыгнули через барьер и убежали. А собаки из второй группы, у которых прежде не было никаких возможностей предотвратить удары, не предпринимали никаких усилий, чтобы убежать. Они просто ложились на пол и скулили. Они научились быть беспомощными.

Селигман проделал аналогичный эксперимент и с людьми: он подвергал их воздействию громкого шума, очень неприятного для слуха. В одной группе люди имели возможность как-то повлиять на этот шум и даже прекратить его, тогда как люди во второй группе такой возможности не имели. Впоследствии обе группы были подвергнуты воздействию громкого шума, который можно было отключить, но люди из второй группы даже не пытались этого сделать – они полностью смирились с тем незавидным положением, в которое они попали.

Исследование, проведенное Селигманом, наглядно демонстрирует, как легко мы научаемся быть беспомощными. Если нам так и не удастся достичь желанного результата, мы зачастую из этого делаем вывод, что в нашей жизни ничего не изменишь или что над какими-то ее сторонами мы не властны. Подобный стиль мышления неизбежно приводит к отчаянию.

Тимон, не получив удовлетворения ни от участия в крысиных бегах, ни от бесцельной жизни гедониста и не подозревая ни о каких других возможностях, покоряется своему несчастью и становится нигилистом. А что тогда происходит с его детьми? Тимон ведь не хочет, чтобы они прожили жизнь, исполненную тихого отчаяния, но он понятия не имеет, как указать им верную дорогу. Нужно ли ему учить их страдать в настоящем, чтобы достигнуть цели в будущем? Да и как Тимон может учить их этому, коль скоро ему прекрасно известно о страданиях, на которые обречены участники крысиных бегов? Так, значит, ему нужно учить их жить сегодняшним днем? Но и этого он не может, потому что слишком хорошо знает всю пустоту гедонистической жизни.

Минута на размышление

Попробуйте вспомнить то время – будь то единственный эпизод или достаточно длительный промежуток времени, – когда вы ощущали себя нигилистом, неспособным выбраться из скорлупы своего тогдашнего несчастья. Если бы у вас была

возможность посмотреть на эту ситуацию со стороны, какой совет вы бы дали самому себе?

И участник крысиных бегов, и гедонист, и нигилист – все они, каждый на свой лад, заблуждаются: неверно интерпретируют действительность, не понимают истинной природы счастья и не знают, что нужно для полноценной жизни. Участник крысиных бегов страдает вследствие «обманчивости любых достижений» – ложной веры в то, что если мы достигнем очень важной цели, то будем счастливы до конца своих дней. Гедонист страдает из-за «обманчивости текущего момента» – ложной веры в то, что счастье можно испытать, погрузившись в нескончаемый поток минутных наслаждений в отрыве от нашего жизненного предназначения. Нигилизм – это также заблуждение, неверная интерпретация действительности – ошибочная вера в то, что как ни крути, а счастье все равно недостижимо. Упомянутое заблуждение проистекает из неспособности усмотреть возможность синтеза между стремлением чего-то достичь и текущим моментом – некоего третьего пути, по которому можно будет выбраться из того незавидного положения, в которое мы попали.

Архетип счастья

Одна студентка, учившаяся у меня в Гарварде, пришла посоветоваться со мной по поводу предложения о работе, которое она незадолго до того получила от престижной консалтинговой фирмы. Студентка призналась, что ей глубоко неинтересна работа, которую придется там выполнять, – и тем не менее она чувствовала, что не имеет права упускать этот шанс. У нее были предложения от многих других компаний, работа там нравилась ей намного больше, но ни одно из этих предложений не давало ей шанса «так хорошо устроиться в жизни». И эта девушка хотела знать мое мнение о том,

в какой момент жизни, то есть в каком возрасте, ей можно будет перестать думать о будущем и начать наслаждаться счастьем.

У меня ее вопрос вызвал резкое неприятие, поскольку его подспудной подоплекой была неизбежность выбора – «или-или». И я ответил, что вместо вопроса о том, быть счастливой теперь или в будущем, она должна задать себе совсем другой: «Как быть счастливой и теперь, и в будущем?»

Порой нынешнее и будущее благо вступают между собой в непримиримый конфликт – ведь иногда ситуация требует, чтобы мы отказались от чего-то одного во имя чего-то другого; и тем не менее почти всегда у нас есть возможность наслаждаться и тем и другим. Например, студенты, которые по-настоящему любят учиться, получают огромное наслаждение от самого процесса усвоения новых знаний и тем самым извлекают нынешнее благо, но в то же время на их долю выпадает и будущее благо, поскольку эти новые знания готовят их к избранной профессии. Что касается любви, то бывают счастливые пары, для которых самая большая радость – это быть вместе и помогать друг другу расти и развиваться. Те, кто занят любимым делом – будь то бизнес, медицина или искусство, – взбираются все выше и выше по карьерной лестнице и вместе с тем получают громадное удовольствие от того, что происходит с ними по дороге.

И тем не менее, если мы надеемся, что наше счастье будет вечным, мы заранее обрекаем самих себя на неудачи и разочарования. Не все из того, что мы делаем, в равной мере сулит и нынешние, и будущие блага. Иногда стоит отказаться от каких-то сиюминутных благ ради более существенных выгод в будущем, и, какой бы благополучной ни была наша жизнь, никто из нас не застрахован от бытовых неурядиц и черной работы. Зубрить перед экзаменом, экономить деньги на старость или, будучи молодым специалистом, пахать с утра до ночи, как вол, – все это зачастую не слишком-то приятно, но необходимо, чтобы стать счастливым надолго и всерьез. Но даже тогда, когда нам приходится жертвовать

сиюминутной выгодой во имя более существенной выгоды в будущем, нельзя упускать из виду нашу главную цель – проводить как можно больше времени, занимаясь теми делами, которые являются для нас источником не только настоящих, но и будущих благ.

Жить на гедонистический манер временами тоже бывает полезно. Тот, кто живет сегодняшним днем, молодеет душой – лишь бы в долгосрочном плане это не привело ни к каким негативным последствиям (вроде тех, которые бывают от приема наркотиков). Если мы немножко расслабимся, побездельничаем и порадуемся жизни: поваляемся на пляже, наедемся гамбургеров из «Макдоналдса», а потом еще полакомимся мороженым с фруктами и взбитыми сливками или просто поглазеим в телевизор, – мы от этого сделаемся только счастливее.

Минута на размышление

Вспомните один или два периода в вашей жизни, когда вы наслаждались одновременно настоящими и будущими благами.

Иллюзия участника крысиных бегов заключается в том, что если он когда-нибудь в будущем сумеет достичь намеченной цели, то будет счастлив до конца своих дней; ему невдомек, что путь к цели ничуть не менее важен, чем сама цель. Иллюзия гедониста, наоборот, заключается в том, что для него важен только путь, но не цель. Нигилист, отчаявшись достичь цели и махнув рукой и на нее, и на путь к ней, полностью разочаровался в жизни. Участник крысиных бегов становится рабом будущего, гедонист – рабом настоящего, а нигилист – рабом прошлого.

Для того чтобы стать счастливым всерьез и надолго, необходимо получать удовольствие от самой дороги к цели, которую мы считаем достойной. Счастье не в том, чтобы взобраться на вершину горы, и не в том, чтобы бесцельно бродить по горам; счастье – это то, что мы испытываем, когда карабкаемся на вершину.

Упражнения

Четыре сектора

Опросы людей, которые регулярно ведут дневник, свидетельствует о том, что письменный отчет о событиях нашей жизни – как негативных, так и позитивных – способствует повышению уровня нашего душевного и физического здоровья.

На протяжении четырех дней подряд как минимум по пятнадцать минут в день пишите о том, что с вами происходило в каждом из этих четырех секторов. Напишите о тех временах, когда были участником крысиных бегов, гедонистом и нигилистом. В четвертый день напишите о счастливых моментах вашей жизни. Если вы растрогаетесь до такой степени, что захотите написать о каком-то конкретном секторе побольше, так и сделайте, но не пишите больше чем об одном секторе в день. Не беспокойтесь насчет правописания – просто пишите. Важно, чтобы в своем сочинении вы честно рассказали о тех эмоциях, которые вы испытывали когда-то или испытываете сейчас, а также о том, какой именно поведенческий сценарий вы осуществляли (то есть какие поступки вы тогда совершали), какие мысли натолкнули вас на эти поступки или возникли во время написания этого текста.^[17]

Вот кое-какие инструкции по поводу того, что писать в каждом из этих четырех секторов.

– Участник крысиных бегов. Расскажите о периоде своей жизни, когда вы чувствовали себя крысой, безостановочно бегущей по беговой дорожке к «светлому будущему». Почему вы это делали? Какие блага приносила вам подобная жизнь, если, конечно, в этом для вас было какое-то благо? Какую цену вы за это платили?

– Гедонист. Расскажите о периоде своей жизни, когда вы жили как гедонист или предавались гедонистическим радостям. Какие блага

приносила вам подобная жизнь, если, конечно, в этом для вас было какое-то благо? Какую цену вы за это платили?

– Нигилист. Расскажите о самых тяжелых минутах своей жизни, когда вы, махнув на все рукой, смирились со своей горькой участью. Или о том, что происходило с вами в более длительный промежуток времени, на протяжении которого вы чувствовали себя беспомощным. Поделитесь самыми сокровенными чувствами и мыслями, которые вам приходили в голову тогда и теперь, когда вы пишете этот текст.

– Счастливый человек. Расскажите о каком-нибудь невероятно счастливом времени своей жизни. Перенеситесь мысленно в то время, попытайтесь повторно испытать свои тогдашние эмоции и затем напишите о них.

Что бы вы ни писали, пока вы это пишете, ваши заметки предназначаются только для ваших собственных глаз. Если же, закончив писать, вы захотите прочитать то, что у вас получилось, близкому человеку, вы, конечно же, вправе это сделать, но важно, чтобы при выполнении этого упражнения вы не чувствовали себя скованно. Чем больше вы сумеете открыться, тем больше пользы вы извлечете из этого задания.

Сектор нигилизма и сектор счастья необходимо будет проработать еще как минимум дважды. Когда вы будете выполнять упражнение повторно, можно вспомнить те же самые события или написать о чем-нибудь другом. Время от времени пересматривайте заново все, что написали, – это можно делать раз в три месяца, раз в год или раз в два года.

Медитация о счастье

Благодаря научным исследованиям вроде тех, которые проводили Герберт Бенсон^[18], Джон Кабат-Зинн^[19] и Ричард Дэвидсон^[20], обнаружилось, насколько сильное воздействие оказывает на нас регулярная медитация.

Медитируйте! Найдите какой-нибудь укромный уголок. Сядьте на стул или пол, скрестив ноги. Проверьте, удобно ли вам сидеть, спину и шею держите прямо. Глаза можно закрыть или держать их открытыми.

Войдите в состояние спокойствия: глубоко вдыхайте воздух носом или ртом так, чтобы каждый ваш вдох заполнял все пространство у вас в животе, и медленно, через нос или рот выпускайте воздух наружу.

Мысленно просканируйте свое тело. Если в каком-нибудь конкретном месте ощущается напряжение, направьте туда дыхание, чтобы его расслабить. Затем – на протяжении минимум пяти и максимум двадцати минут – сосредоточьте все свое внимание на том, чтобы дышать медленно и глубоко. Если вы почувствуете, что теряете концентрацию и ваши мысли уносятся далеко-далеко, просто и без всяких усилий верните мысли в прежнее русло и вновь сконцентрируйтесь на дыхании.

Продолжая глубоко дышать, сосредоточьтесь на какой-нибудь положительной эмоции. Можно вызвать в своем воображении какой-то момент, когда вы были особенно счастливы, – будь то минуты близости с любимым человеком или известие о повышении по службе. Примерно секунд тридцать или чуть дольше – но не более пяти минут – еще и еще раз переживайте заново эти положительные эмоции, пусть они расцветут у вас в душе. Возможно, впоследствии – особенно после того, как вы приучитесь выполнять это упражнение регулярно, – вам уже не нужно будет воображать себе какой-то конкретный случай; у вас появится способность пробуждать в себе положительные эмоции, просто произнеся мысленно слова «счастье, покой и радость».

Превратите медитацию в ритуал. Отведите на нее от десяти минут до часа ежедневно – утром, когда вы просыпаетесь, во время ленча или где-нибудь после полудня. После того как вы какое-то время регулярно позанимаетесь медитацией, вам достаточно будет одной-двух минут, чтобы воспользоваться преимуществами этого

упражнения. В любой момент, когда бы вы ни почувствовали, что вы подавлены или расстроены, или когда вы просто захотите насладиться мгновением покоя или радости, вы можете сделать несколько глубоких вдохов и ощутить прилив положительных эмоций. В идеале заниматься медитацией нужно в каком-нибудь укромном уголке, но делать это можно где угодно – когда вы едете в поезде, или сидите на заднем сиденье такси, или за своим рабочим столом.

Глава 3

Как объяснить, что такое счастье

Счастье – это смысл и цель жизни, единственное устремление и конечная цель человеческого существования.

Аристотель

Всем нам знакомо жадное любопытство детей. Стоит только ребенку заинтересоваться чем-то в окружающем его мире, полном чудес, – и ваш почемучка будет безостановочно задавать все новые и новые вопросы. Почему идет дождь? Почему вода поднимается на небо? Почему вода превращается в пар? Почему облака не падают на землю? И не важно, получают ли дети реальные ответы на свои вопросы. Их неустанное исследование разворачивается по модели бесконечной цепочки «почему», которая устремляется к первопричине всех вещей.

Однако есть один вопрос, который позволяет взрослому остановить атаку почемучки без какого-либо чувства вины или собственной неадекватности. Это вопрос «Почему ты хочешь быть счастливым?». Когда нас спрашивают, почему мы хотим те или иные конкретные вещи – любые, за исключением счастья, – мы всегда можем оспорить их ценность, задав еще один вопрос «Почему?». Например, почему ты столько сил отдаешь учебе? Почему хочешь выиграть этот приз? Почему хочешь стать богатым и знаменитым? Почему хочешь купить престижный автомобиль, добиться продвижения по службе или целый год не работать?

А когда мы спрашиваем: «Почему ты хочешь быть счастливым?», ответ прост и категоричен: мы стремимся к счастью, потому что это заложено в нашей природе. Когда в ответ мы слышим: «Потому что

тогда я буду счастлив», никто и ничто не вправе оспорить законность и окончательность этого суждения. Счастье находится на самой вершине иерархии целей – это конечная цель, к которой ведут все остальные цели.

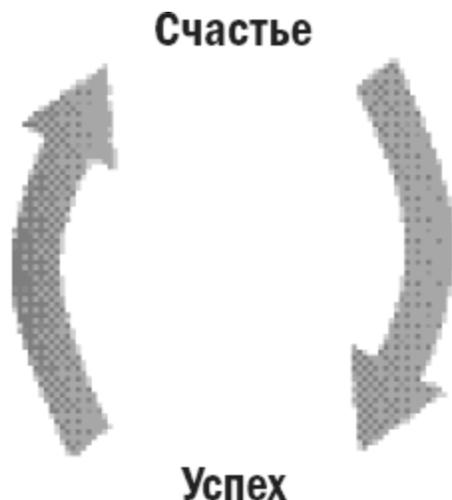
Британский философ Дэвид Юм^[21] писал: «Великая конечная цель всей человеческой промышленности в том, чтобы достигнуть счастья. Ради этого были изобретены искусства, культивировались науки, издавались законы и возникали общества». Богатство, слава, всеобщее восхищение и все остальные цели зависимы и вторичны по отношению к счастью; какими бы ни были наши желания – сугубо материалистическими или направленными на благо всего общества, – это лишь средства для достижения одной-единственной конечной цели – счастья.

Минута на размышление

Выполните упражнение «Почемучка» применительно к двум-трем вещам, которые вам хотелось бы иметь, – будь то более просторный дом, продвижение по службе или что-нибудь другое. Попробуйте подсчитать, сколько «почему» вам понадобится, чтобы дойти до первопричины – счастья.

Возможно, кого-то не убеждает аргумент, что к счастью нужно стремиться, потому что это и есть наивысшая цель. Но проводилось множество социологических исследований, результаты которых убедительно доказывают, что счастье – это еще и средство, позволяющее достичь более высокого совокупного уровня успеха. Подводя итоги одного из социологических обследований самочувствия людей, психологи Соня Любомирски^[22], Лора Кинг^[23] и Эд Динер^[24] сделали одно весьма примечательное наблюдение: «Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что счастливые люди добиваются успеха во многих областях жизни, таких как брак, дружба, уровень доходов, производительность труда и состояние здоровья». Этот опрос наглядно показывает, что между

счастьем и успехом существует очень тесная взаимосвязь: успех – будь то в работе или в любви – способствует счастью, а счастье – успеху.



При прочих равных условиях счастливые люди более удачливы в любви, им легче добиться продвижения по службе, да и вообще живут они дольше и лучше. Счастье стоит того, чтобы за него бороться, – в качестве самодовлеющей конечной цели или средства для достижения любых других целей.

Счастье – это...

Только-только мы поверили, что нам удалось утолить безмерное любопытство нашего ребенка, как он уже опять тут как тут с очередными выкрутасами. Теперь, вместо того чтобы бесконечно спрашивать «почему?», он меняет тактику и начинает приставать с бесконечными «что такое?» и «как?». Но на вопросы «Что такое счастье?» и «Как стать счастливым?» с ходу не ответишь – тут нужно что-то более мудреное.

Я определяю счастье как «наслаждение, переживаемое совокупно с ощущением смысла жизни».^[25] Счастливым человек испытывает

положительные эмоции и вместе с тем воспринимает свою жизнь как исполненную особого смысла.

Данное определение относится не к какому-либо единичному моменту, а ко всей совокупности того, что с нами в этой жизни происходит: человек может временами испытывать душевную боль, но в целом и общем оставаться счастливым.

Можно поразмыслить и о том, как сформулировать это определение в терминах архетипа счастья. Наслаждение связано с переживанием положительных эмоций здесь и теперь – это нынешнее благо; смысл же проистекает из ощущения своего жизненного предназначения, из будущих благ, источником которых являются наши сегодняшние дела и поступки.



Наслаждение

Само собой разумеется, что эмоции играют основополагающую роль во всех наших делах и устремлениях, в том числе и в нашем желании счастья. Почти невозможно представить себе жизнь, лишенную страстей. Попробуйте-ка вообразить бесчувственного робота, обладающего теми же физическими и познавательными способностями, которые присущи человеку, за исключением способности испытывать какие-либо эмоции. Робот мыслит и ведет себя точно так же, как и люди. Он способен обсуждать глубокие

философские проблемы и следить за сложным ходом рассуждений; он умеет рыть канавы и строить небоскребы.

Но, каким бы хитроумным ни был этот робот, у него отсутствуют любые побуждения к действию. Причина в том, что даже самые примитивные из наших побуждений зависят от эмоций – а ведь это единственная вещь, которой не хватает роботу. Даже если бы у него и в самом деле были те же физиологические потребности, что и у людей, он был бы неспособен почувствовать удовлетворение от еды и не ощущал бы потребности поесть. Поэтому он вряд ли стремился бы раздобыть еду и скоро умер бы с голоду.

Но давайте попробуем предположить, что робот был запрограммирован таким образом, чтобы регулярно есть и пить. Но даже в этом случае – несмотря на то что на физиологическом уровне наш робот был бы по-прежнему жив, – у него не было бы ни мотива, ни стимула к действию. Достичь высокого социального положения, разбогатеть или влюбиться – ничто из этого не имело бы для него значения.

Первопричиной наших побуждений являются эмоции, именно они являются мотивами наших поступков. Сам язык, которым мы пользуемся, раскрывает перед нами одну очень существенную вещь: эмоция, мотивация и моторика^[26] тесно связаны между собой. Полатыни *movere* означает «двигать, приводить в движение, двигаться», а приставка *e-* означает «отделение, лишение, освобождение, завершение». Слово «мотив», от которого происходит слово «мотивация», в свою очередь, происходит от *motivum*, что означает «движущая причина»^[27]. Эмоции освобождают нас от состояния отсутствия каких-либо желаний, обеспечивая нас мотивацией к действию.

Невролог Антонио Дамасио^[28] приводит ярчайший пример связи между эмоцией и мотивацией, взятый непосредственно из реальной жизни. После операции по удалению опухоли головного мозга один из пациентов Дамасио, Элиот, сохранил все свои когнитивные способности: память, математические и перцепционные

способности, умение пользоваться речью. Однако в ходе операции часть лобной доли Элиота, которая тесно связана со способностью испытывать эмоции, была повреждена. Состояние Элиота было таким же, как у бесчувственного робота: у него наличествовали все физиологические и когнитивные характеристики нормального человека, но система, «отвечающая за чувства и эмоции», не функционировала.

Жизнь Элиота резко изменилась. До операции он был счастливым мужем и процветающим адвокатом, но после операции, несмотря на то что его «рациональный мозг» не был поврежден, поведение Элиота стало настолько невыносимым для окружающих, что от него ушла жена, он потерял работу и очень долго был не в состоянии найти новую. Самым поразительным в его несчастье была его апатичная реакция на происходящее: его больше не заботили ни карьера, ни семья.

Если бы мы были лишены эмоций и, соответственно, побуждений к действию, мы бы ни к чему не стремились. Нам были бы безразличны наши мысли и поступки, а также их последствия. Поскольку эмоции – это основа мотивации, они естественным образом играют центральную роль в побуждениях, которые обуславливают наше стремление к счастью.

Однако просто быть способным к переживанию эмоций недостаточно. Для счастья нам необходимо переживание положительных эмоций; наслаждение – это важнейшая предпосылка полноценной жизни. Как утверждает психолог Натаниэль Бранден^[29], «наслаждение не роскошь, а глубочайшая психологическая потребность». Если в жизни человека нет никаких удовольствий и он постоянно испытывает душевную боль, ни о какой возможности счастья не может быть и речи.

Когда я говорю о наслаждении, я отнюдь не имею в виду переживание постоянного экстаза.^[30] Время от времени – когда мы переживаем потерю или неудачу, – нами овладевает печаль, но это не мешает нам и дальше жить счастливой жизнью. Но важно

понимать, что счастливым человеком почти в любой момент времени движут положительные эмоции, такие как радость и чувство привязанности, а не отрицательные, такие как гнев или чувство вины.

Наслаждение – это правило жизни, а страдание – исключение. Если мы хотим быть счастливыми, нам необходимо ощущать, что, какие бы печали, испытания и несчастья ни встречались на нашем пути, в целом и общем мы по-прежнему испытываем радость бытия.

Минута на размышление

Мысленно перечислите все, что доставляет вам наслаждение, начиная с мелочей и заканчивая самыми важными и серьезными вещами.

Но действительно ли нам достаточно жить жизнью, отрадной для души? Являются положительные эмоции сами по себе достаточным условием для счастья? А как же тогда психопаты, которые испытывают эйфорические галлюцинации? А наркоманы, употребляющие разные снадобья, которые погружают их в состояние транса, или бездельники, целыми днями беззаботно валяющиеся на пляже? Неужели эти люди счастливы? Конечно, нет. Положительные эмоции необходимы, но отнюдь не достаточны для счастья.

Смысл

В своей книге «Анархия, государство и утопия» философ Роберт Нозик^[31] описывает мысленный эксперимент, позволяющий понять, в чем разница между ощущениями от приема наркотиков, погружающих человека в состояние транса, и переживанием истинного счастья. Представьте себе, пишет Нозик, будто существует особый прибор, помогающий испытать то же, что испытывает поэт, когда сочиняет гениальное стихотворение, или политик, когда приносит людям мир во всем мире, или влюбленный, которому отвечают взаимностью, – одним словом, испытать все, что только душа пожелает. Подобное устройство позволяло бы нам пережить в душе влюбленность и чувствовать себя при этом точно так же, как если бы мы действительно были влюблены. Причем мы бы даже не сознавали, что нас подключили к специальной аппаратуре (то есть считали бы, что мы действительно пребываем наедине с любимым человеком). Нозик задает вопрос: согласились бы мы, будь у нас такая возможность, подключиться к генератору чувств на всю оставшуюся жизнь? Этот вопрос можно задать и по-другому: были бы мы счастливы, если бы нас подключили к такому аппарату до конца наших дней?

Ответ для большинства из нас очевиден: нет. Мы бы не хотели, чтобы на нас навесили провода и навечно подключили к какой-то там аппаратуре, – для нас ведь важны «и сами вещи, а не только то, что мы чувствуем внутри». Лишь немногие из нас полагают, что «единственная важная вещь на свете – это наши ощущения от происходящего». Мы хотим не только получать удовольствие от того, что с нами происходит, но еще и «хотим, чтобы это происходило в реальности». А значит, для счастья нужно нечто большее, чем просто положительные эмоции.

Обхитрить эмоцию, обойти ее причину – хотя бы с помощью технических средств или наркотиков – эквивалентно жизни во лжи.

Будь у нас возможность выбирать между чувствами, которые испытывает выдающийся политик, когда приносит людям мир на земле, – но чувства эти механические, вызванные аппаратным воздействием на организм, – и реальными, хоть и не настолько сильными чувствами, возникшими, когда нам удалось помочь ближнему, мы, скорее всего, выберем последнее.

Все это выглядит так, как если бы в нас был вмонтирован некий внутренний механизм, для нормального функционирования которого необходимо нечто большее, нежели мимолетное чувство, – нам необходимо, чтобы причина наших эмоций имела в наших глазах какой-то смысл. Мы хотим *знать*, что наши действия производят в мире реальный эффект, а не просто *чувствовать* это.

В том, что касается эмоций, люди не так уж далеко ушли от животных, а у некоторых высших животных (например, у шимпанзе) эмоциональный мозг устроен точно так же, как у нас. Однако, несмотря на это поразительное сходство, между нами существует и фундаментальное различие: люди могут размышлять над причинами своих эмоций. Мы обладаем способностью обдумывать свои чувства, мысли и поступки; мы сознаем, что с нами происходит и как это отражается у нас в голове. Кроме того, мы наделены даром духовности. Оксфордский словарь английского языка определяет духовность как «реальное ощущение значимости чего-либо». Животные неспособны жить духовной жизнью; они не в состоянии придать своим действиям какой бы то ни было смысл помимо наслаждения или страдания, которыми для них оборачиваются их собственные поступки.

Когда мы говорим, что кто-то живет содержательной жизнью, мы обычно имеем в виду, что этот человек осознает смысл своего существования. Но при этом наличие цели и даже ее достижение – это еще не гарантия того, что мы ведем сколько-нибудь осмысленное существование. Для того чтобы ощутить, что мы живем не напрасно, необходимо поставить перед собой осмысленные цели.

Мы можем решить закончить колледж на отлично или купить большой дом, но ощущение пустоты от этого никуда не уйдет. Для того чтобы жить содержательной жизнью, необходимо сформулировать для себя такие цели, которые обладали бы значимостью лично для вас, а не были продиктованы стандартами и ожиданиями общества. Если мы и в самом деле чувствуем, что живем не напрасно, у нас обычно есть ощущение, что мы нашли свое призвание. Как сказал Джордж Бернارد Шоу, «истинная радость жизни – приносить пользу ради достижения той цели, которую ты признал достойной».

Для каждого человека смысл жизни заключается в чем-то своем. Возможно, мы найдем призвание в том, что займемся бизнесом, будем работать в приюте для бездомных, воспитывать детей, лечить больных или производить мебель. Важно, чтобы мы сами выбирали себе цель исходя из наших собственных представлений о нравственности и личных пристрастий, а не пытались соответствовать ожиданиям других. Менеджер по инвестициям, для которого его работа является источником смысла и наслаждения, то есть занимающийся банковским менеджментом по уважительной причине, живет более одухотворенной и полноценной жизнью, чем монах, который очутился в монастыре по причинам неуважительным и случайным.

Идеализм и реализм

Когда-то я спросил у одного своего приятеля, каково его призвание в жизни. В ответ он сказал, что ему и в голову не приходит размышлять о том, есть ли у него призвание или какая-нибудь высшая цель. «Я не идеалист, – заявил он. – Я реалист!» Почему-то считается, что реалист – это прагматик, человек, который обеими ногами стоит на земле. А идеалиста считают мечтателем – человеком, который задумчиво смотрит в небо и посвящает все свое время медитации о призвании и жизненной цели.

Однако, противопоставляя идеализм и реализм, то есть живя так, как если бы наши идеалы и мечты были по определению нереалистичны и оторваны от жизни, мы попадаем в тиски ложной дихотомии и перестаем двигаться вперед. Мы устроены таким образом, что нам необходимо, чтобы наша жизнь имела какой-то смысл. Если у нас нет ни высшей цели, ни призвания, ни идеала, мы никогда не станем по-настоящему счастливыми. Разумеется, я не пытаюсь доказать, что мечтать важнее, чем работать (важно и то и другое), но не стоит забывать об одной очень важной истине, которой пренебрегают реалисты (почти сплошь участники крысиных бегов): быть идеалистом – это как раз и означает быть реалистом.

Быть идеалистом – значит нести в себе ощущение смысла, который объемлет всю нашу жизнь в целом. Но для счастья нам недостаточно воспринимать свою жизнь как абстрактно полную смысла – нам необходимо обрести смысл еще и на конкретном уровне нашего повседневного существования. К примеру, помимо общей цели создать счастливую семью или посвятить свою жизнь освобождению угнетенных, нам необходимо решать конкретные задачи, имеющие отношение к этим целям, например пообедать с ребенком или принять участие в марше протеста. Зачастую не так-то просто бывает жить одними мыслями о своем предназначении, которое маячит где-то вдали: нам необходимо более конкретное и осязаемое чувство значимости тех дел и занятий, которым мы посвятим себя на следующей неделе, завтра, сегодня после обеда.

Минута на размышление

Подумайте, что именно придает вашей жизни смысл. Благодаря чему вы ощущаете или сможете когда-нибудь ощутить, что ваша жизнь не напрасна? Какие именно из ваших повседневных дел и занятий делают вашу жизнь осмысленной?

Как сказал французский философ эпохи Возрождения Мишель де Монтень, «великий и славный шедевр человека – жизнь,

посвященная цели». Когда у нас есть предназначение – некая цель, которая определяет наши жизненные ориентиры и наполняет наши разрозненные действия смыслом, – мы перестаем ощущать жизнь как лоскутное одеяло, собранное из каких-то бессвязных обрывков, а начинаем воспринимать ее как шедевр. Всеобъемлющая цель может объединить разрозненные дела и поступки, точно так же как всеобъемлющая тема симфонии объединяет разрозненные ноты. Внутри себя и сама по себе каждая нота ничего особенного не представляет, но она обретает значимость и непреходящую красоту, если становится частью единого целого, будь то музыкальная тема или наше жизненное предназначение.

Счастье и реализация нашего потенциала

Когда мы пробуем разобраться, какая жизнь была бы для нас наилучшей с точки зрения смысла, нам необходимо также трезво оценить свой потенциал и задуматься, каким образом мы могли бы полностью реализовать свои способности. Только корова на вид вполне довольна жизнью, которую она проводит, мирно пощипывая травку на пастбище; мы же в отличие от коровы не можем быть счастливы, если живем просто ради того, чтобы удовлетворить свои физические потребности. Наш врожденный человеческий потенциал требует от нас чего-то большего – он понуждает нас искать достойное применение своим способностям и использовать их на полную мощь. «Счастье, которое искренне удовлетворяет, сопровождается максимально полным применением наших способностей и максимально полным постижением мира, в котором мы живем», – пишет философ Бертран Рассел^[32].

Это не означает, что женщина, обладающая достаточным потенциалом для того, чтобы стать самым влиятельным человеком в своей стране, не будет счастлива, если не сделается президентом или премьер-министром. Или что человек с громадным потенциалом в бизнесе не будет счастлив, если не заработает миллионы. Когда человек становится президентом или миллионером, это отражает лишь внешние проявления его потенциала. А я говорю о внутреннем его измерении. Человек, обладающий достаточными способностями, чтобы стать президентом, вполне может быть счастлив и в роли ученого, который посвятил себя исследованию санскрита. А человек, обладающий достаточными способностями, чтобы стать миллионером, может прожить полноценную жизнь, будучи журналистом. Все эти люди могут обрести удовлетворение, если будут внутренне ощущать, что занимаются делом, которое требует от них полной отдачи.^[33]

Минута на размышление

Какие занятия потребовали бы от вас полной отдачи и помогли бы вам полностью реализовать свой потенциал?

Счастье и успех

Некоторые обеспокоены тем, что если не гнаться за почестями и богатством, а жить со смыслом и наслаждаться жизнью, то успеха не видать как собственных ушей. Если, к примеру, ученик не будет мечтать о хороших отметках и стремиться поступить в престижное учебное заведение, не потеряет ли он всякий интерес к школьным занятиям? И не станут ли сотрудники проводить меньше времени на работе, если перед их носом не будет маячить морковка в виде прибавки к жалованью или продвижения по службе?

В ту пору, когда я еще только размышлял, не переключиться ли мне на архетип счастья, меня тоже одолевали подобные страхи: я боялся стать неудачником. Известная формула «Терпи, казак, атаманом будешь» в моем случае не слишком-то помогала – по крайней мере в том, что касалось материальной стороны успеха. Я боялся, что моя решимость будет слабеть, очередная веха потеряет всякую привлекательность и больше не будет служить опорой, как это бывало в те времена, когда я участвовал в крысиных бегах. Однако в действительности все произошло совсем наоборот.

Перестать участвовать в крысиных бегах и начать жить счастливо отнюдь не означает работать меньше или с меньшим воодушевлением; наоборот, это означает трудиться столь же усердно или даже еще усерднее, чем раньше, – но при этом выбирать для себя такие занятия, которые служили бы источником не только настоящего, но и будущего блага. Подобным же образом переход от гедонизма к заботе о собственном счастье отнюдь не влечет за собой дефицита развлечений. Вся разница лишь в том, что наслаждения, которые испытывает счастливый человек, надолго сохраняют свое очарование, тогда как забавы гедониста насквозь

эфемерны. Счастливым человеком раз и навсегда выбрасывает из головы пресловутую формулу «Терпи, казак, – атаманом будешь», ему доставляет огромное удовольствие сама дорога, по которой он идет, он безраздельно посвящает себя решению задач, в важность которых верит, и вследствие этого достигает гораздо лучших результатов.

Потребность в смысле и наслаждении

Как недостаточно для счастья одного лишь наслаждения, точно так же недостаточно и одного лишь ощущения, что ты живешь не напрасно. Во-первых, если мы не будем получать достаточного эмоционального вознаграждения здесь и сейчас, то, какой бы громадный смысл мы ни вкладывали в свою работу, нам чрезвычайно трудно будет выдержать сколько-нибудь длительную нагрузку. Блестящие перспективы в будущем обычно способны побуждать нас к действию лишь на протяжении весьма ограниченного времени. Во-вторых, даже если мы сумеем сколько-нибудь продолжительное время отказываться от немедленного удовлетворения своих желаний – а именно так обычно поступают участники крысиных бегов, – мы почти наверняка не будем счастливы.

В своей книге «Человек в поисках смысла» Виктор Франкл [\[34\]](#) рассказывает о том, каким образом жертвам холокоста удавалось обрести смысл в жизни. Несмотря на физическую и эмоциональную пытку, которую эти люди терпели в концентрационных лагерях, некоторые из них находили смысл и цель даже в своем кошмарном существовании. Возможно, их цель состояла в том, чтобы воссоединиться с любимыми или когда-нибудь написать о том, что они пережили. Однако даже предположить, что эти люди, находясь в концентрационном лагере, были счастливы, абсурдно и кощунственно. Для того чтобы быть счастливым, одного лишь наличия смысла в нашей жизни явно недостаточно. Нам необходимо

не только ощущать, что наша жизнь имеет смысл, но и испытывать положительные эмоции; нам необходимо наслаждаться и настоящим, и будущим благом.

Моя теория счастья базируется на трудах не только Франкла, но и Фрейда. Принцип наслаждения, сформулированный Фрейдом, гласит, что мы главным образом побуждаемы инстинктивной потребностью в удовольствиях. В противовес этому Франкл утверждает, что нами движет не столько потребность в наслаждении, сколько воля к смыслу. Как говорит он сам, «борьба за обретение смысла жизни является первичной мотивационной силой в человеке». В контексте стремления к счастью определенная доля правды есть и в теории Фрейда, и в теории Франкла. Если мы хотим прожить полноценную, счастливую жизнь, нам необходимо удовлетворить и потребность в наслаждении, и волю к смыслу.^[35]

Нас, жителей Соединенных Штатов, критикуют за то, что мы – общество, одержимое счастьем: у нас в беспрецедентных масштабах продаются книги о том, как стать счастливыми за десять минут без борьбы и труда, а психиатры немедленно выписывают медикаменты при первых же признаках эмоционального дискомфорта. Хотя эта критика в некоторой степени оправданна, она неверно квалифицирует сам характер подобной одержимости, поскольку это одержимость наслаждением, а не счастьем.

«Дивный новый мир» быстрых решений не принимает в расчет долгосрочные выгоды и игнорирует нашу потребность в смысле. Истинное счастье невозможно без определенного эмоционального дискомфорта и сложных переживаний, которые мы с помощью душеспасительных книжек и психотропных медикаментов пытаемся хитро обойти. Счастье предполагает необходимость преодолевать препятствия. Франкл говорил: «Человеку на самом деле необходимо не состояние полной безмятежности, а стремление и борьба за цель, которая его достойна. Человеку нужна не разрядка напряжения любой ценой, а зов потенциального смысла, который ждет своей реализации». По мере прогресса психиатрии как науки, вероятно,

все больше и больше людей будут подвергаться медикаментозному лечению. Разумеется, во многих случаях применение психотропных препаратов оправданно и необходимо, – я лишь не согласен с той легкостью, с какой назначаются подобные препараты. Есть реальная опасность, что и борьбу за смысл существования также будут излечивать медикаментозным путем.

Помимо всего прочего, необходимо помнить, что преодоление трудностей увеличивает нашу способность к наслаждению: пережитые несчастья не дают нам воспринимать наслаждение как нечто само собой разумеющееся и напоминают о необходимости быть благодарными за все большие и маленькие радости жизни. Чувство благодарности, таким образом, само по себе может быть источником смысла и наслаждения.

Наслаждение и смысл, настоящее и будущее благо неотделимы друг от друга. Если мы обретаем смысл в работе, то получаем от нее больше наслаждения, и наоборот, если какое-то занятие доставляет нам наслаждение, в нем сильнее ощущается смысл. [\[36\]](#)

Минута на размышление

Вспомните трудные или мучительные моменты, которые вам пришлось пережить. Чему это вас научило? В каком отношении вы стали взрослее?

Количество и качество

Все мы получаем наслаждение от самой разной деятельности и черпаем смысл в самых разных вещах; при этом степень осмысленности и интенсивность наслаждения колеблются в очень широких пределах. Например, когда я пишу книгу, это занятие является для меня источником настоящего и будущего блага, но, если я буду работать над книгой более трех часов в день, на меня нападет ужасная скука. Если я буду смотреть по два кинофильма в неделю, это будет полезно для меня; но если я начну просиживать перед телевизором по четыре часа в день, то, скорее всего, через какое-то время взвою от тоски. Тот факт, что какое-то занятие является для нас источником смысла и наслаждения, еще не означает, что мы будем счастливы, если будем только им и заниматься.

В продолжение кулинарной темы, которую мы начали разговором про гамбургер, я познакомлю вас с еще одним важным принципом, который я именую принципом лазаньи. Его идея заключается в том, что наша способность получать наслаждение от различных занятий ограничена и глубоко специфична. Лазанья – мое любимое блюдо, и каждый раз, когда я бываю в гостях у родителей, мама специально для меня готовит ее в огромных количествах. Это, однако, вовсе не означает, что я готов есть лазанью круглые сутки изо дня в день. Тот же самый принцип лежит в основе моих любимых занятий – писательства и просмотра кинофильмов, – а также общения с любимыми людьми. То, что семья составляет главный смысл моей жизни, еще не означает, что я буду самым счастливым человеком на свете, если начну общаться со своими домашними по восемь часов в день. В то же время, если я не хочу сидеть вместе с ними весь день от рассвета до заката, это отнюдь не означает, что я меньше их люблю. Я получаю большое удовольствие от общения с другими людьми, и оно очень много для меня значит, но при этом мне

жизненно необходима ежедневная порция одиночества. Если правильно определить для себя круг занятий, а затем отвести достаточное количество времени на каждое из них, качество жизни резко возрастет.

Лучший метод, позволяющий достичь максимально возможного уровня счастья, – это метод проб и ошибок, предполагающий предельную внимательность к тому, что происходит у нас внутри. Однако большинство из нас так и не удосуживаются задать себе «вопрос вопросов» – для этого мы слишком заняты. А ведь Торо когда-то сказал: «Жизнь слишком коротка, чтобы спешить». Если мы вечно крутимся как белка в колесе, это лишь означает, что нас хватает только на неотложные повседневные дела, хотя было бы намного лучше, если бы мы немного ослабили поводья и начали строить для себя счастливую жизнь.

Как утверждает Абрахам Маслоу^[37], человек «неспособен сделать разумный выбор в жизни, если у него не хватает отваги каждую минуту прислушиваться к себе, к своему собственному “я”». Важно, чтобы у нас было время рискнуть и попробовать сделать то, о чем говорит Маслоу, то есть задать себе определенного рода вопросы, которые помогут нам сделать разумный выбор. Действительно ли то, чем я занимаюсь, наполняет мою жизнь смыслом? Действительно ли это доставляет мне наслаждение? Быть может, мой ум мне подсказывает, что следовало бы распорядиться своим временем как-нибудь иначе? Быть может, мое сердце говорит мне, что пора изменить свою жизнь? Нам необходимо прислушиваться, по-настоящему прислушиваться к своему сердцу и уму – к своим эмоциям и рассудку.

Упражнения

Как составить жизненный план

Не так-то просто измерить и выразить в цифрах внутреннее состояние нашего ума и души, однако всегда остается возможность оценить свою жизнь с точки зрения счастья и получить в итоге некое представление о том, как стать счастливее. Для начала было бы полезно записывать, чем мы занимаемся в течение дня, и попытаться оценить, насколько эти занятия приятны и значимы для нас.

Если в конце каждого дня мы посвятим этим записям несколько минут и поразмыслим, хорошо ли провели время, нам будет проще выявить кое-какие очень важные закономерности. Например, мы смогли бы осознать, что тратим существенный процент своего времени на занятия, которые обещают нам некое будущее благо, но в настоящий момент не доставляют никакого удовольствия, или что мы весь день заняты бессмысленными и неприятными хлопотами. Затем мы могли бы взглянуть на свою жизнь сквозь призму счастья и решить, что пора обогатить ее чем-то хорошим, приятным и осмысленным.

Хотя и существуют кое-какие основополагающие принципы, которыми мы можем руководствоваться в своем стремлении к хорошей жизни, – например, представление о том, что для счастья необходим источник смысла и наслаждения, – универсального рецепта счастья не существует, поскольку каждый человек по-своему уникален и заключает в себе целый мир. Но если я попробую разглядывать свои повседневные занятия сквозь увеличительное стекло, то наверняка увижу нечто, не укладывающееся в общие принципы, и смогу определить, какие именно уникальные желания и потребности отличают мою жизнь от жизни других.

В течение одной-двух недель ведите записи своих повседневных дел. В конце каждого дня записывайте, на что вы тратили свое драгоценное время, – начиная с получаса, в течение которого вы возились с электронной почтой, и вплоть до двух часов, когда вы тупо глазели в телевизор. Совсем не обязательно составлять отчет с

точностью до минуты, но ваши записи должны дать вам общее представление о том, как проходят ваши дни.

В конце недели составьте таблицу, в которой будут перечислены все ваши занятия, количество времени, которое вы посвятили каждому из них, а также отражена степень их значимости и приятности для вас (здесь можно применять пятибалльную шкалу, где единица будет означать, что это занятие не содержит в себе ни капли смысла и не доставляет ни малейшего удовольствия, а пятерка – что оно составляет смысл вашей жизни и приносит величайшее наслаждение). Рядом с количеством времени, которое вы тратите на это занятие, обязательно пометьте, хотелось ли бы вам тратить на него больше или меньше драгоценных часов и минут. Если вы хотели бы уделять ему больше времени, поставьте «+»; если намного больше – поставьте «++». Если вы хотели бы тратить на него меньше времени, поставьте «-»; если намного меньше – поставьте «--». Если вас устраивает то количество времени, которое вы сейчас тратите на это занятие, или если в настоящий момент все равно ничего изменить нельзя, поставьте «=».

Вот для примера фрагмент такой таблицы распределения времени за прошедшую неделю:

Занятие	Смысл	Наслаждение	Время в неделю
Посиделки с семьей	5	4	2,2 часа ++
Деловые встречи	4	2	11 часов =
Телевизор	2	3	8,5 часа -

Зеркало честности

Составьте перечень всего того, что является для вас наиболее важным источником смысла и наслаждения, то есть того, что делает вас самым счастливым человеком на свете. В этот список могут входить, к примеру, семья, занятия аэробикой, пропаганда прав человека во всем мире, прослушивание музыки и так далее.

Рядом с каждым пунктом в вашем списке запишите, сколько времени в неделю или месяц вы уделяете этому занятию. Вне зависимости от того, будете ли вы делать это с помощью таблицы, которую составляли в предыдущем упражнении, задайте себе вопрос, действительно ли вы живете в соответствии со своими нравственными идеалами. Много ли времени вы тесно общаетесь со своим супругом и детьми? Ходите ли в спортзал три раза в неделю? Активно ли участвуете в деятельности своей правозащитной организации? Остается ли у вас время на то, чтобы слушать музыку дома и ходить на концерты?

Это упражнение станет зеркалом вашей жизни; оно поможет определить, насколько ваш образ жизни согласуется с вашими нравственными идеалами, иными словами, насколько вы честны. Чем больше честности, тем больше счастья.^[38] А учитывая тот факт, что мы зачастую в упор не замечаем несоответствия между тем, что мы считаем важным на словах, и тем, как мы поступаем на деле, полезно было бы выполнить это упражнение вместе с человеком, который достаточно хорошо вас знает, любит и готов помочь вам честно оценить свою жизнь.^[39]

Мы сами решаем, сколько времени тратить на то, что для нас дороже всего, – это всецело зависит от нашей занятости и личных предпочтений. Для меня наивысшая ценность – это семья; однако это отнюдь не означает, что я стану честнее, а следовательно, и счастливее, если все то время, которое сейчас трачу на хобби, буду проводить вместе с семьей (вспомните принцип лазаньи). Человек,

который вынужден работать в двух местах, чтобы его семья не голодала, живет в согласии со своими высшими нравственными идеалами, несмотря на то что у него остается очень мало времени на игры с детьми.

Часто, однако, нам мешают жить более счастливой жизнью разного рода внутренние и внешние силы, над которыми мы в какой-то мере властны, например наши привычки, страхи или надежды, возлагаемые на нас другими людьми. Учитывая, что время – это конечный и ограниченный ресурс, нам, возможно, следовало бы отказаться от видов деятельности, которые в нашем списке занимают последние по важности места, – сказать им твердое «нет» ради того, чтобы иметь возможность сказать «да» более важным вещам.

Повторяйте это упражнение регулярно. Никакие перемены не происходят за одну ночь, особенно если мы хотим поменять глубоко укоренившиеся привычки и схемы поведения. Еще раз повторю, что самое важное – это ритуализировать свои действия. Превратите в привычку все то, чем вы хотели бы заниматься, а кроме того, введите в свой обиход отрицательные ритуалы – отрезки времени, в течение которых вы воздерживаетесь от выполнения определенных действий. Например, если возможно, попробуйте каждый день в определенное время обходиться несколько часов без Интернета. Мы проводим все больше и больше времени в Сети, поминутно проверяя свою электронную почту, что отрицательно сказывается на нашей производительности и творческом потенциале и в конечном счете делает нас менее счастливыми.^[40] Вы также можете каждый день обходиться несколько часов без телефона или не назначать на это время никакие деловые встречи, дабы иметь возможность полностью сосредоточиться на каких-то других занятиях, будь то работа или приятное времяпрепровождение с друзьями.

Глава 4

Всеобщий эквивалент

То, что позади нас, и то, что впереди нас, – ничто в сравнении с тем, что внутри нас.

Ральф Уолдо Эмерсон^[41]

Марва Коллинз^[42] была школьным учителем в старом районе города Чикаго. Здесь господствовали преступность и наркомания, а надежда и оптимизм были в жутком дефиците. Район переживал серьезные проблемы, и большинство учителей не верили, что их ученики сумеют вырваться из тисков нищеты и отчаяния, которые здесь переходили из поколения в поколение.

В 1975 году Коллинз основала для соседских детей Вестсайдскую подготовительную школу; многие из этих ребяташек были исключены из других школ за плохое поведение или из-за их неспособности – по той или иной причине – интегрироваться в школьную систему. Вестсайдская подготовительная школа была их последним шансом – иначе они бы точно оказались на улице.

И вдруг оказалось, что в Вестсайдской школе те самые дети, на которых когда-то навесили ярлык «необучаемых», к четвертому классу научились читать Шекспира, Эмерсона и Еврипида. Дети, которые были когда-то списаны со счетов как неисправимые неудачники, в конце концов поступили в колледжи и университеты. Ученики Коллинз усвоили ее взгляд на вещи – ее уверенность в том, что у каждого ученика есть достаточный потенциал для успеха. У них все больше крепла уверенность в собственных силах, и им все проще становилось вообразить себе перспективное и обнадеживающее будущее.

Коллинз организовала школу, почти не имея денег, поначалу в качестве школьного класса она использовала свой собственный дом. На протяжении последующих двадцати лет она продолжала бороться с нуждой, и школа частенько была на грани закрытия. Сегодня школы Марвы Коллинз есть в нескольких штатах; педагоги со всех континентов приезжают в Чикаго, чтобы с ней познакомиться, изучить ее методы и получить заряд вдохновения.

Опыт Коллинз помогает понять, что происходит в нашей жизни, как только мы осознаем, что счастье и есть конечная цель всех наших усилий. Как говорит сама Коллинз, «общаясь с людьми, которые руководят корпорациями с многомиллиардным бюджетом и накопили несметные богатства», она вновь и вновь задает себе вопрос, почему ей так хочется быть учительницей.

Причины этого становятся ясны, когда Коллинз начинает говорить об одной из своих учениц: «Тиффани считалась аутичным ребенком; она не умела говорить, и специалисты в один голос утверждали, что девочка неспособна любить и к тому же необучаема. Но в один прекрасный день, после нескольких лет терпения, упорства, молитв и любви, Тиффани произнесла первые слова, обращенные ко мне: “Я люблю вас, миссис Оллинз”. Согласную “к” она потеряла, но слезы, которые ручьем потекли у меня из глаз в ответ на признание Тиффани, сделали меня самой богатой женщиной в мире. И когда я вижу, как Тиффани пишет цифры, понемногу начинает читать отдельные слова, разговаривает, а больше всего когда я вижу это невероятное ликование в ее глазах, которые словно бы говорят: “И меня тоже любят! И я тоже могу учиться!” – для меня это дороже всего золота Форт-Нокса».

А вот что пишет Коллинз о другом ученике, чья жизнь благодаря учебе в Вестсайдской подготовительной школе изменилась до неузнаваемости: «Я не спала ночами, размышляя о том, как свести концы с концами в нашей школе ради того, чтобы увидеть в его глазах сияние, которое в один прекрасный день озарит весь мир».

Марва Коллинз наверняка могла бы заработать целое состояние. Она могла бы избежать волнений из-за того, что школу вот-вот закроют и что ей нужно было каким-то образом сводить концы с концами. В 1980-е годы ей предлагали пост государственного секретаря по вопросам образования в администрациях Рейгана и Буша вместе со всеми причитающимися ей почестями и престижем. Но Коллинз любила работу учителя и считала, что ее место в школьном классе.

Учительство придало ее жизни смысл, которого, как она полагала, никакая другая профессия ей дать не могла; работа с детьми приносила ей эмоциональное удовлетворение, которого нельзя было купить ни за какие деньги. Она чувствовала себя «самой богатой женщиной в мире», и учительские радости и печали были ей стократ дороже «всего золота Форт-Нокса», потому что универсальным мерилom являются не золото и не престиж, а счастье.

Минута на размышление

Что для вас дороже всего золота Форт-Нокса?

Счастье как всеобщий эквивалент

Если бы мы хотели оценить стоимость бизнеса, то в качестве единицы измерения использовали бы деньги. Если что-то нельзя перевести в денежное выражение, это никак не может ни повысить, ни понизить стоимость фирмы. В данном случае – при оценке стоимости бизнеса – всеобщим эквивалентом являются именно деньги.

Человек, так же как и бизнес, зарабатывает прибыль и терпит убытки. Однако для человеческого существа деньги и другие внешние мерилы успеха, такие как слава, богатство или власть, не являются всеобщим эквивалентом. Всеобщий эквивалент для человека – это счастье.

Деньги и слава вторичны по отношению к счастью и не обладают никакой самостоятельной ценностью. Единственная причина, по которой мы можем желать славы и денег, – это то, что их наличие или сама мысль об их наличии могут принести нам положительные эмоции или придать нашей жизни какой-то смысл.

Из самой идеи о том, что всеобщим эквивалентом для нас является счастье, проистекают совершенно невероятные следствия. Возьмем крайний пример: нам предложили на выбор миллион долларов или беседу с другом. Что выбрать? Нам бы следовало выбрать то, что принесло бы больше счастья. Если бы дружеская беседа доставила нам большее эмоциональное удовлетворение и значила для нас больше, чем миллион долларов, тогда мы были бы обязаны выбрать беседу. То есть если бы мы выбрали беседу, то получили бы более весомую прибыль в пересчете на всеобщий эквивалент.

Попытка сравнить, что в наших глазах имеет больший вес – беседа или деньги, – это все равно, что сравнивать яблоки с апельсинами. Но если мы попробуем перевести деньги, разговоры или любую вещь на свете в валюту счастья – а для этого достаточно

лишь прикинуть, сколько счастья нам может принести та или иная вещь, – у нас появится единое мерило, с помощью которого можно будет сравнивать явно несопоставимые между собой события и переживания.

Излишне говорить, что выбор между миллионом долларов и дружеской беседой – это не такое уж простое дело. Для того чтобы сделать разумный выбор, недостаточно сказать, что беседа с другом доставит нам больше удовольствия, и на одном лишь этом основании отказаться от миллиона долларов. Большая сумма денег обеспечит нам устойчивое финансовое положение на много лет вперед и в долгосрочной перспективе уберезет нас от определенного рода отрицательных эмоций. Кроме того, миллион долларов развяжет бы нам руки для решения задач, которые мы сами считаем важными. Однако если мы примем к рассмотрению весь контекст и придем к выводу, что именно беседа будет иметь для нас больше смысла и доставит нам больше наслаждения, тогда, конечно же, она будет для нас ценнее, чем миллион долларов. Как сказал когда-то психолог Карл Юнг, «самая малая из вещей, если в ней есть смысл, значит в жизни больше, чем самая великая из вещей, если в ней смысла нет».

Вообразите себе следующий сценарий. Пришелец с Венеры заходит в магазин и просит продать ему вещь, которая стоит тысячу долларов. Он предлагает владельцу магазина на выбор тысячу долларов или счет на сумму, которая на Венере эквивалентна миллиону земных долларов. Хозяину магазина отлично известно, что он никогда не долетит до Венеры и что венерианские деньги на Земле не стоят и ломаного гроша. Поэтому, если только эти деньги не дороги ему из каких-нибудь сентиментальных соображений, хозяину магазина следует выбрать тысячу земных долларов. Реальная ценность венерианской валюты равна той сумме, которую можно за нее получить в валюте, имеющей хождение на Земле.

Аналогичным образом реальная ценность миллиона долларов равна той сумме, которую можно за него получить во всеобщем

эквиваленте. Подобно тому как в бизнесе всеобщим эквивалентом являются земные деньги и, следовательно, только деньги в бизнесе и принимаются в расчет, в человеческой жизни всеобщим эквивалентом является счастье, и, следовательно, ничто, кроме счастья, не имеет для нас ни малейшего значения. Решающим фактором нашего поведения должна быть забота о собственном счастье; ведь счастье – это цель, к которой ведут все остальные цели.

Богатство и счастье

Деньги сверх абсолютного минимума, необходимого для того, чтобы иметь кров и пищу (я не имею в виду черную икру и замок на взморье), являются не чем иным, как средством для достижения цели. И тем не менее мы частенько путаем средство и цель и жертвуем счастьем (целью) ради денег (средства).

Нельзя сказать, что накопление и производство материальных благ само по себе неправильно или плохо. Благодаря более высокому материальному достатку отдельные индивиды и общество в целом повышают свой уровень счастья. Если наше финансовое положение достаточно устойчиво, мы можем бросить работу, которую считаем бессмысленной, и перестать волноваться насчет уплаты по счетам. Но даже и в этом случае для нас важны не деньги сами по себе, а тот факт, что они могли бы принести нам много хорошего. Материальное благосостояние как таковое отнюдь не обязательно является для нас источником смысла или духовного богатства.

Исследования показали, что взаимосвязь между богатством и счастьем совсем не такая, как это представляется большинству из нас. Психолог Дэвид Майерс^[43], проводивший широкомасштабные кросскультурные и когортные исследования по этому вопросу, обнаружил, что корреляция между уровнем материального достатка и счастьем очень низка, кроме случаев крайней бедности, когда не

удовлетворялись даже минимальные потребности человека в пище, одежде и жилье. Более того, несмотря на то, что за последние пятьдесят лет население во многих странах стало богаче, исследования не констатируют повышения уровня счастья, а зачастую этот уровень даже понижается.

Лауреат Нобелевской премии по экономике Дэниел Канеман^[44] в последние годы переключился на разработку науки о счастье. В ходе обширных исследований, проводившихся Канеманом и его коллегами, не было обнаружено почти никаких аргументов в пользу того, что между богатством и положительными эмоциями существует хоть какая-то связь: «Вера в то, что высоким доходам неизменно сопутствует хорошее настроение, широко распространена, но по большей части иллюзорна. Люди с доходом выше среднего относительно удовлетворены своей жизнью, но едва ли счастливее других, если попытаться отследить их жизнь минута за минутой, – они обычно сильнее напрягаются и реже занимаются тем, что доставляет им особенно большое удовольствие. Более того, создается впечатление, что размер дохода оказывает лишь преходящий и кратковременный эффект. Мы утверждаем, что люди преувеличивают тот вклад, который вносит материальный достаток в наше счастье, частично из-за того, что когда они оценивают свою собственную жизнь или жизнь других людей, то слишком заикливаются на традиционных критериях успеха».

Много примеров того, как чрезвычайно успешные люди впадали в депрессию и искали забвения в алкоголе и наркотиках. Как ни парадоксально, но то, что они «добились в жизни всего», на самом деле сделало их еще несчастнее, чем прежде; ведь какими бы несчастными они ни были до того, как их мечта воплотилась в жизнь, их почти всегда поддерживала вера в то, что они будут счастливы, когда достигнут цели. И вот они достигли того, к чему так долго стремились, – и вдруг выясняется, что «рая», о котором они так страстно мечтали, не существует. Лишившись иллюзии, они задаются мучительным вопросом: «А дальше что?» Как только они начинают

сознавать, что никакие усилия и жертвы с их стороны не принесли им счастья, они погружаются в пучину отчаяния. Они впадают в нигилизм и смиряются с фактом, что ни одна вещь на свете не может сделать их счастливыми. В попытке выбраться из этого состояния перманентного уныния они зачастую прибегают к альтернативным средствам, которые разрушают их жизнь.

Итак, если материальные блага не приносят счастья, откуда эта одержимость ими? Почему быть богатыми для нас зачастую важнее, чем обрести смысл жизни? Почему нам удобнее принимать решения на основе материалистических соображений, а не того, что нам подсказывают сердце и душа?

С точки зрения эволюционного подхода вполне может статься, что наше нынешнее поведение детерминировано событиями далекого прошлого. Когда мы были охотниками и собирателями, способность к накоплению материальных благ – и прежде всего пищи – зачастую становилась решающим фактором, от которого зависело, сможем ли мы пережить очередную засуху или холодную зиму. Накопительство сделалось нашей второй натурой. Ныне даже те из нас, чье будущее в материальном отношении полностью обеспечено, продолжают копить и копить материальные блага в количествах, которые с лихвой превышают их потребности. Накопительство перестало быть средством выживания – оно превратилось в самоцель. Мы теперь копим уже не для того, чтобы жить, а живем для того, чтобы копить.

В процессе принятия решений и в своих суждениях мы также чаще всего слишком зацикливаемся на материальной стороне дела, вместо того чтобы прислушаться к собственным чувствам; причина в том, что измеримые вещи намного легче поддаются количественной и качественной оценке. Мы больше ценим то, что можно измерить (материальное богатство и престиж), чем-то, что измерить нельзя (эмоции и смысл).

В нашем материалистическом мире мы поклоняемся всему материальному. Богачей боготворят за то, что у них есть

материальная собственность, а стоимость имущества становится подходящим мерилom личных достоинств. В научной среде количество публикаций считается главным критерием для определения перспектив карьерного роста. Мы оцениваем, удачно ли прошел день или неделя, в зависимости от того, насколько продуктивно мы работали и много ли нам удалось сделать. Как пишет в своей книге «Дзэн и искусство зарабатывать на жизнь» Лоренс Г. Болдт^[45], «общество нам постоянно внушает, что весомы только вещи и что в расчет нужно брать только то, что можно подсчитать».

Денежную стоимость дома подсчитать можно, а вот наши чувства к нему – нет. «Гамлет» Шекспира может стоить в книжном магазине десять долларов, но что он значит для нас – этого ни измерить, ни подсчитать никак нельзя.

Минута на размышление

Не мешает ли вашему счастью вечная погоня за богатством и престижем? Если да, то каким образом это происходит?

Духовное банкротство

Чем старательнее мы копим материальные блага, тем ближе мы к банкротству в плане удовлетворенности жизнью. Подобно тому как банкротится бизнес, может обанкротиться и человек. Чтобы оставаться на плаву, бизнес должен давать прибыль, то есть доходы должны превышать расходы.

В наших размышлениях о жизни было бы полезно представить себе все хорошее, что с нами случается, в виде доходов, а все плохое – в виде расходов. Если хорошего в нашей жизни больше, чем плохого, мы получаем доход во всеобщем эквиваленте. А затяжную депрессию можно рассматривать как своего рода духовное банкротство: продолжительность и интенсивность плохого (убытки) сводят на нет все, что было хорошего (прибыль).

Если процент индивидуальных банкротств будет непрерывно расти, то в один прекрасный день наше общество может оказаться перед угрозой очередной великой депрессии – всеобщего банкротства. Аналогичным образом, если будет расти процент нервозности и депрессии, общество будет стремительно деградировать в направлении духовного банкротства, которое измеряется не в деньгах, а во всеобщем эквиваленте.

Таким образом, несмотря на колоссальный прогресс в науке и технике – как и во всем, что касается нашего материального благосостояния, – в духовном отношении мы будем откатываться все дальше и дальше назад.

К сожалению, никаких признаков улучшения ситуации пока не наблюдается. Примерно треть американских подростков страдает от депрессии. Исследования, проводившиеся в Соединенных Штатах, Европе, Австралии и Азии, указывают на то, что сегодняшние дети больше страдают от нервозности, беспокойства и депрессии, чем предыдущие поколения детей. Эта тенденция распространяется все шире, ломая этнические и социально-экономические барьеры.

Как отмечает в своей книге «Эмоциональный интеллект» Дэниел Гоулман^[46], с начала двадцатого столетия во всем мире каждое следующее поколение людей было подвержено более высокому риску депрессии, чем поколение их родителей; а ведь депрессия – это не только печаль, но и парализующая апатия, уныние, жалость к себе и неодолимое чувство безнадежности. То, на что здесь в первую очередь указывает Гоулман, – это обострение в масштабах всего общества такой проблемы, как духовное банкротство. Неодолимое чувство безнадежности, а это и есть нигилизм, по описанию Гоулмана, возникает вследствие ощущения, что мы не в силах – будь то в масштабах отдельной личности или всей планеты – справиться с состоянием полнейшей духовной нищеты.

По Гоулману, «век нервозности» (так он метко охарактеризовал двадцатое столетие) теперь плавно перетекает в «век меланхолии». В своей книге «Человек в поисках смысла» Виктор Франкл утверждал, что «в двадцатом веке экзистенциальный вакуум стал широко распространенным явлением», и сокрушался по поводу того, что 25 процентов его студентов в Европе и 60 процентов в Америке ощущали себя в «экзистенциальном вакууме» – в состоянии «внутренней пустоты, глубокой опустошенности в сердце».

Сегодня ситуация намного хуже, чем была в 1950 году, когда Франкл опубликовал свою книгу. Причины этого можно понять, проанализировав результаты относительно свежих опросов студентов, поступающих в американские колледжи. В 1968 году свежеепеченным студентам колледжа задали вопрос, каковы их личные цели: 41 процент опрошенных хотели заработать много денег, а 83 процента – научиться философски относиться к жизни. В 1997 году общая раскладка совершенно изменилась: 75 % студентов ответили, что их цель – сделаться очень состоятельными в материальном отношении людьми, а 41 % новичков хотели научиться философски относиться к жизни. Чем больше людей воспринимают материальные блага как самоцель и вследствие этого

ощущают себя несчастными, тем ближе все общество в целом подходит к состоянию духовного банкротства.

Духовное банкротство – это неизменный спутник самых тревожных социальных проблем, которые сегодня в наибольшей мере дестабилизируют общество, таких как наркомания, безудержное пьянство и религиозный фанатизм. Нетрудно понять, почему несчастный человек употребляет наркотики – они обеспечивают ему временное бегство от реальности его безрадостной жизни; или почему другой человек идет в рабство к харизматическому проповеднику – тот предлагает ему вечное счастье.

Счастье – это вовсе не роскошь, и для того, чтобы зажить счастливо, не надо дожидаться, пока разрешатся все наши личные и общественные неурядицы. Чем больше будет у нас всеобщего эквивалента, тем выше будет качество жизни отдельных людей, а в результате наш мир станет лучше и безопаснее для жизни.

Упражнения

Закончите предложение

Метод незаконченного предложения разработал психотерапевт Натаниэль Бранден – тот самый, которого считают отцом-основателем движения за обретение чувства собственного достоинства.^[47] Этот метод очень прост: берем начало предложения и придумываем для него несколько вариантов окончания. В результате этого к людям часто приходит прозрение, которое влечет за собой благотворные перемены в их жизни.

Для выполнения этого упражнения существует несколько основных правил. Вам нужно очень быстро предложить как минимум шесть возможных окончаний – или столько, сколько у вас выйдет. Это можно сделать в письменном виде или наговорить на диктофон. Здесь не бывает правильных и неправильных ответов, к

тому же некоторые из ваших ответов могут противоречить друг другу. Забудьте про скептицизм и критичность, думайте после, а не во время выполнения упражнения.

После того как ваши ответы будут готовы, пробегитесь по ним и посмотрите, не откроется ли нечто важное; возможно, придется сделать несколько попыток, прежде чем на вас снизойдет озарение.

Если же вы и в самом деле узнали о себе нечто новое, попытайтесь над этим как-то поработать. Методика незаконченного предложения отлично срабатывает как на сознательном, так и на подсознательном уровне, однако вы получите больше пользы, если попытаетесь сознательно разобраться в том, что вам открылось.

Вот пример незаконченного предложения, к которому нам удалось придумать семь разных вариантов окончаний.

Если моя жизнь станет на 5 процентов сознательнее...

– ...я пойму, какую цену я плачу за то, что слишком часто говорю «да»;

– ...я больше не смогу избегать трудных ситуаций;

– ...я буду больше ценить свою семью;

– ...я буду больше ценить свою жизнь;

– ...все станет намного сложнее;

– ...я буду проводить больше времени со своей семьей;

– ...я буду добрее к своим сотрудникам.

Ниже в качестве примера приводятся несколько незаконченных предложений, взятых целиком или в переработанном виде из книги Брандена:

– Если моя жизнь станет на 5 процентов сознательнее...

– Я счастлив, когда...

– Если моя жизнь станет на 5 процентов счастливее...

– Если я возьму на себя больше ответственности за исполнение своих желаний...

– Если моя жизнь станет на 5 процентов честнее...

– Если я буду готов сказать «да» только в том случае, когда я действительно хочу сказать «да», а не когда я хочу сказать «нет»...

– Если я глубоко вдохну и позволю себе почувствовать, что же такое счастье...

– Я все лучше и лучше понимаю...

Эти незаконченные предложения вам нужно будет проработать не раз и не два – вы можете делать это ежедневно на протяжении нескольких недель или еженедельно в течение шести месяцев.

Вы можете брать сразу все предложения или прорабатывать по одному или два предложения за раз. Если какие-нибудь из них особенно сильно заденут вас за живое, прорабатывайте их до тех пор, пока вам не покажется, что польза от них исчерпана.

Как составить расписание счастья

Еще раз взгляните на таблицу распределения времени, которую вы составили, когда выполняли упражнения в конце третьей главы. Попробуйте, исходя из собранных вами данных, вообразить себе, какой должна быть в идеале каждая прожитая вами неделя. Как только у вас перед глазами появится картинка – зримый образ того, какой вы хотели бы видеть свою жизнь, – вам станет гораздо проще претворить свою мечту в действительность.

Если вы хотите проводить больше времени – скажем, восемь часов в неделю – со своей семьей, так и напишите. Если вы хотите тратить меньше времени на бездумное глаzenie в телевизор, запишите, сколько времени, по-вашему, следовало бы тратить на это занятие в идеале с учетом всего остального, чем вы хотели бы заниматься. Ваши планы должны быть как можно более реалистичными. Например, даже если в идеале вам хотелось бы по двадцать часов в неделю проводить за чтением романов и просмотром театральных спектаклей, из этого вряд ли что-то получится, если вспомнить, что в вашей жизни есть и другие обязанности.

Может быть, есть что-то такое, чем вы сейчас не занимаетесь, но это могло бы принести вам огромную прибыль во всеобщем эквиваленте? Возможно, ваша жизнь улучшилась бы, если бы вы раз в неделю ходили в кино? А может, вы были бы счастливее, если бы четыре часа в неделю посвящали своему хобби и три раза в неделю ходили в кафе?

Если над вами довлеет множество ограничений и вы не можете сколько-нибудь существенно изменить свою жизнь, используйте с толком хотя бы те возможности, которые у вас есть. Подумайте, чем можно было бы заняться между делом, чтобы это принесло вам благо и в настоящем, и в будущем. Если дорога до работы в один конец занимает у вас целый час и вам это порядком надоело, но

избежать этого никак нельзя, попытайтесь придумать, как использовать это время с пользой и заодно получить удовольствие. Например, во время поездки можно слушать аудиокниги или свою любимую музыку. Или другой вариант – ездить на работу на электричке, а освободившееся время тратить на чтение. Еще раз повторю: ритуализируйте любые новшества, которые вы хотели бы ввести в свою жизнь.

Периодически – раз в год или около того – выполняйте это упражнение повторно наряду с упражнением из третьей главы «Как составить жизненный план». Обращайте внимание на достигнутые успехи; отмечайте, что именно вам бы хотелось еще улучшить и в каком направлении поменялись ваши приоритеты с прошлого года, вследствие чего вам волей-неволей придется пересмотреть свой расклад.

Глава 5

Как ставить цели

Счастье вырастает не столько из пассивного переживания желательных обстоятельств, сколько из причастности к содержательной деятельности и активного продвижения в направлении к избранной цели.

Дэвид Майерс и Эд Динер

Когда в шестнадцать лет я впервые отправился в свое добровольное странствие в поисках более счастливой жизни, я был уверен: для того чтобы быть по-настоящему счастливым, мне необходимо достичь состояния полного отсутствия желаний, что в моих глазах означало отсутствие не только желаний, но и стремлений, амбиций и целей. Ведь цели, к которым я прежде так страстно стремился, – например, победа в чемпионате, – не только не принесли мне никакого дохода на вложенный капитал (по крайней мере в том, что касается всеобщего эквивалента), но и сделали меня бедняком, духовным банкротом. И лишь по прошествии нескольких лет я понял одну простую истину: не в том беда, что у меня была цель и были желания, надежды и мечты, а в том, какого рода была эта цель и какую роль играла она в моей жизни.

По сути, на сегодняшний день я убежден в том, что без цели счастливая жизнь невозможна. Для того чтобы быть счастливым, нужно сперва определить, какая цель могла бы послужить для нас источником смысла и одновременно наслаждения, и приложить все силы, чтобы ее достичь. Но прежде чем пытаться разобраться, в чем

связь между правильной постановкой целей и духовным благосостоянием, давайте-ка сначала попробуем понять, какова связь между правильной постановкой целей и жизненным успехом.

Цели и успех

Людам, которые ставят перед собой конкретные цели, проще добиться успеха, чем людям, которые этого не делают. Наличие конкретных целей, ясно сформулированных и требующих от человека полной самоотдачи, – с четким графиком работ и критериями их выполнения, – это прямой путь к повышению производительности труда. Поставить цель – это все равно что принять решение на словах, – а слова обладают достаточной силой для того, чтобы сделать наше будущее лучше и светлее.

В том, что касается связи между наличием целей и успехом, наука психология, как это часто бывает, лишь подтверждает то, что испокон веков отражено в нашем языке, о чем говорится в некоторых религиозных текстах и что пережито на собственном опыте великим множеством людей. Многозначность латинского слова *conceptio*^[48] отнюдь не случайна. Посредством слов и понятий мы можем породить некую новую реальность. В еврейской Библии, например, Бог создал мир со словами: «И сказал Бог: да будет свет. И стал свет». Евангелие от Иоанна начинается так: «В начале было Слово». О существовании Соединенных Штатов мир узнал потому, что новая страна провозгласила свои цели, задачи и нравственные идеалы.

Само по себе наличие целей ясно сигнализирует и нам, и окружающим, что мы верим в свою способность преодолевать любые препятствия. Вообразите себе, что жизнь – это дорога. Вы очень бодро проходите с ранцем за спиной километр за километром, пока внезапно не натываетесь на кирпичную стену, которая преграждает вам путь к месту назначения. Что вы будете делать? Повернете ли вы вспять, чтобы избежать тех трудностей,

которые символизирует собой эта стена, вставшая на вашем пути? Или поступите наоборот – перебросьте ранец через стену и тем самым примете твердое решение одолеть ее любым способом – то ли пробив ее насквозь, то ли обойдя вокруг, то ли попытавшись перелезть через нее?

В 1879 году Томас Эдисон сделал официальное заявление, что не позднее 31 декабря он публично продемонстрирует электрическую лампочку, хотя на тот момент все его эксперименты потерпели крах. Он перебросил свой ранец через стену, несмотря на бесчисленные трудности и проблемы, – и в последний день 1879 года лампочка зажглась. Когда в 1962 году Джон Ф. Кеннеди объявил на весь мир, что Соединенные Штаты планируют к концу десятилетия осуществить мягкую пилотируемую посадку на Луну, хотя еще даже не были изобретены металлические сплавы, без которых подобное путешествие было немыслимо, и не были разработаны технологии, необходимые для успешного полета. Но Кеннеди перебросил свой ранец – а заодно и ранец НАСА – через стену. Разумеется, никакое словесное обязательство – сколь бы дерзновенным и вдохновляющим оно ни было, – еще не гарантирует, что мы достигнем поставленной цели, но оно реально увеличивает вероятность успеха.

О том, как полезно бывает перебросить ранец через стену, замечательно написал в своей книге «Шотландская экспедиция в Гималаи» альпинист Уильям Х. Мюррей^[49]:

«До тех пор пока человек окончательно на что-то не решится, всегда остаются сомнения, возможность отступить, бездействие. По поводу любого проявления инициативы существует одна простая истина, незнание которой убивает бесчисленные замыслы и великие идеи: в тот миг, когда человек решительно связывает себя обязательствами, Провидение тоже начинает действовать. В помощь этому человеку случается множество самых разных происшествий, которые иначе никогда бы не случились. Принятое решение влечет за собой целый поток событий: полезных совпадений, встреч и

предложений о материальной поддержке, в которые никто и никогда бы не поверил заранее. Я испытал глубокое уважение к одному из двестишестидесяти Гёте: “Если вы думаете или верите, что на что-то способны, начните делать это. В действии – волшебство, добродетель и сила”»^[50].

Стоит нам только поставить перед собой любую задачу или четко сформулировать свою готовность идти до конца – и наше внимание тут же концентрируется на цели, помогая найти способ ее достижения. Цель может быть очень простая – например, покупка компьютера, или очень сложная – например, восхождение на Эверест. Как говорят психологи, любая вещь, в которую мы верим, – это самосбывающееся пророчество, и когда мы принимаем какое-то решение, когда мы отважно перебрасываем свой ранец через стену, мы демонстрируем веру в себя, в свою способность построить для себя прекрасное будущее, которое рисуется в нашем воображении. Мы сами творим свою реальность, а не просто реагируем на нее.

Минута на размышление

Припомните один-два случая, когда вы принимали твердое решение сделать то-то и то-то. К каким последствиям это приводило? Что вы решили сделать сейчас?

Цели и духовное благосостояние

Хотя результаты эмпирических исследований и реальные случаи из жизни с одинаковой очевидностью демонстрируют связь между наличием целей и жизненным успехом, взаимосвязь между целеполаганием и душевным благополучием далеко не столь прямолинейна. Как гласит народная мудрость, счастье во многом зависит от того, удалось ли нам выполнить намеченные планы. И тем не менее научные исследования, проводившиеся в последние десятилетия, дают повод серьезно усомниться в правильности общепринятых воззрений: если желанная цель достигнута, это приносит громадное удовлетворение, а если достичь ее не удалось, наступает отчаяние, но оба эти чувства обычно преходящи.

Этот факт наглядно продемонстрировал психолог Филип Брикман^[51], который вместе со своими сотрудниками много лет наблюдал за уровнем счастья людей после выигрыша в лотерею. Не проходило и месяца, как эти счастливицы возвращались на прежний уровень духовного благосостояния: если до выигрыша в лотерею они были несчастны, то таковыми и оставались. Что еще более удивительно, подобное происходило и с жертвами автокатастроф, которые из-за паралича нижних конечностей оказывались навсегда прикованными к инвалидной коляске: спустя всего лишь год после катастрофы они были столь же счастливы или столь же несчастны, как прежде.

Еще дальше в этом же направлении пошел психолог Дэниел Гилберт^[52]. Он показал, насколько плохо мы предвидим свое душевное состояние в будущем. Мы воображаем, будто покупка нового дома, продвижение по службе или публикация нашей книги сделают нас самыми счастливыми людьми на свете, тогда как в действительности эти достижения ни к чему не ведут, кроме кратковременного всплеска уровня счастья. То же самое можно сказать и о плохих событиях в нашей жизни. Душевные страдания,

причиненные нам разрывом с любимым человеком, потерей работы или провалом нашего кандидата на выборах, продолжаются недолго – пройдет немного времени, и мы вновь станем такими же счастливыми или такими же несчастными, какими были до того.

Вопреки нашим традиционным представлениям о том, насколько важно во имя нашего духовного благосостояния достичь намеченной цели, результаты вышеупомянутого исследования свидетельствуют о другом, и это для нас одновременно и хорошо, и плохо.

Хорошо то, что мы можем не особо беспокоиться по поводу возможных неудач, а посему можем действовать смелее. Плохо то, что успех, по-видимому, не так уж много значит в нашей жизни, а раз так, то нет смысла стремиться к какой бы то ни было цели, да и гоняться за счастьем тоже ни к чему. Создается впечатление, что наша жизнь похожа на жизнь персонажа Билла Мюррея из фильма «День Сурка» или на жизнь Сизифа, который вечно катит в гору свой камень.

Значит ли это, что выбор заключается в том, продолжать ли нам цепляться за иллюзию (будто достижение определенных целей сделает нас счастливее) или глянуть в лицо грубой действительности (которая на каждом шагу дает нам понять – что бы мы ни делали, счастливее от этого не станем)? К счастью, это не так. Можно поступить и по-другому, но для этого необходимо понять, как должны соотноситься между собой цель и путь к цели, место назначения и дорога, по которой мы идем. Как только мы поймем правильное соотношение, наши цели помогут нам подняться на более высокий уровень духовного благосостояния.

Какую роль играют наши цели

В своей книге «Дзен и искусство ухода за мотоциклом» Роберт М. Пирсиг^[53] рассказывает о том, как он примкнул к группе почтенных буддистских монахов, которые совершали восхождение в Гималаях. Несмотря на то что Пирсиг был самым молодым членом

экспедиции, он был единственным, кому восхождение давалось с трудом. В конечном счете он отказался от этой затеи, тогда как монахи легко взобрались на вершину.

Пирсиг, зацикленный на одной-единственной цели – взобраться на вершину горы, ошеломленный трудностью того, что ждало его впереди, был неспособен получать удовольствие от восхождения; у него пропало желание – и силы – продолжать подъем. Монахи также все время поглядывали вверх – но только чтобы убедиться, что они правильно держат курс, а вовсе не потому, что самым важным для них было подняться на самую вершину. Они знали, что идут в правильном направлении, поэтому у них была возможность целиком отдаться тому, что с ними происходит, наслаждаясь каждым шагом, вместо того, чтобы отчаиваться из-за трудностей, которые ожидали их впереди.

Истинная роль целей в нашей жизни заключается в том, чтобы раскрепостить нас и дать нам возможность наслаждаться жизнью здесь и теперь. Если мы отправимся в дорогу, не имея перед собой никакого конкретного пункта назначения, то путешествие вряд ли будет приятным. Если мы понятия не имеем, куда идем, и даже не знаем, куда хотели бы пойти, каждая развилка на дороге становится источником неуверенности: куда повернуть – налево или направо; ни то, ни другое решение не кажется удачным, поскольку нам неизвестно, хотим ли мы попасть туда, куда ведут эти дороги. Поэтому вместо того, чтобы любоваться пейзажем и цветочками по обочинам дороги, мы поглощены сомнениями и неуверенностью.

В своем подходе к этой проблеме я упираю не столько на то, как важно достичь цели, сколько на то, как важно ее иметь. В статье «Позитивная эффективность» психолог Дэвид Уотсон^[54] подчеркивает, насколько ценным и важным для нас является путь к цели: «Современные исследователи особо акцентируют тот факт, что именно процесс борьбы за достижение цели – а не достижение цели само по себе – является необходимым условием для счастья и позитивной эффективности^[55]». Основное назначение цели, когда

она у нас есть – ее предназначение в плане будущего, – заключается в том, чтобы помочь нам получить как можно больше удовольствия от того, что происходит с нами здесь и теперь.

Цель – это еще и средство, а не просто результат! Если мы хотим когда-нибудь узнать, что такое счастье, нам нужно изменить свое отношение к целям и отказаться от несбыточных надежд. Вместо того чтобы воспринимать цель как цель (и надеяться, что, достигнув цели, мы будем счастливы раз и навсегда), нужно воспринимать ее как средство (и понимать, что наличие цели делает наш жизненный путь более приятным). Коль скоро наличие цели помогает нам получить больше удовольствия от того, что происходит с нами здесь и теперь, это косвенным образом приводит к повышению уровня нашего духовного благосостояния; причем этот уровень растет с каждым пройденным шагом – в противоположность тому кратковременному пику счастья, который сопутствует достижению цели. Наличие цели позволяет нам, занимаясь каким-либо делом, ощутить его смысл.^[56]

Хотя я и утверждаю, что человек не может продолжительное время быть счастливым, если у него нет цели, одного лишь наличия цели явно недостаточно. Для того чтобы наше счастье росло как на дрожжах, необходимо, чтобы цель была значимой для нас, а путь, на который она нас толкает, был для нас приятен.

Минута на размышление

Какие цели в прошлом послужили для вас наиболее щедрым источником наслаждения и смысла? Какого рода цель, повашему, принесла бы вам столько же счастья в будущем?

Всякая ли цель, являющаяся для нас источником смысла и наслаждения, приносит нам одинаковую прибыль в пересчете на всеобщий эквивалент? Что, если, к примеру, смысл жизни для меня состоит в зарабатывании денег, а престиж доставляет мне наслаждение? Ведь жажда обладания материальными благами и

потребность нравиться составляют неотъемлемую часть человеческой природы и в той или иной степени присущи большинству людей. С учетом всего этого не является ли погоня за богатством и почестями очень важной составляющей моего стремления к счастью?

Подводя итоги многочисленных исследований, проводившихся с целью установить взаимосвязь между наличием целей и счастьем, Кеннон Шелдон^[57] и его коллеги пишут: «Людам, которые мечтают о крепком здоровье и благоденствии, стоило бы посоветовать: а) не гнаться ни за деньгами, ни за красотой, ни за популярностью, а предпочесть такие цели, как личностный рост, добрые человеческие отношения и солидарность с другими людьми; б) не преследовать никаких других целей, кроме тех, которые интересны и значимы для них самих, и решительно отказаться от погони за целями, которые, как они ощущают, навязаны им людьми и обстоятельствами». Как отмечает Шелдон, в противовес тому, что большинство людей – чтобы не сказать все, – слишком уж гонятся за популярностью, красотой и деньгами и временами чувствуют себя так, будто их насильно заставляют делать это, мы были бы намного счастливее, если бы переключились на цели, максимально созвучные с нашим внутренним «я». Благодаря научным исследованиям в этой области мы научились намного тоньше понимать, какого рода смысл и наслаждение послужат для нас наиболее щедрым источником счастья.

Цели, созвучные нашему внутреннему «я»

Цели, созвучные нашему внутреннему «я», – это цели, которых мы стремимся достичь в силу глубокой личной убежденности и/или потому, что нам это интересно. Как полагают Кеннон Шелдон и Эндрю Эллиот, эти цели «теснейшим образом интегрированы с нашим внутренним “я”» и проистекают «непосредственно из самовыражения». Для того чтобы цель была самосогласующейся, человек, как правило, должен ощущать, что выбрал ее сам; что стремление достичь этой цели коренится в его страстной потребности самовыражения, а не в желании произвести впечатление на других. Мы стремимся достичь цели, созвучной нашему внутреннему «я», не потому, что кому-то другому кажется, будто мы должны так поступать, и не потому, что мы ощущаем себя обязанными достичь этой цели во что бы то ни стало, а потому, что мы действительно этого хотим, – поскольку сама по себе цель представляется нам значимой, а достигнув ее, мы испытаем наслаждение.

Научные исследования, проводившиеся в этом направлении, ясно указывают на то, что существует качественное различие между смыслом, который мы черпаем во внешних благах – таких, как социальный статус и состояние нашего банковского счета, – и смыслом, который мы черпаем во внутренних благах – таких, как личностный рост и ощущение связи с другими людьми. Обычно финансовые цели не слишком-то согласуются с нашим «я» – ведь они проистекают из внешнего, а не из внутреннего источника. Жажда статуса и страстное желание произвести впечатление на других очень часто, хотя и далеко не всегда сопутствуют бессмысленной погоне за богатством.

В своем исследовании под названием «Темная сторона американской мечты» Тим Кассер^[58] и Ричард Райан^[59] наглядно демонстрируют, что погоня за финансовым успехом приводит к

негативным последствиям, если превращается в главную цель и в руководящий принцип жизни. Тем, для кого самая важная цель – это зарабатывание денег, намного труднее состояться в жизни и полностью раскрыть свой потенциал. Обычно таким людям суждено пережить много горя и душевных страданий, они легче впадают в состояние депрессии и нервозности. Хуже того, поскольку тело и душа теснейшим образом связаны между собой, у таких людей и здоровье слабее, и меньше жизненных сил. Те же самые результаты исследований получены и за пределами Соединенных Штатов: студенты школы бизнеса в Сингапуре, которые в сильной степени впитали в себя материалистические ценности, также жаловались на снижение уровня самоактуализации и счастья, упадок жизненных сил, рост нервозности и беспокойства, усиление соматической симптоматики и ощущения собственной несостоятельности.

Когда психологи исследуют сущность целей, созвучных нашему внутреннему «я», они отнюдь не считают, что мы должны отказаться от погони за материальными благами и почестями, – ведь такой отказ был бы равнозначен объявлению войны своей собственной природе. Они не пытаются также убедить нас, будто нам нет нужды заботиться о своем финансовом положении. Необходимо, чтобы нам хватало денег на еду, кров, приличное образование и удовлетворение других базовых потребностей, иначе ни о каком благополучии не может быть и речи. Однако сверх удовлетворения этих базовых потребностей ни о деньгах, ни о престиже заботиться не надо – поскольку счастье принимается за всеобщий эквивалент, нельзя допускать, чтобы деньги и престиж превращались в основной объект наших устремлений.

Несмотря на то что в большинстве подобных исследований деньги трактуются как сугубо внешняя цель, бывает и так, что они принимают на себя функции внутренней цели, – в этих случаях материальное благосостояние хотя и является основным объектом наших устремлений, но счастьем оно не вредит и даже помогает. Среди тех, кто лезет из кожи вон, чтобы заработать лишнюю

копейку, немало людей, которым глубоко наплевать на материальную сторону дела; в богатстве для них гораздо важнее то, что оно олицетворяет собой в их глазах, – вознаграждение за труды, свидетельство их компетентности и так далее. В этом случае зарабатывание денег обусловлено скорее причинами внутреннего характера, например потребностью в личностном росте, нежели такими внешними факторами, как социальный статус.

Более того, если воспринимать и использовать деньги как средство для обретения смысла, погоня за богатством легко превращается в цель, созвучную нашему внутреннему «я». Например, при наличии денег у нас освобождается время для занятий, которые значимы лично для нас, или появляется возможность оказать материальную поддержку делу, в которое мы верим.

Очевидно, нам было бы весьма полезно понять, какие цели максимально созвучны нашему внутреннему «я», и постараться их достичь, но сделать это не так-то просто. По меткому замечанию Шелдона и Линды Хоузер-Марко^[60], научиться выбирать внутренне созвучные цели – это «непростое дело, требующее от нас, наряду со способностью к адекватному восприятию собственного “я”, еще и умения сопротивляться давлению общества, которое зачастую подталкивает нас в неверном направлении». Прежде всего нам необходимо знать, что мы хотим сделать со своей жизнью, а затем иметь в себе достаточно храбрости, чтобы ни при каких обстоятельствах не поступаться своими желаниями.

Минута на размышление

Какие из ваших целей максимально созвучны вашему внутреннему «я»? Какие внешние или внутренние барьеры мешают вам добиваться этих целей?

«Хочу» и «надо»

Важнейшая предпосылка, обуславливающая соответствие наших целей нашему внутреннему «я», – ощущение, что мы свободно их выбираем. Это обстоятельство во многом объясняет тот факт, что люди, живущие в свободных странах, как правило, более счастливы, чем те, кто живет под гнетом репрессивных режимов. И тем не менее множество людей в просвещенных демократических государствах на протяжении большей части жизни ощущают себя рабами – не режима, а внешних факторов, которым они добровольно подчинились, таких как престиж, желание нравиться, долг или страх. Они воспринимают жизнь в большей или меньшей степени как бесконечную каторгу, которую им приходится выносить изо дня в день, а не как дело, которым им хочется заниматься.

Всяческие «надо», если только они не согласуются с нашим внутренним «я», обычно лишены смысла или не доставляют нам ни капли удовольствия. «Хочу» – это цель, созвучная нашему внутреннему «я», поэтому она является для нас источником не только смысла, но и наслаждения.

Единственный способ стать счастливее, повысить базовый уровень своего духовного благосостояния – это уменьшить количество «надо» и увеличить количество «хочу»; причем это касается не только главного дела нашей жизни, но и мелких повседневных забот. Почему я мечтаю стать врачом – потому ли, что я вижу в этом смысл (внутренний фактор), или потому, что мной движет жажда социального статуса, ассоциирующаяся с этой профессией (внешний фактор)? Почему я выбрал коммерческую стезю – в первую очередь из-за того, что меня приятно возбуждает сам процесс отслеживания рынка (внутренний фактор), или потому, что тут можно заработать много денег (внешний фактор)?

Представленные выше альтернативы вовсе не являются взаимоисключающими. Чаще всего мы делаем выбор на основе

многих факторов – некоторые из них внутренние, другие внешние. Человек, который становится адвокатом в угоду своей семье, конечно же, помимо этого испытывает еще и чувство удовлетворения, оттого что помогает вершить правосудие. Аналогичным образом, если человек становится адвокатом, потому что влюблен в закон, он вряд ли останется равнодушен к статусу, который неизбежно сопряжен с успехом на этой стезе. Вопрос лишь в том, какие факторы в большей мере послужили основой для выбора – внутренние или внешние. Если первичный импульс идет изнутри, если наши устремления максимально согласуются с нашим внутренним «я», тогда человек воспринимает их как «хочу»; если же первичный импульс идет извне – тогда они будут восприниматься как «надо».

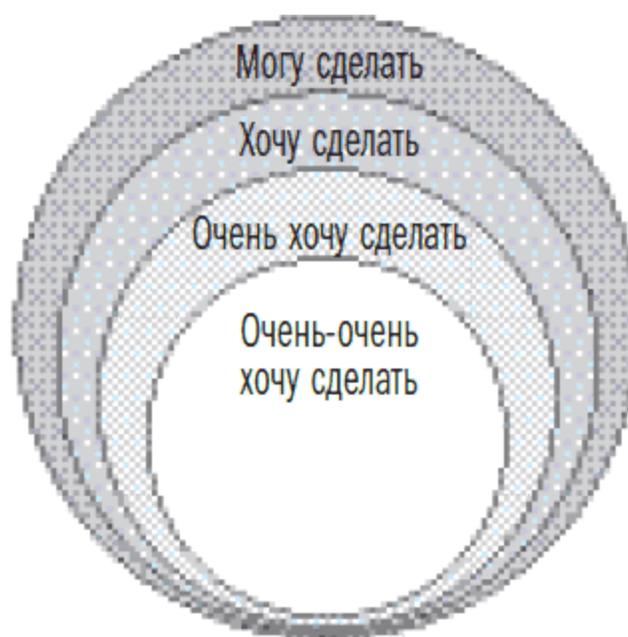
Тот же самый метод анализа можно применить не только в отношении главного дела нашей жизни, но и в отношении мелких бытовых хлопот. Сколько времени в день у меня уходит на то, что мне хочется делать, а сколько на то, что надо? Какое-то количество «надо» в нашей жизни неизбежно. Лично я хочу быть преподавателем, но для этого я вынужден часами проверять письменные работы и принимать экзамены у студентов. Проблема не в том, чтобы полностью избавиться от всяческих «надо», а в том, чтобы уменьшить их число и в максимально возможной степени заменить «надо» на «хочу».

Минута на размышление

Мысленно представьте свой типичный рабочий день. Чего в нем больше – «надо» или «хочу»? Испытываете ли вы приятные чувства в предвкушении начала нового рабочего дня или рабочей недели?

Зачастую бывает недостаточно вновь и вновь задавать себе вопрос, что мы хотим делать или какое занятие могло бы стать для нас источником смысла и одновременно наслаждения. Нужно копать

глубже. Когда я закончил колледж и не знал, куда податься, мой преподаватель философии Охад Камин^[61] дал мне очень ценный совет: «Жизнь коротка. Поэтому, выбирая путь, первым делом определи, что ты умеешь делать. Из этого выбери то, что ты хочешь делать. Затем сузь свой выбор еще больше и подумай о том, что ты хочешь делать на самом деле. И наконец, выбери то, что ты хочешь делать на самом-самом деле – и именно этим и занимайся». В действительности Охад очертил для меня четыре концентрических круга, причем внутренний круг заключал в себе те самые занятия, которые бы сделали меня самым счастливым человеком на свете.



Внешний круг охватывает те возможности, которые мне доступны. Самая сердцевина круга включает в себя мои сокровенные желания и мечты. Когда я воплощаю их в жизнь, то чувствую себя самым настоящим и подлинным, к тому же единоличным творцом своей собственной судьбы. Увы, мы далеко не всегда можем позволить себе роскошь действовать в соответствии с правилом «сердцевины круга» – очень часто нам мешают ограничения, с которыми мы ничего не можем поделать. И тем не менее, если мы сумеем чистосердечно и осмысленно ответить на упомянутые вопросы, это

откроет нам путь к осуществлению наших мечтаний. В конце концов, ведь одно-единственное слово способно сотворить целые миры.

Минута на размышление

Что вы хотите делать на самомсамом деле?

Мы с моей женой Тами частенько помогаем друг другу в постановке целей – не только личных, но и совместных. Пару лет назад, когда я говорил, что было бы неплохо установить для решения одной из наших задач «линию смерти» (то есть крайний срок – по-английски *deadline*), Тами в ответ заметила, что правильнее было бы говорить «линия жизни» (по-английски *lifeline*), поскольку цель, созвучная нашему внутреннему «я», нас вдохновляет – в буквальном смысле слова вдыхает в нас жизнь. Аналогичным образом, когда мы стремимся достичь цели, которая для нас не только важна, но и доставляет нам удовольствие и приносит благо не только в настоящем, но и в будущем, – мы оживляем время, а не убиваем его.

По утверждению Абрахама Маслоу, «когда мы заняты решением какой-либо задачи, все в нас и вокруг нас устраивается таким образом, чтобы обеспечить максимальную эффективность данного процесса». Это особенно верно в том случае, когда задача, решением которой мы заняты, максимально согласуется с нашим внутренним «я», с нашими насущнейшими интересами и самыми сокровенными желаниями. В своем последнем интервью крупнейший ученый-мифолог двадцатого столетия Джозеф Кэмпбелл^[62] на вопрос Билла Мойерса^[63], было ли у него когда-нибудь ощущение, словно бы «чья-то незримая рука все время тайно ему помогает», ответил так: «Все время. Это поразительно. Во мне даже развилось какое-то суеверие из-за того, что некая незримая рука все время приходит мне на помощь, – сиречь, если вы всецело полагаетесь на снизошедшую на вас благодать, вы встаете на путь истинный, который всегда был там, где он есть, и дожидался вас, и

вот наконец вы живете той жизнью, какой должны были жить изначально. Как только у вас откроются глаза, у вас появятся знакомства среди влиятельных людей в этой сфере, и они откроют перед вами все двери. Я говорю: руководствуйтесь снизошедшей на вас благодатью, ничего не бойтесь, и перед вами распахнутся двери туда, куда вы и не думали когда-нибудь попасть».

Результаты исследований, направленных на выяснение того, какого рода задачи наилучшим образом согласуются с нашим внутренним «я», свидетельствуют, что вера Кэмпбелла – это нечто намного большее, чем суеверие. Когда мы предаем себя во власть снизошедшей на нас благодати, мы не просто получаем большее наслаждение от самого процесса, а еще и добиваемся более заметных успехов. В отсутствие ясных, лично притягательных ориентиров мы легко впадаем в бесцельное блуждание и утрачиваем связь с нашим реальным и подлинным «я». Когда мы знаем, куда идем, – и знаем, что очень-очень хотим туда попасть, – нам гораздо проще держаться выбранного курса и сохранять верность самим себе. Нам проще сказать «нет» налагаемым на нас извне обязательствам, притязаниям, которые не согласуются с нашими собственными интересами, искушениям высокого статуса – и сказать «да» призыванию, тихому голосу, который идет изнутри.

Время – это игра с нулевой суммой^[64], ограниченный ресурс. Жизнь слишком коротка, чтобы делать только то, что мы должны; ее едва-едва хватает на то, чтобы делать то, что хочется.

Упражнения

Как научиться ставить цели, созвучные нашему внутреннему «я»

Люди, умеющие четко формулировать цели, созвучные их внутреннему «я», и стремящиеся во что бы то ни стало их достичь, как правило, более счастливы и успешны. Запишите, что вы на самом-самом деле хотели бы сделать во всех ключевых областях своей жизни, начиная со взаимоотношений в семье и заканчивая работой. В каждой из них продумайте следующие моменты.

– Долгосрочные цели. Это конкретные цели с ясно очерченными границами планирования от одного года до тридцати лет. Эти цели должны быть перспективными и требовать от вас значительного напряжения сил. Следует помнить, что для долгосрочного счастья не так уж и важно, добились вы реально своей цели или нет; гораздо важнее сбросить с себя гнет социальных ограничений и раскрепоститься настолько, чтобы иметь возможность наслаждаться жизнью здесь и теперь. К примеру, одна из моих долгосрочных целей заключается в том, чтобы к 1 июня 2013 года составить учебный план по курсу «Счастье», который будет включать в себя целый ряд книг, а также видеозаписи лекций и семинаров (у меня есть специальный файл, в котором я уточняю, какие именно книги, лекции и семинары я должен буду подготовить для этого учебного курса).

– Краткосрочные цели. На этом этапе происходит дробление и постепенное осуществление долгосрочной цели. Что вы должны сделать в наступающем году, в нынешнем месяце или сегодня для достижения ваших долгосрочных целей? Сейчас, когда я это пишу, одна из моих краткосрочных целей, вытекающих непосредственно из долгосрочной цели, заключается в том, чтобы завершить черновой вариант этой книги к концу сентября.

– План действий. Что вам необходимо сделать в ближайший месяц, неделю или день для достижения своих краткосрочных и долгосрочных целей? Пометьте в своем календаре, какие действия вам нужно выполнять регулярно – еженедельно или ежедневно (это и есть ритуалы) – или однократно. То, чем я занят в данный момент, – это часть моего плана действий: ежедневный ритуал, в рамках которого я каждый день отвожу три часа на работу над этой книгой.

Если мы не будем ставить перед собой четких и конкретных целей, то очень скоро окажемся во власти внешних сил, которые крайне редко подталкивают нас к действиям, созвучным с нашим внутренним «я». Таким образом, мы оказываемся перед выбором между пассивной реакцией на требования извне и активным созиданием нашей собственной жизни.

Комитет счастья

Создайте свой личный консультационный комитет счастья – пусть это будет группа людей, которые вас любят и заботятся о вашем благополучии, а вы будете подотчетны им во всем, что касается всеобщего эквивалента. Попросите членов комитета запоминать ваши обещания и следить за тем, чтобы вы их выполняли. Регулярно встречайтесь и обсуждайте ход выполнения вашей программы – в чем вам удалось добиться существенных улучшений, над чем хотелось бы еще поработать, а где надо бы сменить тактику.

Выполнять свои обещания и добиваться поставленных целей зачастую не так-то легко; для того чтобы новый порядок действий превратился в привычку и сделался ритуалом, нужно время – вот почему попытки что-то изменить в итоге обычно терпят поражение. Какие бы перемены мы ни затеяли – будь то начало регулярных занятий физкультурой, избавление от вредоносной привычки откладывать любое дело на потом или попытки проводить больше

времени с семьей, – нам будет проще продержаться, имея поддержку со стороны других людей.

Кроме собственного комитета счастья можно поучаствовать и в чужом (а можно и объединиться в небольшую группу, в которой все будут друг у друга «членами комитета»). Если вы это сделаете, то будете помогать одновременно и себе, и другим. Ведь если кто-то будет отчитываться перед вами в своих махинациях со всеобщим эквивалентом и вам придется постоянно напоминать ему о необходимости заниматься чем-то таким, что служило бы для него источником смысла и наслаждения, вы тем самым косвенно укрепите свою решимость бороться за собственное счастье».^[65]

Часть II

Счастье в реальной жизни

Глава 6

Счастье в учении

Нет лучшей возможности для счастья, нежели учение.

Марк ван Дорен^[66]

Мои брат изучал психологию в Гарварде. Пока он не пошел учиться, он каждую свободную минуту хватался за книги по психологии и только о ней и говорил, писал и думал. Однако, став студентом, он ее возненавидел.

И подобные чувства отнюдь не редкость: большинство учеников и студентов терпеть не могут школьные и университетские занятия. Но тогда что же заставляет их посвящать так много времени учебе? Когда однажды я беседовал с братом о том, как несчастлив он был в университете, до меня вдруг дошло, что существуют две модели обучения, отражающие разные подходы к тому, как заставить учеников и студентов учиться: обучение по типу утопления и обучение по типу любовной игры.

Обучение по типу утопления – это наглядное свидетельство, во-первых, того, что стремление избавиться себя от страданий – это могучая сила, побуждающая нас действовать; а во-вторых, того, что, избавившись от страданий, мы частенько путаем облегчение со счастьем. Человек, голову которого силой удерживают под водой, будет страдать от сильнейшего дискомфорта и всеми силами пытаться высвободиться. Если в последний момент его голову отпустят, он будет хватать ртом воздух и испытывать чувство опьяняющего облегчения.

Возможно, ситуация ученика, который терпеть не может школу, не столь драматична, но природа его мотивации – потребность

избежать негативных последствий – точно такая же. На протяжении всего семестра студенты «утопают» в работе, которая не доставляет им ни малейшего удовольствия; ими движет лишь страх провалиться на экзамене. А когда семестр заканчивается и студентов выпускают на волю, где нет ни учебников, ни контрольных работ, ни экзаменов, они испытывают громадное чувство облегчения, которое в какой-то момент может восприниматься ими как счастье.

Однако существует еще и другая модель – обучение по типу любовной игры; в ее основе – принципиально иные представления о самом процессе обучения с учетом нашей потребности как в настоящем, так и в будущем благе. Те долгие прекрасные часы, на протяжении которых мы читаем, занимаемся исследованиями, размышляем, пишем, можно рассматривать как своего рода прелюдию. А затем наступает «эврика», когда на стыке знания и интуиции происходит мгновенный прорыв и мы внезапно находим решение проблемы – это похоже на оргазм. Как и в случае «утопления», в конце нас ждет желанная цель, но «любовная игра» позволяет попутно получить удовлетворение от всего того, чем мы занимаемся.

Каждый ученик или студент отчасти сам должен позаботиться о том, чтобы процесс обучения доставлял ему удовольствие, – этот момент личной ответственности особенно очевиден, когда речь идет о студентах колледжа и аспирантах, поскольку на данном этапе им предоставлено больше независимости. Однако к тому времени, когда студенты становятся достаточно зрелыми для того, чтобы взять всю ответственность за учебу на себя, большинство уже твердо усвоило манеру поведения участника крысиных бегов. От родителей они научаются тому, что высокие оценки и призы – это и есть главная мера успеха и что их обязанность заключается в том, чтобы приносить домой табель успеваемости с отличными отметками, а не в том, чтобы любить учебу ради нее самой. Педагоги – родители и учителя, для которых действительно важно, чтобы их ребенок прожил счастливую жизнь, должны сначала сами поверить в то, что

именно счастье и составляет главную ценность в жизни. Дети чрезвычайно восприимчивы и моментально усваивают догмы, исповедуемые их учителями, даже если они не высказаны вслух.

Со школьной скамьи нужно поддерживать в детях стремление избрать для себя такую жизненную стезю, которая будет для них источником смысла и наслаждения. Если школьник мечтает стать социальным работником и не спешит взвешивать все «за» и «против» подобной карьеры, преподаватели должны его в этом поддержать – пусть даже им доподлинно известно, что в качестве менеджера по инвестициям он заработает во сто крат больше. Если ребенок хочет стать бизнесменом, то родители должны его в этом поддержать – пусть даже им всегда хотелось, чтобы он занимался политикой. Когда родители и учителя искренне убеждены в том, что всеобщим эквивалентом является счастье, такого рода линия поведения для них вполне естественна и логична.^[67]

Минута на размышление

Вспомните, кто был лучшим учителем у вас в школе. Что он делал, чтобы вызвать у вас любовь к своему предмету?

По иронии судьбы, положительные эмоции необходимы не только для счастья – без них невозможно достичь самого обычного материального успеха. Вот что пишет об этом Дэниел Гоулман в своей книге «Эмоциональный интеллект»: «Психологи единодушно утверждают, что показатель интеллекта (IQ) на 20 процентов определяет успех. Остальные 80 процентов успеха проистекают из других факторов, в том числе из того, что я называю эмоциональным интеллектом». Менталитет участника крысиных бегов – это прямая противоположность эмоционального интеллекта, а следовательно, он несовместим с нашим представлением о счастливой и успешной жизни.

Что же тогда могут сделать родители и учителя, чтобы помочь ученикам получать наслаждение от школьных занятий и вместе с

тем хорошо успевать по школьным предметам? Как примирить между собой хорошие отметки и любовь к учению? В трудах психолога Михая Чиксентмихайи по теории потока мы можем почерпнуть массу интересных идей и рекомендаций по поводу того, как создать в школе и дома обстановку, которая была бы источником настоящего и будущего блага, наслаждения и смысла для наших детей.

Поток

Согласно Чиксентмихайи, поток – это такое состояние, когда человек погружен в переживания, которые сами по себе стоят всех денег, – состояние, в котором мы ощущаем свое единство с чем-то таким, в чем «действие и понимание слиты воедино».^[68]

Все знают, что когда мы поглощены чтением книги или написанием статьи, то не слышим, когда нас окликают по имени. Бывает, что мы, готовя еду, болтая с приятелем либо играя в баскетбол в парке, вдруг обнаруживаем, что прошло несколько часов, хотя казалось, что прошли считанные минуты. Это и есть переживание потока.

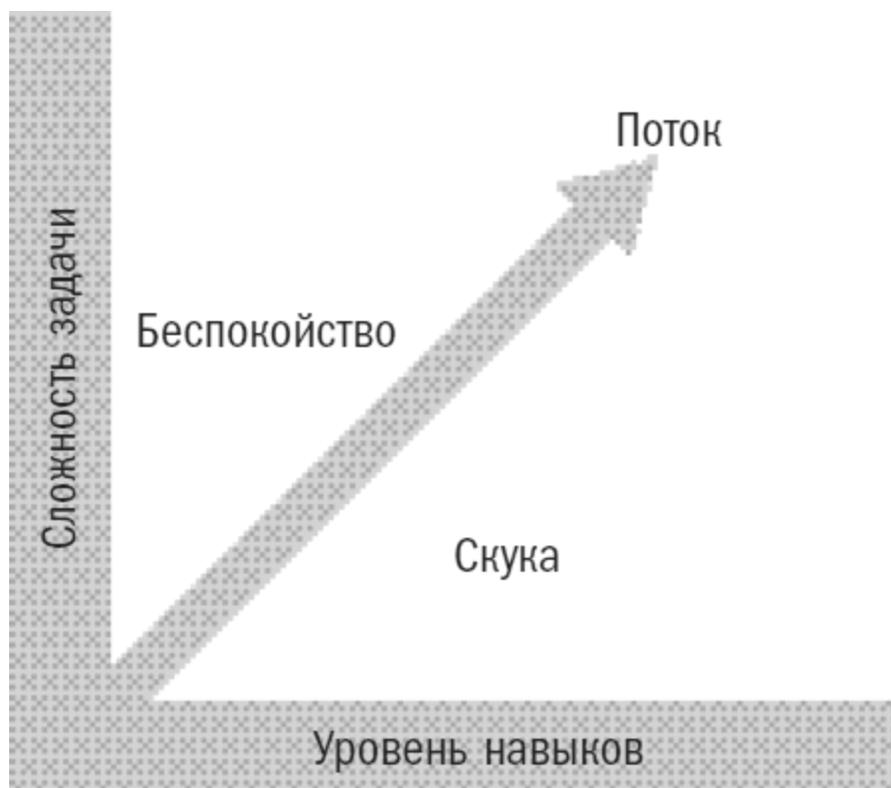
Пребывая в состоянии потока, мы ощущаем и высочайший духовный подъем, и пик производительности: мы и работаем, и получаем удовольствие на полную катушку. Спортсмены называют это вторым дыханием. Вне зависимости от того, чем мы занимаемся в состоянии потока – гоняем мяч по двору, выпиливаем лобзиком, пишем стихотворение или зубрим материал к экзамену, – мы полностью поглощены своей деятельностью; ничто нас не отвлекает и не борется за наше внимание. Когда мы выкладываемся в работе на 100 процентов, то непременно растем, совершенствуемся и движемся семимильными шагами в будущее, где нас ждет наше предназначение.

Как поясняет Чиксентмихайи, для того, чтобы попасть в поток, необходимо иметь перед собой четко сформулированную цель и ясно осознавать свое предназначение. Цели со временем могут меняться, но в тот момент, когда мы заняты какой-либо деятельностью, ее направленность должна быть абсолютно однозначной. В потоке сливаются воедино благо для настоящего и для будущего: ясно сформулированная будущая цель не противопоставляется, а, скорее, благоприятствует опыту жизни здесь и теперь. Когда мы испытываем состояние потока, повышается

уровень счастья, поскольку пресловутая формула «Терпи, казак, – атаманом будешь» превращается в формулу «Радуйся, казак, – будешь атаманом, и не простым, а целого войска!».

Теория потока, сформулированная Чиксентмихайи, наглядно показала, что стандартная формула «Терпи, казак, – атаманом будешь» основывается на чистейшем мифе, согласно которому высокий уровень производительности труда достигается лишь посредством чрезвычайно интенсивного и длительного перенапряжения. Исследования показали, что напряжение отнюдь не является оптимальным условием для достижения пика производительности. Это скорее происходит где-то посредине между перенапряжением и недогрузкой; именно в этих условиях мы не только выкладываемся на полную катушку, но еще и получаем удовольствие от того, что делаем. То есть мы достигаем состояния потока, когда стоящая перед нами задача не является ни слишком трудной, ни слишком легкой.

Как показано на графике, если сложность задачи слишком высока, а уровень наших навыков слишком низок, то мы нервничаем; если же уровень наших навыков очень высок, а сложность задачи явно недостаточна, мы скучаем.



Мы испытываем состояние потока, когда сложность задачи соответствует уровню нашей квалификации.

Минута на размышление

В какие минуты вы испытываете состояние потока?

Поскольку огромная часть студентов и школьников в стенах учебного заведения страдают либо от нервозности, либо от скуки, они не получают от учебы ни малейшего удовольствия и не показывают, на что они способны. Для того чтобы школа приносила детям как можно больше пользы и в настоящем, и с прицелом на будущее, учителя должны по мере возможности строить уроки и любые другие учебные занятия в соответствии с уровнем подготовки каждого отдельного ученика. Как видно из графика, убивать в учениках ощущение потока можно двумя разными путями. Первый – создать в классе напряженную обстановку, которая порождает нервозность. Второй – создать в классе такую обстановку, в которой

нет места ни для трудностей, ни для их преодоления, что очень быстро приводит к скуке.

В первом случае учитель применяет в обучении ребенка метод «утопления». На ребенка слишком сильно давят, так что это превышает все пределы, допустимые для зоны роста, и в результате школьные занятия превращаются для ученика в синоним страдания, нервозности и уныния. Его приучают нацеливаться только на конечный результат, видеть только цель – и не замечать дорогу, которая к ней ведет. В итоге ребенок очень быстро становится участником крысиных бегов и уже не может испытать состояние потока не только в школе, но и на протяжении всей последующей жизни, будь то на работе или в часы досуга.

Во втором случае вместо перенапряжения и нервозности дети страдают от недогрузки и скуки. Когда трудностей слишком мало, это ничуть не менее вредно, чем если трудностей слишком много – последствия и того и другого выходят далеко за рамки простой утраты состояния потока. Педагоги и особенно родители часто путают трудности со страданиями; желая защитить своих детей от страданий, они буквально заглядывают ребенку в рот, потакают любым его капризам и заботливо оберегают от любых проблем. В попытке обеспечить своим детям «привилегированную» жизнь такие родители отказывают им в праве на борьбу, вследствие чего ребенок так никогда и не ощутит, что такое поток и здоровое чувство удовлетворения от преодоления трудностей.

Когда я рос, моим любимым мультиком был «Богатенький Ричи: Бедный маленький богатый мальчик»^[69] – о страданиях ребенка, у которого, казалось, было все. Оксюморон в самом названии – герой одновременно бедный и богатый – легко расшифровывается, если прибегнуть к понятию всеобщего эквивалента: в нашем относительно зажиточном обществе мы видим все больше и больше богатых детей – и взрослых, – которые чувствуют себя несчастными. Иногда говорят: «С жиру бесятся». А я пришел к мысли, что богатые тоже в чем-то обездолены.

Богатые тоже плачут

Еще в 1858 году Сэмюэл Смайлс^[70], отец современного движения самосовершенствования, писал: «Каждого молодого человека нужно заставить почувствовать, что его счастье и благополучие в жизни непременно должно зависеть больше от него самого и от приложения его собственных сил, нежели от помощи и покровительства со стороны других». Когда родители «помогают» своим детям уклониться от тяжелого труда, это может в конечном итоге обернуться большим несчастьем: «Весьма сомнительно, может ли человек подвергнуться более страшному проклятию, чем дотошное исполнение всех его желаний без каких-либо усилий с его стороны, так что в его жизни не остается места для надежд, страстей или борьбы». Когда перед детьми ставят серьезные задачи, дети – как и взрослые – видят смысл в том, чтобы их решить, и получают наслаждение от самого процесса достижения цели.

«Бедность» богатых до некоторой степени помогает объяснить, почему в условиях относительного изобилия, достигнутого нашей цивилизацией, уровень депрессии постоянно растет и почему депрессия атакует людей более молодого возраста, чем это было в прежние времена. Для многих молодых людей жизнь в буквальном смысле слова стала слишком легка.

Труды, невзгоды, лишения, необходимость решать сложные задачи – все это неотъемлемые составляющие эмоционально богатой жизни; не существует легких обходных путей к счастью. И тем не менее, когда другому человеку приходится трудно, особенно в случае, если этот другой человек является собственным ребенком, в нас возникает желание облегчить ему жизнь. Нам кажется противоестественным, когда родному чаду приходится несладко, а мы, имея возможность «подстелить соломку», почему-то этого не делаем. Но временами нам просто необходимо обуздать свой порыв

и предоставить детям право самим бороться с лишениями и невзгодами.

Уныние широко распространено среди богатых еще и потому, что на них все сильнее и сильнее давят, пытаясь заставить их чувствовать себя счастливыми людьми. Я сталкивался с этим феноменом среди некоторых моих студентов, которые происходили из привилегированных классов. «Какое я имею право быть несчастным? Какие у меня есть для этого причины?» – частенько вопрошал меня один такой студент. Он до сих пор страдает от чувства вины и ощущает себя неблагодарной скотиной из-за того, что недостаточно признателен судьбе за доставшийся ему «счастливый» жребий. Больше того, поскольку он не находит серьезных оснований для того, чтобы быть несчастным, он обвиняет в своих бедах самого себя и ощущает себя неадекватным. Чем сильнее на него давят, требуя от него быть счастливым, тем сильнее его чувство вины и неадекватности перед лицом отрицательных эмоций – и от этого он еще более несчастен. И ни он сам, ни многие другие в нашем насквозь материалистическом мире не в состоянии понять, что наши эмоции по большей части не имеют ни малейшего отношения к тому, богаты мы или бедны в материальном отношении.

Эмоции как великий уравниватель

У всех нас есть способность испытывать эмоции, и все мы время от времени переживаем великую радость, великие страдания и все промежуточные градации этих чувств. Не всем людям в равной мере доступны материальные блага, но большинство из нас имеют одинаковый доступ к всеобщему эквиваленту. Как я уже писал в этой книге, за исключением тех, кто живет в условиях чрезвычайной бедности или политического притеснения, счастье и несчастье одинаково распространены в любой популяции. В своей статье «Кто счастлив?» Дэвид Майерс и Эд Динер суммируют результаты социологических опросов, проводившихся ими с целью определить,

как люди субъективно оценивают уровень своего духовного благосостояния: «Счастье и удовлетворенность жизнью равно доступны для молодых и старых, женщин и мужчин, афроамериканцев и белых, богачей и рабочего класса». Всеобщий эквивалент – это великий уравниватель.

По словам выдающегося экономиста и философа восемнадцатого столетия Адама Смита, «в том, что составляет реальное счастье человеческой жизни, они [беднейшие классы общества] ни в каком отношении не уступают тем, кто, казалось бы, настолько выше их». Несмотря на то что Смит писал это с точки зрения привилегированного класса – и с характерным для его времени безразличием, – он прав в том, что у нас нет никаких причин полагать, будто страдания и радости бедняков каким-то образом количественно или качественно отличаются от аналогичных чувств богачей. Коль скоро удовлетворены базовые потребности в пище, жилище и адекватном образовании, эмоциональный мир социальных групп с разным уровнем дохода не слишком-то различается.

Отсутствие счастья среди богатых не менее реально, не менее естественно и не менее распространено, чем среди бедных, а следовательно, ничуть не менее оправданно. Все мы в разное время на протяжении нашей жизни печалимся, тревожимся, радуемся, наслаждаемся счастьем; если же мы лишим себя любой из этих эмоций, то в пересчете на всеобщий эквивалент окажемся нищими, сколь бы богатыми или бедными ни были материально. Никакое богатство в мире не защитит нас от душевных страданий, доводящих временами до состояния полного нигилизма, и если мы надеемся, что привилегированное положение в обществе послужит нам броней, то лишь обрекаем себя на еще большие несчастья. Каков бы ни был наш социальный статус и уровень дохода, нам необходимо позволить себе быть людьми. ^[71]

Минута на размышление

Принимаете ли вы отрицательные эмоции как нечто естественное или же вы отвергаете их? Позволяете ли вы себе быть человеком?

Предубеждение против труда

Исследование, проведенное Чиксентмихайи, свидетельствует о том, что уже двенадцатилетние дети проводят четкое различие между работой и игрой, и большинство из нас продолжают это делать до конца своих дней. Дети отлично понимают, что учеба – это напряженный труд и в классе, и дома: работа, работа и еще раз работа... Из-за того, что ученики воспринимают учебу как подневольный труд, они в значительной мере лишаются способности получать удовольствие от самого процесса обучения, поскольку в масштабах всего общества против труда существует стойкое предубеждение. Это предубеждение настолько глубоко укоренилось в душе западного человека, что оно прослеживается вплоть до самых основ нашей культуры.

Жизнь, которой жили Адам и Ева, была квинтэссенцией безделья: они не работали и не задумывались о будущем. Но, стоило им съесть запретный плод, и их навсегда изгнали из райского сада; и их самих, и их потомков осудили на пожизненный труд в поте лица. Представление о том, что труд в поте лица – это и есть самое страшное наказание для человека, неотделимо от нашей культуры, поэтому даже рай – идеальное место, в котором у нас была бы идеальная жизнь, – рисуется нам как край, в котором не бывает ни страданий, ни трудов. И тем не менее выясняется, что, если мы хотим быть счастливыми здесь, на земле, нам и вправду необходимо трудиться.

В своей статье «Оптимальный опыт труда и досуга» Чиксентмихайи и Джудит Лефевр доказывают, что люди предпочитают бездельничать, а не трудиться, – но подобный вывод вряд ли кого-то удивит. Гораздо любопытнее другой обнаруженный ими факт: люди в действительности намного чаще испытывают состояние потока на работе, чем дома.

Очень уж странным и разоблачительным выглядит этот парадокс: мы уверяем, что нам больше нравится бездельничать, чем трудиться, а на самом деле моменты наивысшего эмоционального взлета посещают нас именно на работе. Это парадоксальное явление наводит на мысль, что наше предубеждение против труда – ведь в наших глазах любой труд ассоциируется со страданием, а безделье с наслаждением, – укоренилось настолько глубоко, что искажает восприятие происходящего с нами в данный момент. Когда мы регулярно и автоматически, на уровне условного рефлекса характеризуем приятные события, которые происходят с нами на работе, как нечто негативное, мы подрезаем крылья собственному счастью; ведь для того, чтобы быть счастливыми, мы должны не только испытывать положительные эмоции, но и воспринимать их в качестве таковых.

Работа может и должна быть тем местом, где мы испытываем положительные эмоции. В своей книге «Смелость учить: Исследование внутреннего мира учителя» прославленный ученый-педагог Паркер Палмер^[72] пишет: «Когда в рамках нашей культуры, в которой привычно ставят знак равенства между трудом и страданием, мы беремся доказать, что наиболее красноречивый внутренний признак, свидетельствующий о подлинном призвании, – это глубокая радость, наши слова производят впечатление разорвавшейся бомбы. Но это правда». Наша привычка ставить знак равенства между трудом и страданием представляет собой мощный внутренний барьер, который мешает многим людям испытать счастье в учении и в труде.

Для того чтобы учение и труд были нам в радость, мы можем сознательно перестроить свое отношение к ним – избавиться от существующего у нас предубеждения против любой работы. Еще в 1930 году Дональд Хебб^[73] провел очень интересный эксперимент, который поможет нам понять, каким образом такая перестройка может осуществиться.

Шестистам учащимся в возрасте от шести до пятнадцати лет сказали, что никаких заданий им больше выполнять не надо. Если они плохо вели себя во время урока, их наказывали – выставляли за дверь и отправляли играть во двор. Если же они вели себя хорошо, их награждали – позволяли им немного поработать. И вот что сообщает Хебб: «В этих обстоятельствах абсолютно все ученики в течение одного-двух дней приходили к выводу, что труд – разумеется, в определенных границах – для них предпочтительнее, чем полное безделье (кстати, за время эксперимента они освоили более обширный материал по арифметике и прочим дисциплинам, чем это было в предшествующие годы)». Если мы научимся воспринимать труд и учебу как привилегию, а не обязанность – и если мы научим этому наших детей, – наш доход в пересчете на всеобщий эквивалент резко возрастет. Мало того, мы будем осваивать более обширный учебный материал и лучше выполнять свою работу.

Минута на размышление

Можете ли вы научиться воспринимать учение или труд как привилегию? Что доставляет или может доставить вам удовольствие в самом процессе работы?

В идеале сам процесс обучения должен способствовать росту материального и духовного благосостояния учеников и студентов. Поэтому школа должна заботиться не только о технических аспектах образования, но и о том, что не вписывается в пресловутую формулу «трех китов» (чтение, арифметика, письмо). Я настоятельно советую добавить сюда еще и четвертого «кита» – радость. Учителям необходимо создавать в школе такие условия, чтобы ученики радовались тому, что они учатся, растут и просто живут.

Но увы, вместо того, чтобы помочь ученикам испытать радость познания, большинство педагогов в первую очередь заботятся о том, чтобы дети получили хорошие отметки на экзаменах. Вот что пишет

об этом Чиксентмихайи: «Ни родители, ни школа неспособны толком научить молодежь находить удовольствие в правильных вещах. Взрослые, которые и сами сплошь и рядом одержимы разного рода дурацкими идеями, словно бы сговорились обманывать детей. Из-за этих взрослых любая серьезная задача кажется скучной и неподъемной, а любой пустяк – завлекательным и доступным. В школах вообще не учат тому, насколько увлекательной и чарующе прекрасной может быть математика или физика; литературу и историю преподают буднично и скучно, вместо того чтобы превратить их в настоящее приключение».

Любовь к учению запрограммирована в нас с самого рождения: ведь даже малыши вечно задают вопросы, вечно стремятся побольше узнать об окружающем мире. Эту прирожденную любовь к учению можно развивать – именно так и поступают педагоги, поддерживающие в детях стремление заниматься вещами, которые важны для них самих, тем самым помогая своим ученикам попасть в состояние потока. Такие учителя способны превратить сам процесс обучения в волшебную сказку – и это счастье будет длиться *всю жизнь*.

Упражнения

Программа самообразования

Самые успешные люди учатся всю жизнь; они беспрестанно задают вопросы и никогда не перестают исследовать окружающий мир, полный чудес. Вне зависимости от того, на каком отрезке жизни вы находитесь, сколько вам лет – пятнадцать или сто пятнадцать, удалось вам разбогатеть или вы надолго застряли в полосе невезения, – попробуйте составить для себя программу самообразования.

Ваша программа может подразделяться на две категории:

- личностное развитие;
- повышение профессиональной квалификации.

В каждой из этих двух категорий обязуйтесь проработать какой-либо учебный материал, который послужит для вас одновременно источником настоящего (вам будет приятно это читать и обдумывать) и будущего блага (это будет полезно для вашего общего развития). Превратите свою программу в ритуал, выделив еженедельно какое-то время для регулярных учебных занятий.

Например, в категории личностного развития обязуйтесь прочитать книгу Натаниэля Брандена «Шесть столпов самооценки» и регулярно выполнять содержащиеся в ней упражнения по методике «незаконченного предложения». Кроме того, возьмите на себя обязательство прослушать курс позитивной психологии и вести личный дневник. В целях повышения профессиональной квалификации предпочтительнее было бы обзавестись наставником, которому вы могли бы доверять, а также следить за литературой, чтобы не упустить информацию о новейших достижениях в вашей отрасли.

Право на невзгоды и страдания

Хоть я и не верю, будто все, что ни случается, – к лучшему, я знаю, что есть люди, способные превратить любой лимон в лимонад. Любые невзгоды, которые бы мы никогда не накликали на себя добровольно, могут сыграть важную роль в нашем развитии; жизнь без борьбы – это отнюдь не всегда лучший вариант. Напишите о каком-нибудь тяжком испытании, через которое вам довелось пройти, будь то конкретная неудача или относительно продолжительный период, в течение которого вам приходилось несладко. Расскажите о нем как можно подробнее, а затем напишите, какие уроки вы смогли из него извлечь и какую пользу вам это принесло. Не пытайтесь преуменьшить или ополнить те страдания, которые вам пришлось пережить, напишите о том, какую выгоду вы получили от этого в конечном счете – особенно в пересчете на всеобщий эквивалент. Может быть, пережитые невзгоды сделали вас сильнее и выносливее? Или вам удалось извлечь для себя какие-нибудь важные уроки? Научились ли вы сейчас больше ценить определенные вещи, которых раньше не ценили? Чему еще вы смогли научиться?

Если вы будете выполнять это упражнение в группе, помогите друг другу определить, какие еще выгоды можно извлечь из пережитых вами невзгод. Научитесь извлекать максимальную пользу из трудностей, которые встречаются на вашем пути. Однажды моя сотрудница Энн Харбисон сказала: «Никогда не допускайте, чтобы хороший кризис пропал зря».

Глава 7

Счастье в труде

Вкусите радость, которая берет начало в труде.

Генри Уодсворт Лонгфелло

Лет десять назад я познакомился с одним молодым человеком – корпоративным адвокатом, который работал в престижной нью-йоркской фирме и его вот-вот должны были сделать партнером. У него была роскошная квартира с видом на Центральный парк, и он только что купил за наличные новенький BMW.

Молодой человек чрезвычайно много работал и проводил в офисе как минимум шестьдесят часов в неделю. Каждое утро он буквально силой заставлял себя встать с постели и идти на работу, поскольку предчувствовал, что ничего приятного его там не ждет. Общение с клиентами и подчиненными, краткое письменное изложение дел для разных судебных инстанций, составление контрактов – все то, чем этот адвокат был занят целыми днями напролет, – представлялось ему сплошной нескончаемой каторгой, которую он вынужден был отбывать изо дня в день.

Когда я спросил его, какую профессию он бы выбрал, если бы жил в идеальном мире, мой знакомый не колеблясь ответил, что работал бы в художественной галерее. Но неужели в художественных галереях нет вакантных мест? Молодой человек заверил меня, что вакансий предостаточно. Может быть, у него не хватало квалификации, чтобы найти работу? Квалификация у моего знакомого была. Но работа в художественной галерее, как он сказал, неизбежно повлекла бы за собой резкое падение доходов и

снижение уровня жизни. Он ненавидел эту юридическую фирму, но не видел иного выхода.

Этот человек был несчастлив, потому что чувствовал себя рабом ненавистной работы. И он не одинок в своем несчастье: в Соединенных Штатах лишь 50 процентов наемных служащих утверждают, что они удовлетворены своей работой.^[74] Однако после того, как я побеседовал с этим адвокатом и со многими другими людьми, которые были недовольны своей работой, для меня стала очевидной одна простая вещь: эти люди ищат не потому, что у них нет иного выбора, а потому, что они сами осуществили выбор, который сделал их несчастными.

Раб страстей

На иврите слово «работа» («авода») происходит от того же самого корня, что и слово «раб» («эвед»). У большинства из нас нет иного выхода, кроме как зарабатывать себе на жизнь. Даже если бы у нас не было необходимости трудиться ради пропитания, мы делали бы это по самой своей природе: мы устроены так, что хотим быть счастливыми, а чтобы быть счастливыми, мы должны работать.

Однако тот факт, что мы рабы по жизни и в силу самого устройства своей души, отнюдь не исключает для нас возможности чувствовать себя свободными. Мы переживаем пьянящее чувство свободы, когда сами выбираем путь, который станет для нас источником смысла и наслаждения. Даст нам работа субъективное ощущение свободы или нет – зависит только от нашего выбора: хотим мы быть рабами своего материального благополучия – или душевного комфорта, рабами надежд, которые на нас возлагают другие люди, – или собственных страстей.

Для того чтобы сделать подобный выбор, нужно сначала задать себе несколько вопросов. Когда мы задаем себе вопросы – причем не какие-нибудь надуманные, а самые настоящие, – мы тем самым подвергаем сомнению собственные основополагающие аксиомы,

свои привычные представления о том, что возможно, а что невозможно в нашей жизни. Счастлив ли я на работе? Как я могу стать счастливее? Могу ли я уволиться с нынешней работы и подыскать себе более надежный источник смысла и наслаждения? А если я не имею права уволиться с работы либо по той или иной причине делать этого не хочу, что я могу предпринять, чтобы моя работа доставляла мне больше удовольствия?

Хороший работодатель может создать условия, которые способствуют нашему счастью. Например, как свидетельствуют исследования, проводившиеся психологом Ричардом Хэкменом^[75], при определенных условиях наемный работник может ощущать больше смысла в своей работе. Это происходит, если:

- работа способствует раскрытию всего многообразия умений и талантов работника;
- работник выполняет всю задачу с начала до конца, а не является винтиком в громадном механизме;
- работник чувствует, что его работа существенно влияет на жизнь других людей.

Если менеджер сумеет организовать работу согласно всем этим условиям, ему проще будет увеличить доходы сотрудников в пересчете на всеобщий эквивалент.

Как я уже упоминал в шестой главе, в работах Михая Чиксентмихайи наглядно демонстрируется, каким образом интересная задача – не слишком трудная, но и не слишком легкая – способствует повышению уровня самоотдачи. Если менеджер сумеет понять, насколько это полезно и для работника, и для всего коллектива в целом, ему проще будет поручить подчиненному именно тот участок работы, где он будет в оптимальной степени нагружен.

Минута на размышление

Вспомните самые незабываемые моменты, которые вам довелось пережить на работе. С чем они были связаны – с

какими-то конкретными проектами или с тем удовольствием, которое вы испытывали от работы в целом?

Однако мы не вправе просто так надеяться, что хорошую работу или хорошего работодателя нам принесут на блюдечке с голубой каемочкой. Нам необходимо самим искать в работе источник смысла и наслаждения, а если его там нет – создать его собственными руками. Сколько бы мы ни обвиняли других – своих родителей, учителей, начальство или правительство, – это может вызвать у кого-то сочувствие, но счастья нам не принесет. Ведь вся полнота ответственности за поиск хорошей работы или создание оптимальных условий на своем рабочем месте лежит исключительно на нас самих.

В некоторых профессиях можно перестроить работу таким образом, чтобы она удовлетворяла условиям, необходимым для получения прибыли в пересчете на всеобщий эквивалент. Например, мы сможем испытать состояние потока, если будем ставить перед собой четкие цели и стараться прыгнуть выше головы, даже если наша работа ничего такого от нас и не требует. Мы могли бы брать на себя больше ответственности и активнее включаться в работу, которая нам интересна; мы могли бы взять инициативу в свои руки и поискать, в чем именно мы могли бы быть полезнее для своей фирмы, если бы перешли в другое подразделение или подключились к новому проекту. Если же сам характер нашей работы таков, что заинтересоваться или увлечься ею, как бы мы ни старались, для нас невозможно, нам лучше поискать какой-то другой источник дохода. Хотя порой и кажется, что уход с нынешнего места службы ничем не обоснован, нецелесообразен и неосуществим, в большинстве случаев можно подобрать какой-то альтернативный вариант – работу, которая помимо денег на прокорм приносила бы нам еще и какую-то прибыль во всеобщем эквиваленте.

Это надо сделать, поскольку для нашего выживания необходимы не только деньги, но и всеобщий эквивалент, и нельзя допускать,

чтобы они взаимно исключали друг друга. Более того, поскольку мы зачастую лучше всего проявляем себя в том, что нас больше всего увлекает, то, когда мы занимаемся чем-то таким, что служит для нас источником смысла и наслаждения, это помогает в долгосрочной перспективе добиться более ощутимого успеха. Естественно, мы больше стараний вкладываем в то, что нам нравится и что нам интересно. Когда нет страсти, мотивация очень быстро сходит на нет, а когда страсть есть, растет и мотивация, а спустя какое-то время начинает повышаться и наша квалификация.

Наша готовность отдавать время и силы своей работе не может зависеть просто от того, что мы выигрываем или теряем в материальном плане. Как наглядно иллюстрирует пример бесчувственного робота, если мы не вкладываем в свою работу никаких эмоций, мы в конечном счете теряем к ней всякий интерес. Нами движут эмоции – это наше топливо.

Как найти свое призвание

Как написал однажды психолог Абрахам Маслоу, «самой красивой судьбой, самой замечательной удачей, которая только может приключиться с каким-нибудь человеческим существом, можно пожертвовать за право заниматься тем, что страстно любишь делать». Не так-то просто бывает понять, какая работа могла бы принести нам кругленькую сумму в пересчете на всеобщий эквивалент. И тут большую помощь могут оказать социологические исследования с целью выяснить, как разные люди относятся к своей работе.

Психолог Эми Вжесневски^[76] вместе с командой своих сотрудников доказывает, что люди воспринимают свою работу трояко: либо как работу, либо как карьеру, либо как призвание. Чаще всего она воспринимается как каторга, причем самым важным в работе считается денежное вознаграждение, а не личное удовлетворение. Человек идет утром на работу главным образом потому, что, по его ощущениям, он должен идти, а вовсе не потому, что ему хочется. По-настоящему он от своей работы ничего хорошего не ждет и ни на что не надеется, кроме зарплаты в конце недели или месяца; и чаще всего ему не терпится, когда же наступит пятница или очередной отпуск.

Человек, который делает карьеру, побуждаем главным образом внешними факторами – такими, как деньги и продвижение по службе, – им движет жажда власти и престижа. Он ждет не дождется повышения в должности; ему не терпится подняться на ступеньку выше по иерархической лестнице: доцент хочет стать профессором, учительница – завучем, вице-президент – президентом, заместитель главного редактора – главным редактором.

Для человека, который воспринимает свою работу как призвание, она является самоцелью. Разумеется, ему небезразлично, сколько ему платят, и он тоже не прочь продвинуться по службе, но работает

он главным образом потому, что ему хочется работать. Им движут внутренние причины, и он испытывает чувство личного удовлетворения; его цели максимально согласуются с его внутренним «я». Он влюблен в свое дело и получает личное удовлетворение от своей работы; он воспринимает ее как привилегию, а не как тяжкую повинность.

Минута на размышление

Как вы воспринимаете свою работу: как работу, карьеру или как призвание? Задайте себе тот же самый вопрос по поводу работы, которую вы выполняли в прошлом.

То, как мы воспринимаем свою работу – как работу, карьеру или как призвание, – очень существенно сказывается на нашем душевном состоянии, причем не только на работе, но и в других сферах жизни. Как полагает Вжесневски, «довольство жизнью и удовлетворенность своей работой в большей мере зависят от восприятия ее работником, чем от дохода или профессионального престижа».

Для того чтобы найти свое призвание, нужно изрядно попотеть и хорошенько подумать, потому что обычно нас заставляют заниматься тем, что у нас хорошо получается, а не тем, чем мы хотим. К примеру, консультанты по трудоустройству почти всегда больше озабочены выяснением наших сильных сторон, нежели наших пристрастий; в том же направлении сориентированы и тесты. Разумеется, для правильного выбора жизненного пути очень важно задать себе вопрос: «Что у меня хорошо получается?» – но задавать его нужно только тогда, когда мы уже разобрались, какое занятие могло бы послужить для нас источником смысла и вместе с тем наслаждения. Если мы начинаем с вопроса: «Что я умею?» – это значит, что у нас на первом месте стоят вполне материальные платежные средства (такие, как деньги и одобрение со стороны других); если же первый вопрос, который мы себе задаем, звучит как

«Чем я хотел бы заниматься?» (то есть какое занятие могло бы служить для меня источником смысла и наслаждения), – значит, наш выбор обусловлен стремлением получить как можно больший доход в пересчете на всеобщий эквивалент.

Методика СНСС – смысл + наслаждение + сильные стороны

Найти подходящую работу – такую, которая бы не только отвечала запросам нашей души, но и задействовала наши сильные стороны, – порой бывает очень и очень непросто. Для начала можно было бы задать себе три ключевых вопроса.

- Что придает моей жизни смысл?
- Что доставляет мне наслаждение?
- В чем мои сильные стороны?

И записать те мысли, которые будут всплывать у вас в голове. Если затем внимательно изучить полученные ответы и определить, в чем именно они между собой пересекаются, нам легче будет определить, какая работа принесла бы нам больше всего счастья.

Для того чтобы сформулировать точные ответы на эти вопросы, необходимо приложить некоторые усилия, а не просто записывать все, что придет в голову, – например, попытаться поразмыслить над тем, что придает вашей жизни смысл. Почти у каждого из нас есть более или менее готовые ответы на подобные вопросы; эти ответы обычно верны, но зачастую в них представлено далеко не все, что значимо для нас. Возможно, нам понадобится какое-то время, чтобы подумать, погрузиться в глубины подсознания и вспомнить те моменты в жизни, когда мы особенно остро ощущали свое предназначение.

Кроме того, нам может понадобится еще какое-то время, чтобы осмыслить ответы на эти три вопроса, потому что составленные нами перечни могут оказаться слишком длинными, а ответы – сформулированными так, что возможные совпадения не будут бросаться в глаза.

Как применять метод СНСС

В наших записях может оказаться гораздо больше неразберихи и меньше ясности, чем в нижеследующем примере, который служит лишь для демонстрации возможностей метода в его наиболее примитивном варианте – каким образом наши размышления о смысле жизни, о том, что доставляет нам наслаждение, и о наших сильных сторонах могут сделать нас счастливее и успешнее.

Допустим, для меня источником смысла является решение проблем, писательство, работа с детьми, участие в политической деятельности и музицирование. Источником наслаждения для меня являются занятия парусным спортом, кулинария, чтение, музицирование, общение с детьми. Мои сильные стороны – чувство юмора, энтузиазм, умение общаться с детьми и решать возникающие проблемы.



В чем эти ответы пересекаются друг с другом?

Когда я смотрю на вторую диаграмму, я вижу, что, если бы я работал с детьми, это стало бы для меня источником смысла и наслаждения, а вдобавок позволило бы мне проявить свои сильные стороны. Для того чтобы понять, какая конкретно работа подошла бы мне больше всего, мне нужно принять в расчет некоторые другие аспекты моей индивидуальности и моего образа жизни. Например, я человек очень организованный и люблю планировать всю работу на неделю заранее, поэтому я предпочел бы, чтобы мое ежедневное

расписание было максимально упорядоченным. Я обожаю путешествовать, поэтому для меня было бы важно, чтобы моя работа допускала продолжительные отлучки.



Итак, какого рода работа с детьми дала бы мне возможность трудиться по графику изо дня в день и время от времени брать продолжительный отпуск? Какого рода работа позволила бы мне найти наилучшее применение всем остальным моим умениям и склонностям – таким, как энтузиазм, чувство юмора, увлеченность решением всевозможных проблем и любовь к чтению? Принимая во внимание все эти факторы, я бы задумался о том, не сделаться ли мне учителем английского языка.

Несмотря на то что подобный метод вряд ли поможет мне найти наиболее высокооплачиваемую работу, он наверняка поможет определить, какая работа самая выгодная для меня в пересчете на всеобщий эквивалент.

Кроме того, метод СНСС может оказаться полезным и в том случае, когда нам приходится принимать важные решения и в

других областях нашей жизни. Например, если мы выбираем учебный курс в школе или в вузе, имеет смысл поискать точки пересечения между учебными дисциплинами, которые будут целесообразны с точки зрения нашей будущей карьеры, будут доставлять наслаждение и даваться без особого труда.

Метод СНСС пригодится и менеджеру, который хочет сделать доброе дело для подчиненных и для фирмы в целом. Если он поможет каждому сотруднику выбрать для себя тот род деятельности, который послужит источником смысла и наслаждения и позволит каждому проявить свои сильные стороны, работники будут трудиться с большей самоотдачей и их производительность ощутимо возрастет. Методика СНСС может быть полезна даже для менеджера по подбору персонала. Ведь далеко не каждая работа способна удовлетворить потребности любого человека и раскрыть его сильные стороны. Для менеджера очень важно с самого начала позаботиться о том, чтобы обеспечить совместимость между личными качествами людей, которых он нанимает на работу, и тем, что эта работа может им предложить.

Как превратить свою работу в призвание

Методика СНСС зиждется на предполагаемом допущении, что человек может выбирать, где он будет работать. Но что делать, если у него нет выбора или выбор очень невелик? Что, если из-за внешних ограничений он никак не может уйти со своего нынешнего места или найти работу, которая бы соответствовала всем трем критериям: составляла бы смысл его жизни, доставляла бы ему наслаждение и позволяла бы максимально проявить себя? Кроме того, определенные профессии и должности являются более щедрым источником смысла и наслаждения и позволяют людям полнее проявить себя. Никто не спорит, что работа врача – это более подходящий плацдарм для поисков смысла жизни, чем работа агента по продаже подержанных легковых автомобилей. Точно так же и работникам, находящимся на более высоких ступенях корпоративной иерархической лестницы, проще воспринимать свою работу как призвание – об этом свидетельствуют результаты социологических опросов, проведенных Эми Вжесневски.

Но кем бы ни был человек по профессии и занимаемой должности – президентом корпорации или простым клерком, терапевтом или продавцом, – он в любом случае способен сделать очень многое, чтобы превратить свою работу в призвание и получать максимальную прибыль в пересчете на всеобщий эквивалент. Говоря словами Эми Вжесневски и Джейн Даттон^[77], «даже в наиболее регламентированных и рутинных профессиях работники могут в какой-то мере повлиять на то, что является сущностью их работы».

В исследовании, которое проводили Вжесневски и Даттон, «подопытными» были санитарки, одна группа которых воспринимала свою работу всего лишь как работу – скучную и бессмысленную, – тогда как другая ту же самую работу воспринимала как интересную и значимую. Санитарки из второй группы очень изобретательно переосмыслили свою работу. Они

много общались с медсестрами, пациентами и посетителями и брали на себя заботу о том, чтобы пациенты и больничный персонал чувствовали себя как можно комфортнее. Вообще, они рассматривали свою работу в более широком контексте и сами наполняли ее смыслом: они не просто убрали мусор и стирали грязное белье, а заботились о самочувствии пациентов и о том, чтобы больница функционировала как часы.

Размер наших доходов в пересчете на всеобщий эквивалент больше зависит от того, как мы воспринимаем свою работу, чем от работы самой по себе. Санитарки, которые осознают простую истину, что их работа нужна людям, намного счастливее, чем врачи, которые не ощущают всей важности своего труда.

По наблюдениям исследователей, то же самое происходит и с парикмахерами, специалистами по информатике, медсестрами и кухонными рабочими в ресторане, когда они пытаются завязать значимые взаимоотношения с клиентами или с другими сотрудниками своей организации. Ученые обнаружили, что то же самое справедливо и в отношении инженеров: те из них, кто считал себя наставником, творцом команды и строителем человеческих взаимоотношений, ощущали, что они вносят весомый вклад в успех компании, и поэтому относились к работе скорее как к призванию, нежели как к обязанности.

Минута на размышление

Что вы можете сделать, чтобы ваша нынешняя работа стала для вас источником смысла? Что конкретно вы можете изменить?

Ищите, и обряцете

В своей книге «Дзен и искусство обслуживания мотоцикла» Роберт М. Пирсиг пишет: «Истина стучится к вам в дверь, а вы ей в ответ: “Пошла вон, я ищу истину”, – и она удаляется». Очень часто мы

в упор не видим богатейших источников наслаждения и смысла, которые буквально у нас перед глазами – в той работе, которой мы занимаемся изо дня в день. Счастье может быть где-то рядом, но, если мы витаем где-то в облаках и не замечаем, как оно проходит мимо, мы рискуем потерять его навсегда. Для того чтобы превратить возможность в действительность, нам сперва необходимо осознать, что эта возможность реально существует.

Счастье зависит не от того, чем мы занимаемся или где мы находимся, а от того, как мы все это воспринимаем, – а восприятие целиком зависит от нашего собственного выбора. Есть люди несчастные вне зависимости от того, где они работают и есть ли у них семья, – и тем не менее они продолжают дурачить самих себя, воображая, будто перемена внешних обстоятельств смогла бы повлиять на их внутренний мир.

Прав был Ральф Уолдо Эмерсон: «Для людей с разным устройством души один и тот же мир – это либо ад, либо рай».

Одно и то же событие воспринимается – а следовательно, и переживается – разными людьми абсолютно по-разному, и от того, на чем мы решим сосредоточить свое внимание, в значительной мере будет зависеть, понравится или нет нам делать то, что мы делаем, будь то в личной жизни, в учении или в работе. К примеру, если менеджер по инвестициям чувствует себя глубоко несчастным, он может научиться находить смысл в своей работе и получать от нее наслаждение, сосредоточившись на тех ее аспектах, которые приятны и значимы лично для него. Однако, если он, подобно большинству людей, будет думать только о том, как заработать больше денег, он вряд ли когда-нибудь узнает, что такое счастье.

Хотя все не так однозначно. Знаменитая фраза Гамлета, что «нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым»^[78], в значительной мере соответствует истине – хотя и не до конца. Тот факт, что в своем восприятии тех или иных событий мы сами выбираем, на что делать упор, и это играет в нашей жизни такую колоссальную роль, еще не означает, что счастье можно найти

в любой ситуации. Например, есть люди, которые, как бы они ни старались, не в состоянии понять, в чем смысл инвестиционно-банковской деятельности, и получить от нее наслаждение; то же самое касается и учительства. Конечно же, помимо этого существуют еще и определенные обстоятельства, в которых может оказаться человек, – невозможность уволиться с работы, или уйти из семьи, или уехать из страны, где его угнетают и притесняют, – в подобных условиях сама возможность найти свое счастье становится крайне проблематичной.

Счастье – это в равной мере продукт внешних и внутренних условий, производное нашего выбора – не только в том, что касается наших занятий, но и в том, что касается восприятия тех или иных событий нашей жизни.

Практически любой из нас способен подыскать себе работу или занятие, которое будет его более или менее удовлетворять, – и именно так обычно и происходит. Но, как правило, это далеко не лучший вариант. Чтобы найти свое призвание, нам надо бы воспользоваться советом моего студента Эбони Картера, который однажды сказал: «Не стоит заикливаться на том, с чем мы “можем жить”, – лучше подумать о том, без чего мы жить не можем». Мы найдем свое призвание, если научимся внимательнее слушать свой внутренний голос. Его зов – это зов нашего призвания.

Упражнения

Метод трех вопросов

Не пожалейте времени на то, чтобы проделать всю процедуру СНСС, о которой мы подробно рассказали в этой главе.

Запишите свои ответы на нижеследующие вопросы, а затем определите точки их взаимного пересечения.

– ВОПРОС 1. Что придает моей жизни смысл? Иными словами, что придает мне ощущение своего предназначения?

– ВОПРОС 2. Что доставляет мне наслаждение? Иными словами, чем я люблю заниматься?

– ВОПРОС 3. В чем я силен? Иными словами, что у меня хорошо получается?

Эта процедура поможет вам найти свой путь в жизни – причем не только на макроуровне (в чем заключается ваше жизненное призвание), но и на микроуровне (чем бы вы хотели заниматься изо дня в день). Хотя то и другое тесно взаимосвязано, изменить свою жизнь на макроуровне – например, уволиться с работы или свернуть с проторенного пути, – намного труднее, а следовательно, здесь может понадобиться немалая храбрость. Гораздо проще что-то изменить на микроуровне – например, отвести два часа в неделю на свое хобби, – но даже такие незначительные сдвиги могут принести высокие дивиденды в пересчете на всеобщий эквивалент.

Как оптимизировать свою работу

В отсутствие сколько-нибудь заметных жизненных перемен один из немногих способов улучшить качество жизни – это начать заниматься чем-то таким, что сделалось бы для нас источником смысла и наслаждения и позволяло бы проявить себя. Другой способ – раскрыть в том, чем мы сейчас занимаемся, некую универсальную

ценность. Как правило, для того, чтобы отыскать подобное сокровище, нам не приходится рыть слишком глубоко.

Из-за своего предубеждения против труда или ограниченных представлений о том, какого рода работа могла бы послужить для нас источником смысла, мы зачастую проходим мимо очевидной истины о том, что весь мир вокруг нас буквально пронизан возможностями быть счастливыми. Упражнение, которому я вас сейчас научу, поможет вам найти спрятанные сокровища и употребить их себе во благо.

Опишите как можно подробнее, чем вы занимались на протяжении одного-двух наиболее типичных дней. Можете опираться на хронологию, составленную вами в рамках упражнения «Как составить расписание жизни» в третьей главе (или составьте хронологию заново, с конкретным прицелом на все, что касается работы). Внимательно просмотрите то, что вы написали, и задайте себе два вопроса:

1. Нельзя ли хотя бы частично изменить круг обязанностей, которые вам приходится изо дня в день выполнять у себя на работе? То есть как можно больше заниматься теми делами, которые служат для вас источником смысла и наслаждения, и максимально сократить объем работ, которые вас мало вдохновляют?

2. Можно ли отыскать какой-то дополнительный смысл и наслаждение в том, чем вы сейчас занимаетесь?

Второй вопрос задавайте себе вне зависимости от того, способны ли вы реально что-то изменить. Вспомните о санитарках в больнице, о парикмахерах или инженерах, которые сумели приспособить работу к своим потребностям, так что она стала приносить им гораздо больший доход в пересчете на всеобщий эквивалент. Эти люди ничего кардинально не меняли – ни профессию, ни место работы. Но они стали упирать в своей работе на то, что придавало их жизни смысл и доставляло им наслаждение, – например, стали больше общаться с другими людьми, – и таким образом работа стала приносить им намного больше счастья.

А теперь, когда у вас есть свои ответы на эти вопросы, возьмите «рассказ о работе» и перепишите его так, чтобы получился «рассказ о призвании». Расскажите о своей работе так, чтобы другие помчались подавать заявления с просьбой принять их на эту должность и воспринимали ее как желанную, – для этого совсем не нужно ее приукрашивать, достаточно лишь обратить внимание людей на тот факт, что эта работа может служить источником смысла и наслаждения. То, как мы воспринимаем свою работу, как мы рассказываем о ней себе и другим, очень существенно влияет на то, как мы к ней относимся.^[79]

Глава 8

Счастье в личной жизни

Всякий, кто снискал радость, пусть поделится ею с кем-то другим; счастье родилось в паре.

Лорд Байрон^[80]

Два ведущих специалиста по позитивной психологии Эд Динер и Мартин Селигман обследовали «очень счастливых людей» и сравнили их с теми, кто был менее счастлив. И оказалось, что единственный внешний фактор, который отличает одну группу от другой, – это наличие «глубоких и удовлетворяющих взаимоотношений с другими людьми». Проводить время с друзьями, родными или романтическими партнерами необходимо (хотя само по себе и недостаточно) для счастья.

Когда у нас есть люди, о которых мы заботимся и которые заботятся о нас, – люди, которые живут с нами одной жизнью, разделяют наши мысли и чувства, – это помогает нам острее ощутить смысл своего существования, утешает нас в горестях и страданиях, усиливает в нас чувство восхищения красотой этого мира. Как говорил философ семнадцатого столетия Фрэнсис Бэкон, близкая дружба «вдвое увеличивает радости и наполовину уменьшает горести». Без дружбы, писал Аристотель, невозможно никакое счастье.

Вообще-то с точки зрения всеобщего эквивалента любые человеческие отношения очень важны, но любовь здесь по-прежнему вне конкуренции. Подводя итог социологического исследования по проблеме духовного благосостояния и счастья, Дэвид Майерс откровенно признает, что «нет более верного залога

счастья, чем близкие, полные нежности и заботы, равноправные, интимные, товарищеские отношения с лучшим другом или подругой на протяжении всей жизни». Ни на какую другую тему не пишут (в стихах, в художественной и в научной литературе) и не говорят (в кафе, в учебных заведениях, в Интернете или на кушетке психоаналитика) так много, как о романтической любви – страстной привязанности между двумя человеческими существами. И никакая другая тема не порождает столько недоразумений и споров.

Минута на размышление

Подумайте о самых близких вам людях. Проводите ли вы с ними столько времени, сколько вам хочется? А если нет, можете ли вы каким-то образом это изменить?

Безусловная любовь

В один прекрасный день, спустя несколько недель после своей победы на израильском чемпионате по сквошу, я обратился к матери и со всей серьезностью, на которую способны только важничающие шестнадцатилетние юнцы, сказал: «Я хочу, чтобы женщины хотели меня за то, что я – это я, а не потому, что я чемпион страны». Я не до конца уверен в том, насколько искренни были мои опасения (особенно учитывая, как мало в Израиле площадок для сквоша, игроков и, увы, поклонников этой игры), – возможно, это была всего лишь ложная скромность в подражание богатым и знаменитым с их вечными жалобами на то, как трудно найти человека, который будет их любить ради них самих, «какие они есть на самом деле». По правде говоря, я не столько беспокоился о том, захотят ли меня женщины ради меня самого, сколько просто хотел, чтобы они меня хотели.

Но вне зависимости от того, какие мотивы в действительности побудили меня поднять этот вопрос, моя мама восприняла его на полном серьезе, как и любые другие тревоги, которые у меня были в то время. Она сказала: «То, что ты стал чемпионом страны, – это показатель того, кто ты есть, в том числе твоей страстной натуры и увлеченности своим делом». В понимании моей мамы, то, что я выиграл этот чемпионат, просто помогло лучше разглядеть определенные качества моего характера. Внешнее привлекало внимание к внутреннему.

Лишь спустя много-много лет я понял одну простую вещь: моя мама имела в виду совсем не то, что весьма туманно представлял себе я, когда хотел быть любимым за то, что я – это я.

Что значит быть любимым и желанным за то, «кто ты есть на самом деле»? Неужели мы имеем в виду, что нам хотелось бы, чтобы хоть одна живая душа любила бы нас безо всяких на то оснований?

Просто так – ни за что, ни про что? Неужели мы утверждаем, будто любовь не нуждается ни в каких оправданиях?

Когда мы говорим о любви просто как о чувстве или эмоции, как о душевном состоянии, не имеющем никаких мотивов, это явное упрощение. Любовь не может длиться бесконечно без какой-либо рациональной причины. Когда мужчина влюбляется в женщину, он может чувствовать, что он любит ее только «за то, что она – это она», толком не понимая, что при этом имеет в виду, и, если попросить его ясно сформулировать, почему он ее любит, он, скорее всего, ответит: «Не знаю, я просто ее люблю». Однако если то, что мы чувствуем, – это действительно любовь, она наверняка обусловлена какими-то причинами. Порой они бессознательны, то есть недоступны нашему сознанию, – и тем не менее они существуют.

Но если для того, чтобы кого-то полюбить, нужны какие-то реальные причины, если мы влюбляемся лишь при определенных условиях, может ли существовать такая штука, как безусловная любовь, или же сама эта идея бессмысленна? Все зависит от того, являются ли черты характера, которые мы любим в человеке, проявлениями ядра его личности.

Ядро личности

Ядро личности включает в себя наиболее фундаментальные и устойчивые черты нашего «я» – наш характер. Сюда же входят и реальные принципы, по которым мы живем, – не обязательно тождественные тем принципам, которыми мы руководствуемся на словах. Поскольку у нас нет возможности наблюдать ядро личности напрямую, мы можем познать характер человека единственно через его проявления, через анализ человеческого поведения, поскольку оно поддается наблюдению со стороны.

Допустим, некая женщина – чуткая, усердная, терпеливая и восторженная, поскольку само ядро ее личности содержит в себе эти черты, – учреждает коррекционную программу для неимущих детей.

В то же время успех или неудача этой программы всецело зависит от бесчисленных внешних факторов, которые не имеют ничего общего с личными качествами женщины. Поведение этой женщины (то, что она взялась за реализацию этой программы) отражает ядро ее личности, тогда как результат ее поведения (успех или неудача программы) ничего не отражает. Если бы кто-то любил эту женщину безусловно, он, конечно же, был бы рад успеху программы и опечален ее провалом; но ни в том ни в другом случае его чувства к самой женщине никак не изменились бы, потому что ядро ее личности осталось неизменным.

Когда нас любят за богатство, славу или власть, нас любят условно; когда нас любят за постоянство, силу чувств или душевную теплоту, нас любят безусловно.

Минута на размышление

Какие черты характера составляют ядро вашей личности?

Круг счастья

Психолог Дональд В. Винникотт^[81] первым обратил внимание на то, что дети, играющие в непосредственной близости от своих матерей, демонстрируют в своих играх более высокий уровень сообразительности, чем дети, которые играют на большем расстоянии от матери. Дети в высшей степени изобретательны до тех пор, пока они находятся в пределах определенного радиуса от своих матерей, внутри, так сказать, круга творчества. Круг творчества – это место, в котором дети имеют возможность рисковать и экспериментировать, падать и снова вставать, терпеть неудачи и добиваться успехов, потому что они чувствуют себя надежно и безопасно в присутствии человека, который любит их безусловно.

Поскольку взрослые способны к более высоким уровням абстракции, чем дети, у нас нет необходимости всегда физически находиться рядом с любимыми, чтобы оставаться в пределах своего

круга творчества. Когда мы знаем, что нас любят безусловно, мы психологически пребываем в надежном и безопасном месте.

Безусловная любовь образует для нас параллельный круг счастья, где нас поддерживают в нашем стремлении заниматься тем, что является для нас источником смысла и наслаждения. Мы вольны предаваться своим страстям – будь то страсть к живописи, банковскому делу, учительству или садоводству, вне зависимости от престижа или успеха наших предприятий. Безусловная любовь – это основа счастливого брака.

Если кто-то по-настоящему меня любит, он или она больше всего на свете будет желать того, чтобы я максимально выразил ядро собственной личности и проявил те качества, которые делают меня тем, кто я есть.

Смысл и наслаждение в любви

Хотя безусловная любовь и необходима для счастливых взаимоотношений, одной лишь любви для этого недостаточно. В человеческих взаимоотношениях – точно так же, как в учении и в труде, – счастье не может длиться долго, если брак не является источником смысла и наслаждения, настоящего и будущего блага.

Пары, которые сходятся главным образом ради какой-нибудь будущей выгоды – например, потому, что брак поможет им продвинуться вверх по общественной лестнице или улучшить свое социальное положение, – это типичные участники крысиных бегов. То же самое можно сказать и о парах, которые усердно трудятся и очень мало времени проводят друг с другом на том основании, что они это делают ради семьи – чтобы обеспечить ей безбедное и счастливое совместное будущее.

И в самом деле, порой необходимо бывает поступиться сиюминутным благом ради достижения неких целей в будущем, но если слишком долго жить только ради будущего, это в конечном счете приведет к развалу взаимоотношений.

Другая крайность – это гедонист, который заводит семью исключительно ради собственного удовольствия, и его отношение к ней строится главным образом на том, много ли радости получает он от семьи.

Поскольку гедонист путает наслаждение со счастьем, он и в любовных отношениях путает плотское наслаждение с любовью. Однако удовольствия гедониста очень быстро тускнеют и теряют для него всякий интерес, потому что, если у взаимоотношений нет сколько-нибудь значимой основы, заключающей в себе нечто большее, чем немедленное удовлетворение желаний, испытать счастье невозможно.

А нигилист? Возможно, он решил жениться, потому что это «правильно» или потому что так делают все его друзья. Он ничего не

ждет от брака и ничего от него не получает, а просто плывет по течению бок о бок с партнером – без цели и без счастья.

Минута на размышление

Вспомните свою былую дружбу или любовь. В какой сектор вы бы ее записали? Изменилась ли с течением времени сама природа этих отношений?

Любовь и жертвенность

Даже те, кто верит, что со своей половинкой они могли бы быть счастливы, порой приносят себя в жертву неудачному супружеству из чувства долга по отношению к своим партнерам, детям или к самому институту брака. Такие люди ошибочно полагают, что жертвенность – это синоним добродетели; они не в состоянии понять, что сохранение брака ради благополучия другого человека приводит к тому, что оба в конце концов остаются страдать у разбитого корыта. С течением времени тот, кто пожертвовал собой, будет все сильнее и сильнее негодовать на своего партнера за то, что из-за него он лишился смысла или наслаждения, которое он мог бы найти в другом месте. В свою очередь, его партнер будет несчастен, зная о том, что любимый человек остается с ним не потому, что хочет, а потому, что должен, вследствие чего для партнера эти отношения тоже потеряют всякий смысл, и он уже не будет получать от них того наслаждения, какое получал прежде.

Даже если партнеры любят друг друга и хотят быть вместе, их счастье может рухнуть из-за убежденности в том, что жертвенность равнозначна любви – и чем больше жертва, тем сильнее любовь.

Важно отметить, что поддержка, которую мы оказываем партнеру, когда он в этом нуждается, отнюдь не является жертвой; если мы кого-то любим, то зачастую ощущаем, что помощь этому человеку необходима для нас. По остроумному замечанию Натаниэля

Брандена, «великое совершенство любви заключается в том, что наш эгоизм распространяется и на нашего партнера».

Говоря о жертвенности, я имею в виду поведение человека, который сознательно отказывается от чего-то такого, без чего его или ее счастье невыносимо.

Например, если женщина надолго или навсегда расстается с любимой работой, которую она не найдет больше нигде, для того, чтобы ее муж смог трудоустроиться за границей, она, безусловно, жертвует собой. Поскольку эта работа составляет ядро ее личности и играет столь важную роль в ее призвании, то уход с работы повредит ее счастью. Но если та же самая женщина возьмет на работе недельный отпуск, потому что хочет помочь мужу с важным проектом, она не обязательно чем-то жертвует – она никоим образом не ставит под угрозу ядро своей личности, а следовательно, и свое счастье. Кроме того, поскольку ее счастье неразрывно переплетается со счастьем мужа и каждый из них более счастлив, когда счастлив другой, то, помогая ему, она помогает также и себе.

Не так-то просто провести различие между поведением, которое является жертвенным, а следовательно, разрушительным для успешности брака в долгосрочном плане, и поведением, которое способствует укреплению отношений между супругами. Единственный способ научиться отличать вредное от полезного – это оценивать отношения в целом и мерить их в валюте счастья.

Человеческие взаимоотношения – это сделка, в которой все расчеты совершаются в пересчете на всеобщий эквивалент. Как и в любой другой сделке, чем выгоднее взаимоотношения для обеих сторон, тем проще их успешно развивать. Когда одного из партнеров все время обсчитывают – например, когда женщина постоянно отказывает себе в источниках смысла и наслаждения ради того, чтобы мужчина имел больше и того и другого, – оба партнера в конечном счете становятся несчастными. Для того чтобы ощутить удовлетворение в браке, нам нужно чувствовать, что сделка взаимовыгодна и обе стороны в ней пользуются равными правами.

Психолог Элайн Хэтфилд^[82], посвятившая себя изучению взаимоотношений в любви и браке, сумела показать, что людям одинаково не нравится, когда им «переплачивают» или «недоплачивают». Люди больше удовлетворены и их отношения успешнее развиваются, если оба партнера воспринимают их как равноправные. Это, конечно же, не означает, что оба партнера должны получать одинаковую зарплату; равноправие в браке измеряется в пересчете на всеобщий эквивалент. Хоть компромисс и является естественной и здоровой составляющей любого брака и время от времени каждый из партнеров вынужден от чего-то отказываться ради своей половинки, в целом и общем прибыль должны получать оба партнера – оба должны быть счастливее оттого, что они вместе.

Минута на размышление

Каким образом вы и ваш партнер (или друг) помогаете друг другу стать счастливее? Что еще вы оба можете сделать, чтобы ваша любовь стала для вас еще более щедрым источником всеобщего эквивалента?

Важно, чтобы вас знали и понимали, а не просто говорили, что вы хороший

В одних только Соединенных Штатах приблизительно 40 процентов браков заканчивается разводом; эта статистика не сулит нам ничего хорошего по части нашей способности поддерживать долгосрочные любовные отношения, особенно если учесть, что те 60 процентов пар, которые остаются вместе, отнюдь не обязательно счастливы в браке. Не являются ли эти статистические данные свидетельством того, что мы не созданы для долгосрочных моногамных взаимоотношений? Вовсе нет. Во всяком случае не больше, чем статистические данные по депрессии свидетельствуют о том, что мы обречены на несчастливую жизнь.

Порой действительно лучше всего развестись – ведь далеко не все пары психологически совместимы, и не все могут сгладить свои противоречия, однако очень часто причина разводов коренится в изначально неверном понимании того, что такое любовь и что она за собой влечет. Многие люди путают простое сексуальное желание (вожделение, похоть) с настоящей любовью. Но хотя половое влечение и необходимо для романтической любви, одного его явно недостаточно. Брак, основанный главным образом на похоти, не продлится долго. Вне зависимости от того, насколько «объективно» привлекателен партнер или насколько сильное «субъективное» влечение существует между партнерами, первоначальное возбуждение проходит, а простое физическое влечение неизбежно угасает. Новизна возбуждает наши чувства, «экзотическое становится эротическим»^[83] – и наоборот, если какое-то время прожить вместе с партнером, он становится слишком привычным, «своим».

Но при том что близость порой ослабляет физическое влечение, очень тесное сближение с партнером, подлинное узнавание его выводит супружескую пару на более высокий уровень интимности, а

это означает, что их любовь становится сильнее, а секс – все лучше и лучше.

В своей книге «Страстный брак» известный сексотерапевт Давид Шнарх^[84] оспаривает расхожее представление о том, что секс и страсть можно свести к элементарным биологическим импульсам. Если бы секс действительно сводился только к этому, у нас было бы мало надежды надолго сохранить страстную любовь друг к другу. Однако за несколько десятилетий работы с супружескими парами Шнарх убедительно продемонстрировал, что секс может становиться все лучше и лучше, если мы приложим максимум усилий, чтобы получше узнать своего партнера и позволить ему получше узнать нас самих.

Как полагает Шнарх, если мы хотим достичь подлинной интимности во взаимоотношениях друг с другом, нам нужно сместить центр тяжести – вместо жажды одобрения и похвалы захотеть, чтобы партнер получше нас узнал. Для того чтобы любовь и страсть в браке со временем становились все сильнее, оба партнера должны захотеть и быть готовы к тому, чтобы другая сторона узнала их подноготную, – а это означает постепенное раскрытие самой сердцевины своего внутреннего «я» – своих желаний, страхов, фантазий, мечтаний, даже когда они выставляют вас не в самом благоприятном свете. С годами супруги все глубже проникаются нравственными принципами, страстями, опасениями и надеждами друг друга, и у них складывается все более и более подробная карта внутреннего мира своих партнеров.

Процесс узнавания другого человека, равно как и процесс познания нас самих другим человеком, может продолжаться до бесконечности, потому что всегда есть что-то, в чем можно открыться другому и что можно в нем открыть. А следовательно, намного проще сохранить волнующую новизну, увлекательность и свежесть отношений. Чем бы мы ни занимались, будучи вместе, – болтали за чашечкой кофе, возились с детьми или занимались любовью, – наша близость послужит гораздо более щедрым

источником смысла и наслаждения, если мы, вместо того чтобы пытаться вытянуть из партнера слова одобрения, постараемся получше его узнать и позволим ему получше узнать нас самих.

Минута на размышление

Поразмыслите, каким образом вы могли бы помочь своему партнеру лучше вас узнать. Подумайте, каким образом вы могли бы лучше узнать своего партнера.

Развивать отношения, а не искать новую любовь

Многие люди искренне верят, будто секрет успешного брака в том, чтобы найти свою половинку. В действительности, однако, самая важная и самая трудоемкая составляющая счастья в любви вовсе не в том, чтобы найти того единственного, кому надлежит стать нашим мужем или женой (я не верю, что каждому из нас уготована одна-единственная половинка), а, скорее, в том, чтобы постоянно поддерживать, развивать и улучшать отношения с тем единственным человеком, которого мы когда-то выбрали.

Заблуждение, в силу которого мы считаем, что найти любовь гораздо важнее, чем вырастить ее в своем сердце, можно, по крайней мере частично, приписать магии кинематографа. Существует великое множество кинофильмов о поиске любви, о тех испытаниях и несчастьях, через которые проходят двое, пока не найдут друг друга. Под конец фильма влюбленные сливаются в страстном поцелуе и с тех пор живут долго и счастливо – или нам просто так кажется. Проблема в том, что кинофильмы заканчиваются именно там, где начинается любовь. А между тем самое трудное – жить долго и счастливо – наступает после; проблемы и трудности зачастую возникают тогда, когда отгорят закаты и отпоют соловьи.

Мы ошибаемся, когда считаем, что сама по себе любовь – если только нам удастся ее найти, – гарантирует нам вечное счастье; из-за этого ошибочного представления партнеры не придают должного

значения тем мелким и крупным повседневным происшествиям, поступкам и событиям, которые как раз и формируют отношения в браке. Разве кто-нибудь в здравом уме и твердой памяти стал бы утверждать, что раз он нашел работу или получил профессию, о которой мечтал, он может теперь почивать на лаврах? Такой подход неизбежно привел бы к грандиозному провалу. То же самое можно сказать и о взаимоотношениях в браке: настоящая, тяжелая работа начинается после того, как мы влюбляемся. В контексте брака самая тяжелая работа – это сближение и интимность.

Мы добиваемся большей интимности в отношениях, когда лучше узнаем своего партнера и позволяем ему лучше узнать нас самих. Впоследствии, опираясь на свои знания друг о друге, эту интимность можно еще углубить – для этого достаточно лишь заниматься вместе чем-то таким, что является для нас обоим источником смысла и наслаждения. Со временем, когда мы получше узнаем друг друга и будем проводить достаточно времени в совместных занятиях, которые милы нам обоим, мы выстроим надежный фундамент наших отношений, способный выстоять под напором неизбежных жизненных бурь, и подготовим плодородную почву, на которой расцветут наша любовь и счастье.

Упражнения

Благодарственное письмо

В рамках своего курса позитивной психологии Мартин Селигман заставляет студентов писать благодарственные письма и наносить благодарственные визиты людям, которые им дороги. Это простое упражнение, которое я использовал у себя на семинарах, зачастую оказывает мощное воздействие не только на автора письма, но и на его адресата, а также на их взаимоотношения.

Благодарственное письмо – это не просто дежурная записка с ничего не значащими словами благодарности. Это вдумчивый анализ того, какой смысл имеют для вас эти отношения и какое наслаждение вы получаете от общения с этим человеком; это рассказ о конкретных событиях, которые вы пережили вдвоем, и о ваших совместных мечтах – одним словом, обо всем, что является для вас двоих источником радости.

Джон Готтман^[85], специалист по взаимоотношениям в браке, научился предсказывать его успешность на основе того, как партнеры говорят о своем совместном прошлом. Если партнеры рассказывают только о счастливых моментах, пережитых ими за время совместной жизни, если они с нежностью вспоминают прошлое, им проще развивать отношения в браке. Стремление помнить лишь те события, которые послужили для них щедрым источником смысла и наслаждения, делает их связь прочнее, улучшая отношения в целом. Благодарственные письма помогают высветить позитивные взаимоотношения – в прошлом, настоящем и будущем – и тем самым еще ярче их подчеркнуть.

Минута на размышление

Превратите благодарственные письма в ритуал и пишите как минимум одно-два таких письма в месяц людям, которые вам

особенно дороги: возлюбленным, родственникам, близким друзьям.

Закончите предложение

Ниже приводятся несколько незаконченных предложений, которые помогут вам обрести любовь – будь то в браке или в любых других отношениях с людьми. Некоторые из этих предложений больше подходят женатым людям, другие – холостякам, которые все еще пребывают в поиске своей половинки, а большинство – и тем и другим.

- Любить – это значит...
- Если я хочу научиться дружить, мне нужно...
- Если я хочу стать хорошим мужем/женой, мне нужно...
- Если я хочу, чтобы мой брак (или моя любовь) сделал меня на 5 процентов счастливее, мне нужно...
- Если я хочу, чтобы мои дружеские отношения с людьми сделали меня на 5 процентов счастливее, мне нужно...
- Если я хочу, чтобы в мою жизнь вошла любовь, мне нужно...
- Я все яснее сознаю...
- Если я возьму на себя больше ответственности за осуществление своих желаний...
- Если я отпущу поводья и позволю себе испытать, что такое любовь...

Часть III

Медитации о счастье

Глава 9

Медитация первая: эгоизм и альтруизм

Не спрашивайте себя, что нужно этому миру, – лучше спросите себя, что воскресит вас из мертвых. А затем пойдите и сделайте это. Потому что больше всего миру нужны люди, воскресшие из мертвых.

Гарольд Уитмен^[86]

Педагогика – это мое призвание. Я обучаю руководителей фирм, студентов колледжа и трудных подростков из африканских гетто. Я занимаюсь преподаванием, потому что это делает меня счастливым, потому что это является для меня источником нынешних и будущих благ, наслаждения и смысла. Я занимаюсь преподаванием, потому что я этого хочу (поскольку я люблю это занятие), а не потому, что я обязан это делать (из некоего абстрактного чувства долга по отношению к другим).

Иными словами, я отнюдь не альтруист. Основная причина, по которой я чем-то вообще занимаюсь, будь то приятное времяпрепровождение с друзьями или благотворительная деятельность, – то, что это делает меня счастливым. Всеобщий эквивалент – и в теории, и на практике – это конечная цель, к которой устремлены все мои помыслы и поступки.

Эгоизм не всегда плох

От одной только мысли о том, что в своих действиях мы должны руководствоваться личной выгодой, заботой о собственном счастье,

многим людям наверняка сделается не по себе. Ощущаемая ими неловкость проистекает из убеждения, хоть высказанного вслух, хоть молчаливо подразумеваемого, что долг – это основа всякой морали.

Как утверждает немецкий философ восемнадцатого столетия Иммануил Кант, для того чтобы поступок имел моральную ценность, он должен быть совершен из чувства долга. Если же мы действуем из эгоистических соображений, тогда наш поступок никоим образом не может быть нравственным. Согласно Канту, если человек помогает другим, потому что хочет это делать, – поскольку он счастлив, когда совершает добрые дела, – какое бы хорошее дело он ни делал, его поступки не имеют никакой ценности с точки зрения морали.

Почти все философии и религии, подобно учению Канта отстаивающие принцип самопожертвования как основу этики, исходят из абсолютно беспочвенного предположения, будто любой поступок, совершенный из эгоистических соображений, неизбежно приводит к ущемлению интересов других и что если мы не будем бороться со своими эгоистическими наклонностями, то неизбежно будем причинять страдания другим и игнорировать их потребности.

Однако подобное мировоззрение не допускает самой мысли о том, что мы вовсе не обязаны делать выбор между желанием помочь другим и желанием помочь самим себе. Эти варианты вовсе не являются взаимоисключающими. В действительности, как поясняет философ Ральф Уолдо Эмерсон, «одно из самых трогательных утешений в этой жизни – то, что ни один человек не может искренне попытаться помочь другому, не помогая при этом самому себе». Помощь себе и помощь другим неразрывно переплетены: чем больше мы помогаем другим, тем счастливее становимся, а чем счастливее становимся, тем охотнее помогаем другим.



Минута на размышление

Вспомните, когда вы кому-то помогали. Попробуйте воскресить в себе чувства, которые испытывали тогда.

Когда мы заботимся о счастье других, это является для нас источником смысла и наслаждения, вот почему помощь людям – одна из необходимых составляющих счастливой жизни. Разумеется, очень важно понимать, что помогать другим и жить ради счастья других – это совершенно разные вещи. Если мы отодвигаем на второй план заботу о собственном счастье, мы причиняем самим себе вред и, соответственно, наносим ущерб своей природной склонности помогать другим. Несчастному человеку труднее быть великодушным и щедрым по отношению к другим людям – а это прямой путь к еще более глубокому несчастью.

Исследование, проведенное Барбарой Фредриксон^[87], наводит на мысль о том, что положительные эмоции расширяют объем нашего внимания. Когда мы счастливы, нам проще отбросить свой узкий, обращенный вовнутрь эгоистичный взгляд на вещи и сосредоточиться на потребностях и желаниях других. Этот факт хорошо иллюстрирует исследование, проведенное Элис Изен^[88] и Дженнифер Джордж^[89]: нам проще помогать другим, когда мы чувствуем себя счастливыми людьми.

Наше счастье зачастую безмерно возрастает, когда наши действия становятся для нас источником смысла и наслаждения, да к тому же еще приносят пользу другим. Когда мы стоим перед выбором, как нам поступить, необходимо первым делом задать себе вопрос, что именно станет источником счастья для нас самих независимо от того, много ли счастья оно принесет другим. Затем необходимо задать себе вопрос, не получится ли так, что своими предполагаемыми действиями мы отберем у кого-то саму возможность быть счастливым, – ведь в этом случае наше собственное счастье неизбежно окажется под угрозой. Инстинктивное сопереживание, которое живет у нас в душе, наше врожденное чувство справедливости неизбежно заставляют нас дорого платить в пересчете на всеобщий эквивалент, когда мы причиняем людям боль.

Для тех, кто подчиняется этике долга, обретение смысла и вместе с тем нравственная жизнь немислимы без самопожертвования. Самопожертвование, по определению, не может доставлять наслаждения (иначе оно не было бы самопожертвованием). Следовательно, этика долга противопоставляет наслаждение смыслу.

Счастье не имеет ничего общего с самопожертвованием, с компромиссом между нынешним и будущим благом, между смыслом и наслаждением, между помощью самому себе и помощью другим. Счастье немислимо без синтеза, без такой организации жизни, в которой все элементы, необходимые для счастья, пребывают в гармонии.

Упражнение

Медитация об альтруизме

Руководствуясь инструкциями из упражнения «Медитация о счастье» в конце второй главы, попытайтесь войти в спокойное и расслабленное состояние.

Вспомните времена, когда вы вели себя великодушно по отношению к кому-то другому и чувствовали, что он или она это ценит. Пусть перед вашим мысленным взором предстанет реакция этого человека на ваши поступки. Посмакуйте ее. Попробуйте заново пережить свои же собственные чувства; позвольте им материализоваться внутри вас. Когда вы будете видеть реакцию другого человека и переживать свои собственные чувства, это поможет вам сломать существующее в вас ныне искусственное разделение между помощью себе и помощью другим.

А теперь поразмыслите над теми возможностями, которые представятся вам в будущем. Это может быть возможность поделиться мыслями с другом, подарить цветы любимому человеку, почитать сказку ребенку или внести пожертвования на дело, в которое вы верите. Испытайте огромное счастье, которое может сопутствовать каждому акту великодушия.

Если вы начали регулярно заниматься медитацией, как мы советовали во второй главе, время от времени включайте в свой репертуар медитацию об альтруизме – в дополнение к медитации о счастье.

Глава 10

Медитация вторая: отдушины

Постарайтесь, насколько это в человеческих силах, наполнить свою жизнь мгновениями радости и страсти. Для начала испытайте это чувство хотя бы однажды, и пусть оно послужит основой, на которой вы построите свое будущее счастье.

Марша Уидер^[90]

Если бы наш мир был совершенен, мы бы изо дня в день с утра до вечера занимались только тем, что приносит нам наслаждение и является источником смысла. Однако в нашем бренном мире огромное большинство людей об этом не могут и мечтать. Одинокая мать не всегда может позволить себе роскошь уволиться с ненавистной работы, за которую ей хорошо платят, и перейти на работу, которая ей больше по душе, но за которую платят меньше. Главное для такой женщины – прокормить ребенка, обеспечить ему крышу над головой и дать приличное образование.

Даже если у человека больше возможностей выбора, чем у одинокой матери, он, возможно, будет прав, если на какое-то время откажется от всех удовольствий ради достойной награды в будущем. К примеру, юный выпускник колледжа ради наработки трудового стажа и опыта в бизнесе вряд ли откажется ради будущего блага в течение двух лет вкалывать менеджером по инвестициям, даже несмотря на то, что для него очень тяжело просиживать по четырнадцать часов в день за компьютером. Если при этом он не угодит в главную ловушку, подстерегающую участников крысиных

бегов, – то есть не будет отсрочивать свою награду на неопределенно долгое время, – два года пребывания на этой должности могут оказаться для него самым правильным решением.

Итак, большинство людей – будь то богатые или бедные, молодые или старые – время от времени попадают в черную полосу, когда счастья нет и не предвидится. Мне почти никогда не доводилось встречать студентов, которым бы доставляла удовольствие экзаменационная сессия, и, какой бы увлекательной ни была работа, далеко не все проекты, над которыми нам приходится пахать, одинаково интересны. К счастью, это отнюдь не означает, что все это время мы должны предаваться унынию.

Как свидетельствуют результаты исследования, проводившегося Кенноном Шелдоном и Линдой Хоузер-Марко, если цель, к которой мы стремимся, глубоко созвучна нашему внутреннему «я», а дело, которым мы занимаемся, имеет для нас глубокий личностный смысл, это положительно сказывается и на нашем восприятии всех остальных сторон жизни, даже тех, которые с этим напрямую не связаны: «Те, кому удается поставить перед собой ряд целей, служащих их верным отражением их сокровенных интересов и нравственных принципов, и в самом деле способны работать более эффективно, проявлять больше гибкости и применять целостный подход в отношении любых других областей своей жизни».^[91] Уверенность в себе, страсть и чувство удовлетворения, которые они почерпнули из произошедших с ними перемен, распространились и на другие сферы их жизни.

Любое дело, которое является для нас источником смысла и наслаждения, – это как свеча в темной комнате; и подобно тому, как один-два крохотных язычка пламени освещают собой все пространство, одно-два счастливых события на протяжении долгого периода уныния и тоски способны коренным образом изменить наше состояние к лучшему. Эти события обычно длятся совсем недолго – от нескольких минут до нескольких часов, – но обладают колоссальным преобразовательным потенциалом; именно они

придают нашей жизни смысл и доставляют нам наслаждение, являясь источником одновременно нынешнего и будущего блага. Я называю их отдушинами.

В отдушинах мы черпаем вдохновение и бодрость, так как они действуют одновременно и в качестве тяги, и в качестве толчка для мотивации. Для одинокой матери такой отдушиной может служить воскресная поездка вместе с детьми на природу: одна лишь мысль о ней способна полностью изменить ее восприятие жизни, включая то время, которое она проводит на работе. Вдобавок та же самая отдушина способна придать силы, побудить к действию, послужить толчком, который столь необходим для пополнения мотивационных ресурсов, чтобы их хватило на всю последующую неделю. Для молодой женщины, работающей менеджером по инвестициям в банке, два часа в неделю, которые она тратит на приведение в порядок финансов в местном доме культуры, и один вечер в неделю в компании подруг позволят ей выдержать два года тяжелой работы, не приносящей никакого удовлетворения, и даже получить от этого удовольствие.

Недавно я познакомился с одним человеком, партнером в солидной консалтинговой фирме. Теперь, когда ему под пятьдесят, он уже больше не получает удовольствия от работы в консалтинговом бизнесе, но в то же время не хочет уходить из этой профессии и отказываться от того образа жизни, к которому привык и он сам, и его семья. Однако этот человек сумел сократить свою рабочую нагрузку настолько, что у него в жизни появились какие-то отдушины. Сейчас он два вечера в неделю проводит с семьей, два раза в неделю играет в теннис (или, когда он в деловой поездке, тренируется в гимнастическом зале) и более трех часов в неделю читает книги в свое удовольствие. Кроме того, этот человек вошел в попечительский совет школы, в которой когда-то учился, – он считает, что в этой должности сможет сыграть существенную роль в воспитании подрастающего поколения. Он никогда не позволяет себе пропустить деловую встречу с клиентом – но точно так же он

никогда не пропустит встречу с родными, собрание школьного попечительского совета или возможность побыть наедине с самим собой. Если бы этот человек жил в идеальном мире, то в рабочее время занимался бы чем-то, что его по-настоящему увлекает, но все равно он сейчас намного счастливее, чем был в течение долгого времени.

Минута на размышление

Какие отдушины есть у вас? Что помогает вам обрести вторую молодость, является для вас источником смысла и наслаждения?

Как изменить свою жизнь

Помимо всего прочего, отдушины – это хорошее подспорье, когда мы пытаемся что-то изменить, ведь даже когда мы и вправду сознаем необходимость действовать по-новому, наши привычки чаще всего никуда не исчезают. Как сказал английский поэт семнадцатого столетия Джон Драйден^[92], «сначала мы создаем свои привычки, а затем наши привычки создают нас». И, если у нас есть обыкновение жить по-крысиному – если нас приучали к этому с детских лет, – нам чрезвычайно трудно сбросить с себя бремя однообразного механического труда. Но существует и другой, более простой и реальный способ улучшения качества жизни – путем постепенного добавления в нее все новых и новых отдушин.

Понемногу вкраплять в свою жизнь эпизоды, исполненные смысла и наслаждения, куда безопаснее, чем пересматривать ее всю целиком; это не так пугающе, как радикальная перестройка сложившегося уклада, и поэтому не будет порождать сильного сопротивления ни у самого человека, пытающегося изменить свою жизнь, ни у его родных, коллег и друзей. Прежде чем менять карьеру менеджера по инвестициям на карьеру учителя, стоило бы сначала попробовать раз в неделю бесплатно проводить в школе факультативные занятия или вести какой-нибудь кружок – просто для того, чтобы убедиться, что работа учителя и в самом деле сможет стать источником настоящего и будущего блага. Или же, наоборот, если человек не нашел себя на ниве просвещения и предпочел делать карьеру на рынке краткосрочного капитала, ему следовало бы в свободное от работы время поиграть на бирже, дабы удостовериться, что перемены, о которых он мечтает, и вправду сделают его счастливее. Благодаря отдушинам у нас есть возможность методом проб и ошибок с минимальным риском для себя разобраться, что нам хочется делать больше всего.

Ценность свободного времени

В идеале мы хотели бы весь день быть радостными и счастливыми. Однако такого рода жизнь не всегда достижима, и зачастую нам приходится дожидаться вечера или выходного дня, когда мы сможем заняться чем-то, что станет для нас источником настоящего и будущего блага. Одна из самых частых ошибок, допускаемых людьми, заключается в том, что в свободное время они предпочитают предаваться пассивному гедонизму, вместо того чтобы самим позаботиться о собственном счастье. По окончании тяжелого рабочего дня в офисе или в школе можно заняться делом, которое сможет стать для человека источником смысла и наслаждения, но люди бездельничают или прозябают перед экраном телевизора. Не проходит и полчаса, как они крепко засыпают, и это еще больше укрепляет их уверенность в том, что, управившись со своими скучными повседневными делами, они просто не в состоянии заниматься чем-нибудь серьезным, потому что слишком сильно устают.

Если бы, вернувшись с работы домой, мы не бездельничали, а занимались своим хобби или любым другим делом, которое бы требовало от нас хотя бы небольшого напряжения ума и доставляло нам удовольствие, нам проще было бы обрести второе дыхание и пополнить свой запас душевных сил. Как писала педагог Мария Монтессори^[93], «самый лучший отдых – это целиком отдаться решению какой-нибудь увлекательной задачи». Отдушины сохраняют наши силы и помогают повысить наш уровень энергии.

Упражнение

Как найти отдушину

Составьте список всего, что могло бы послужить вам отдушиной на протяжении рабочей недели. В этот перечень можно включить не

только «обычные» отдушины, которые уже сейчас могут стать неотъемлемой частью вашего привычного распорядка дня (приятное времяпрепровождение в кругу семьи и друзей, чтение для собственного удовольствия), но и отдушины, так сказать, «экспериментальные» (например, еженедельная безвозмездная работа в школе), которые помогут вам разобраться, не стоит ли круто поменять свою жизнь. Впишите эти отдушины в ежедневник и по возможности превратите их в ритуал.

Глава 11

Медитация третья: если счастье оказалось недолгим

Счастье зависит от нас самих.

Аристотель

Моя жена Тами различает в счастье высоту и глубину: «Высота – это параметр, отражающий неизбежные колебания уровня нашего духовного благосостояния, переживаемые нами взлеты и падения; глубина же отражает стабильную составляющую нашего духовного благосостояния, иными словами, наш базовый уровень счастья». Например, то чувство облегчения, которое испытывает участник крысиных бегов, когда достигнет цели, – это всего лишь временный взлет, который отнюдь не обязательно отразится на суммарном уровне счастья. Глубина нашего счастья – это как корневая система дерева: именно она является постоянной основой нашего духовного благосостояния. А высота нашего счастья – это как листья на деревьях: какими бы красивыми и привлекательными они ни были, век их недолог – придет осень, и они пожухнут и осыплются.

Вопрос, которым задавались многие философы и психологи, звучит так: можно ли увеличить глубину нашего счастья или же мы обречены на бесконечную череду взлетов и падений в пределах колебаний фактически неизменного уровня всеобщего эквивалента?

В своем классическом труде «Психокибернетика» Максвелл Мольц^[94] пишет о том, что внутри у каждого из нас имеется механизм вроде термостата, который управляет этими процессами и обеспечивает стабильный уровень нашего счастья. У большинства людей уровень, на котором установлен этот внутренний механизм, в

течение жизни почти не изменяется: любые отклонения, будь то взлеты или падения, быстро гасятся, и мы возвращаемся к своему базовому уровню счастья. Конечно же, мы радуемся, когда с нами случается что-нибудь хорошее (например, мы выигрываем в лотерею или получаем работу, о которой всегда мечтали), и печалимся, когда дела идут не так, как хотелось бы (мы терпим убытки или поражение). И тем не менее эти эмоции обычно длятся недолго; что бы ни было на нашей улице – праздник или горе, глубина нашего счастья не меняется, и вскоре мы возвращаемся в привычное состояние.

Знаменитые исследования близнецов, проводившиеся в Университете штата Миннесота^[95], в которых однояйцовые близнецы, воспитывавшиеся порознь, демонстрировали поразительное сходство наиболее существенных черт характера, натолкнули некоторых психологов на мысль о том, что отведенное нам количество счастья предопределено нашими генами или событиями раннего детства и что во взрослом состоянии мы никак не можем повлиять на то, насколько мы счастливы. Об этом же свидетельствуют и данные научных исследований, которые наводят на мысль о том, что для каждого из нас существует некий базовый уровень духовного благополучия. Например, психологи Дэвид Ликкен^[96] и Ок Теллеген пришли к следующему выводу: «Не исключено, что все наши старания быть счастливее столь же тщетны, как попытки сделаться выше ростом, а следовательно, контрпродуктивны».

Подобные высказывания наводят на мысль, что количество отпущенного нам всеобщего эквивалента предопределено генетически, однако это в значительной мере заблуждение. При этом не берутся в расчет многочисленные свидетельства, подтверждающие тот факт, что базовый уровень человеческого счастья вполне поддается изменению, и в результате человек действительно становится счастливее. К примеру, мы сплошь и рядом наблюдаем, как одаренный психотерапевт помогает людям

увеличить свои доходы во всеобщем эквиваленте. Иногда жизнь человека меняется к лучшему просто из-за того, что он повстречал на своем пути другого человека, или ему попалась хорошая книга, гениальное произведение искусства или удачная мысль.

Минута на размышление

Какие события или люди в вашей жизни принесли вам больше всего счастья?

Хотя в нашем счастье есть определенная генетическая составляющая – не все люди от рождения одинаково предрасположены к счастью, – наши гены определяют лишь возможный диапазон колебаний, а не жестко заданный уровень счастья. Очень сомнительно, что Брюзга научится смотреть на жизнь теми же глазами, что и Счастливчик, а всегдашний Нытик вряд ли сумеет превратить себя в Поллиану^[97], но все мы можем стать значительно счастливее. И большинство людей очень сильно не дотягивают до заложенного в них природой потенциала счастья.

В своем литературном обзоре по психологии счастья Соня Любомирски, Кеннон Шелдон и Дэвид Шкале^[98] наглядно демонстрируют, что уровень счастья данного конкретного человека в основном предопределен тремя факторами: «Это генетически обусловленная константа, определяющая уровень счастья; случайные факторы, в силу которых мы счастливы или несчастны, и наконец, наш образ действий и привычки, способствующие нашему счастью или делающие его невозможным». С генами мы ничего поделать не можем, да и над обстоятельствами, в которых нам приходится жить, мы зачастую невластны; зато, как правило, вполне в наших силах изменить свои привычки и род занятий. Как утверждают Любомирски и ее коллеги, именно третий фактор «открывает перед нами возможность стать счастливее надолго и всерьез». Когда мы заняты делом, которое является для нас

источником смысла и наслаждения, это существенно повышает уровень нашего духовного благосостояния.

Обманчивость среднего арифметического

Психологи, которые утверждают, что глубина нашего счастья жестко задана раз и навсегда, совершают типичную «ошибку среднего арифметического» – они выводят свои заключения из наблюдений над большинством людей, игнорируя тех, кто не вписывается в общепринятую норму. Даже в ходе миннесотских исследований близнецов выяснилось, что далеко не все пары однойцовых близнецов характеризуются одинаковым уровнем счастья; проводились и другие исследования, свидетельствующие о том, что далеко не все люди – во всяком случае не все 100 процентов их участников – после каждого пережитого потрясения возвращаются к своему базовому уровню счастья.

Среднестатистические данные – это всего лишь показатель определенной тенденции, а отнюдь не свидетельство неотвратимости или универсальной истинности каких-либо утверждений. Зачастую именно исключительный случай, не укладывающийся в прокрустово ложе нормы, указывает на реальную возможность изменить ситуацию. Тот факт, что некоторые люди с каждым годом становятся все счастливее и счастливее, со всей определенностью доказывает, что свой термостат можно отрегулировать, переустановив его на другое значение. Поэтому вопрос не в том, *можно ли* стать счастливее, а скорее в том, *как* это сделать. Эта книга даст вам некоторые ответы. Если человек вместо того, чтобы думать только о материальных благах и престиже, начнет в первую очередь заботиться о собственном счастье, это поможет ему повысить базовый уровень своего духовного благосостояния, а тот, кто сам заботится о настоящем и будущем благе, в конечном счете наверняка будет счастливее.

Аргумент, будто фактор глубины нашего счастья является неизменным, не только вводит в заблуждение – он еще и потенциально вреден. Вера в то, что уровень счастья жестко задан

изначально и никаким изменениям не подлежит, может стать самосбывающимся пророчеством. Хуже того, если человек убежден, что он не в силах улучшить свою участь, несмотря на то что его убежденность основывается на ложной теории, – это прямой путь к беспомощности и отчаянию, то есть к нигилизму.

Да, мы рождаемся на свет с определенным характером, и в нашей жизни часто происходят события, над которыми мы невластны, но тем не менее именно от нас во многом зависит, на что мы будем тратить свое время. По утверждению Дэниела Канемана, «именно использование времени, вероятно, является определяющим фактором духовного благосостояния и одновременно тем самым фактором, на который нам проще всего повлиять».^[99] Большинству людей не удастся даже приблизительно реализовать свой потенциал, потому что они неправильно распоряжаются своим драгоценным временем: участвуют в крысиных бегах, предаются бессмысленному гедонизму или приносят себя в жертву нигилизму. Именно время содержит в себе те возможности, которые делают нашу жизнь убогой или по-настоящему полноценной; если мы научимся должным образом использовать время, оно станет для нас мерилем самых драгоценных наших сокровищ.

Накопление всеобщего эквивалента – это бесконечный процесс развития и роста; нет предела счастью, которое мы можем обрести. Чем бы мы ни занимались – работали, учились, выстраивали свои отношения в браке, – если эти занятия будут придавать нашей жизни смысл и доставлять нам наслаждение, мы с каждым днем будем становиться счастливее. Причем это будут не эфемерные восторги, а продолжительное счастье с глубокими и устойчивыми корнями.

Упражнение

Метод позитивной оценки ситуации^[100]

В 1980-х годах Дэвид Куперрайдер^[101] и его сотрудники ввели в обиход очень простой, но революционный метод изменения ситуации, который и поныне помогает людям и компаниям учиться и расти. В отличие от огромного большинства коррекционных программ, консультантов и тренеров, которые фиксируют внимание на том, что у нас не получается и порождает проблемы, метод позитивной оценки ситуации привлекает внимание к тому, что когда-то у нас получалось или получается сейчас. «Оценить» – это значит осознать ценность какой-либо вещи и даже эту ценность увеличить (подобно тому, как деньги в банке не обесцениваются, а, наоборот, растут в цене). Когда мы разбираем позитивные события прошлого, то можем многому на них научиться и затем применить свои знания к различным ситуациям в настоящем и будущем.

Вы можете выполнять это упражнение самостоятельно, хотя лучше сделать это с партнером или в маленькой группе. Если вы будете выполнять его совместно с другими, попеременно рассказывайте друг другу о том, что принесло вам счастье когда-то в прошлом – десять лет назад, в прошлом месяце или сегодня с утра. Это может быть вкусная еда, вечер, проведенный с семьей, какой-нибудь конкретный проект, которым вы занимались у себя в офисе, или хороший концерт. Что именно улучшило ваше самочувствие? Было ли это ощущение связи с другими людьми? Или тот факт, что вам пришлось изрядно потрудиться? Или благоговейный трепет, который вы в тот миг испытали?

После того как вы – самостоятельно или с помощью других – разберетесь в том, почему этот момент оказался столь прекрасен, задайте себе вопрос, каким образом можно взять лучшее из прошлого, о котором вы узнали, и применить это для строительства лучшего будущего. Пообещайте – в письменной форме и на словах, перед людьми, которые будут выполнять это упражнение вместе с вами, – что займетесь тем, что, по вашему убеждению, сделает вас счастливее.

Глава 12

Медитация четвертая: зажечь свой свет

Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми.

Авраам Линкольн

Наша способность заботиться о собственном счастье – это настоящий дар природы. Ни один человек, ни одна религия, ни одна идеология, ни одно правительство не имеют права лишить нас этого дара. Просвещенные нации учреждают политические структуры – конституцию, суд, армию, – чтобы защитить наше право жить свободно и счастливо. Однако нет такой внешней силы, которая могла бы защитить нас от того, что, по моему убеждению, является одним из самых больших препятствий в погоне за всеобщим эквивалентом, – от ощущения, что мы по какой-то причине недостойны счастья.

Для того чтобы наше счастье было безоблачным и долгим, недостаточно усвоить ту теорию счастья, с которой я познакомил вас в этой книге; недостаточно понимать, что для счастья нам нужно получать наслаждение от жизни и знать, что мы живем не напрасно. Если мы в какой-то степени будем ощущать, что недостойны счастья, то подспудно будем находить способы ограничить свою способность быть счастливыми. Мы можем упустить из виду или не оценить по достоинству потенциальные источники всеобщего эквивалента, можем тратить все силы на то, что делает нас несчастными, можем опознать то счастье, которое реально испытываем, или постоянно терзать себя мыслями о том, что нам не нравится.

Многие люди согласны выполнять работу, которую терпеть не могут, хотя могли бы запросто подыскать себе занятие, хорошо оплачиваемое в пересчете на всеобщий эквивалент; огромное число людей жертвуют собой и остаются в одиночестве или в несчастном браке, вместо того чтобы приложить усилия и найти человека, с которым можно будет прожить остаток жизни, или улучшить отношения со своим нынешним супругом или супругой. У некоторых есть работа, которая служит для них источником настоящего и будущего блага, но они все равно умудряются найти причину быть несчастными на работе; другие обретают смысл и наслаждение в браке, но затем почему-то находят способы его разрушить. Я сам когда-то вытворял подобные вещи и даже хуже того – подспудно стремился погубить собственное счастье.

Так почему же кто-то из нас своими собственными руками лишает себя счастья? В своей книге «Возвращение к любви» Марианн Уильямсон^[102] пишет об этом так: «Наш глубочайший страх не в том, что мы окажемся несостоятельны. Мы смертельно боимся, не слишком ли мы сильны. Нас больше всего пугает не тьма, а свет, исходящий от нас. И мы спрашиваем себя: “Кто я такой, чтобы я мог себе позволить быть столь блистательным, великолепным, талантливым и сексапильным?” А почему, собственно, и нет?»

Почему же мы не должны быть счастливы? Почему свет пугает нас больше, чем темнота? Почему мы думаем, что недостойны счастья?

Существуют внешние и внутренние факторы, многочисленные предрассудки, обусловленные культурой и психологическим складом нашей личности, которые словно бы сговорились против того, чтобы мы были счастливы. На глубинном подсознательном уровне сама мысль о том, что мы имеем право быть счастливыми, что личное счастье – это благородная и достойная цель, порицается и сурово критикуется большинством идеологий. Многие из оставшегося нам в наследство от прежней культуры пронизано мыслью о том, что мы по природе своей злы, что нами руководят врожденная агрессивность и инстинкт смерти, что наша жизнь,

которую не в силах искупить никакие культурные влияния цивилизации, говоря словами философа Томаса Гоббса, «одинок, плох, противн, жестока и коротка». Кому придет в голову считать, что такое жалкое существо, как человек, достойно счастья? А поскольку в нашей культуре подобные взгляды укоренились очень глубоко, нет ничего удивительного в том, что темнота нас устраивает куда больше, чем свет.

Однако нас сдерживают не только те предрассудки, которые мы усвоили от предков. Многие из нас сами ставят перед собой препоны. Если у нас нет ощущения, что мы достойны счастья, возможно, мы не чувствуем себя достойными того хорошего, что есть в нашей жизни, – того, что приносит нам счастье. Поскольку нам не верится, что мы и вправду достойны чего-то хорошего и что оно могло бы нам принадлежать, мы отчаянно боимся все это потерять. Вследствие этого страха мы выбираем такую линию поведения, которая запускает механизм самосбывающегося пророчества: из-за боязни потери мы действительно теряем то, что любим, а ощущение того, что мы недостойны счастья, фактически делает нас несчастными.

Человек, который боится потерь, может защитить себя, сделав так, чтобы ему нечего было терять. Когда мы счастливы, у нас есть что терять. И, дабы избежать разорительных потерь, мы заранее исключаем возможность выигрыша. Мы боимся худшего и поэтому лишаем себя лучшего.

Даже если нам удалось найти свое счастье, мы зачастую чувствуем себя без вины виноватыми, потому что другим повезло меньше. В основе таких чувств лежит неявное допущение – а фактически ложная посылка, – что счастье – это игра с нулевой суммой и что счастье одного человека (наше собственное) обязательно лишает счастья других. Марианн Уильямсон говорит: «Позволяя сиять нашему собственному свету, мы тем самым неосознанно позволяем другим людям делать то же самое. Если мы освободились от своих страхов, то одним своим присутствием освобождаем от страха

окружающих нас людей». Именно тогда, когда мы освобождаемся от своего страха перед счастьем, мы обретаем способность в максимальной степени помогать другим.

Самоценность

Если мы хотим прожить счастливую жизнь, нам не обойтись без ощущения самоценности. Натаниэль Бранден пишет об этом: «Для того чтобы стремиться к каким-либо благам, нужно считать себя достойным обладания ими. Для того чтобы бороться за свое счастье, нужно считать себя достойным счастья». Мы обязаны дорожить ядром своей личности, обязаны уважать и любить себя такими, какие мы есть, независимо от наших достижений и внешнего лоска. Мы обязаны верить в то, что заслуживаем счастья, ощущать себя достойными его в силу одного лишь факта своего существования – потому что мы рождаемся на свет с сердцем и разумом, дабы мы могли испытывать наслаждение и познавать смысл бытия.

Коль скоро мы не приемлем самоценность собственной личности, мы пренебрегаем своими талантами, своими потенциальными возможностями, своими радостями, своими достижениями или собственноручно ставим на них жирный крест. Например, применяем метод «да, но...»: «Да, я действительно чувствую, что живу не напрасно, и получаю удовольствие от жизни, но что, если это долго не продлится?», «Да, я люблю свою работу, но что, если она мне наскучит, как это часто со мной бывает?», «Да, я встретил женщину, которую смог полюбить, но что, если она меня бросит?». Если мы отказываемся принять то хорошее, что с нами происходит, неизбежным следствием этого становятся уныние и хандра; а если мы так и остаемся несчастными, несмотря на все обилие потенциальных источников счастья в нашей жизни, то неизбежно придем к нигилизму.

Минута на размышление

Какие внутренние и внешние факторы – если они, конечно, есть – мешают вам стать счастливее?

Мы неспособны принять дар – будь то обычный подарок от друга или дар природы, – пока не будем к этому готовы; если бутылка плотно закрыта завинчивающейся крышкой, в нее не нальешь воды – вода будет просто стекать с боков, но никогда не проникнет внутрь. Чувство самооценности и собственного достоинства – это состояние открытости, это ощущение, что ты открыт для счастья.

Упражнение

Закончите предложение

Эти незаконченные предложения помогут вам преодолеть некоторые из возможных преград на пути к счастью:

- Моему счастью мешают...
- Для того чтобы почувствовать себя человеком, на 5 процентов более достойным счастья...
- Если я откажусь жить теми ценностями, которые мне навязали другие люди...
- Если я добьюсь успеха...
- Если я позволю себе быть счастливым...
- Когда я научусь себя ценить...
- Для того чтобы моя жизнь стала на 5 процентов счастливее...
- Для того чтобы в моей жизни стало больше счастья...
- Я начинаю понимать, что...

Продолжайте регулярно прорабатывать эти и другие незаконченные предложения – из этой книги или из книги Брандена. Благодаря этому простому упражнению вы обретете прозрение и сумеете во многом изменить свое поведение к лучшему.

Глава 13

Медитация пятая: побольше фантазии!

Жизнь была бы бесконечно счастливее, если бы мы могли родиться в возрасте восьмидесяти лет и плавно продвигаться в сторону восемнадцатилетия.

Марк Твен

Вам сто десять лет. Только что изобрели машину времени, и вас отобрали в число первых, кто ею воспользуется. Изобретатель, ученый из НАСА, говорит вам, что вас вернут в тот день, когда вы, как нарочно, в первый раз читали книгу «Стать счастливее». И вы, обладая всей мудростью человека, прожившего долгую жизнь, имеете в своем распоряжении пятнадцать минут, которые вы можете провести с самим собой – молодым и неопытным. Что вы скажете себе при этой встрече? Какой совет дадите самому себе? Этот мысленный эксперимент я сформулировал после того, как прочитал отчет психиатра Ирвина Ялома^[103] о психотерапии неизлечимых раковых больных.

Освободитесь от страха жить

«Открытая конфронтация со смертью позволяет многим пациентам переключиться на иной способ существования – более насыщенный и содержательный, чем был у них до болезни. Многие пациенты сообщают о том, как резко изменилось их отношение к жизни. Они перестают придавать значение разным пустякам, начинают чувствовать себя хозяевами собственной жизни, прекращают делать то, чего не хотят, допускают больше

откровенности в общении с родными и близкими и целиком живут в настоящем, а не в будущем или прошлом. Как только человек перестает обращать внимание на житейскую суету, у него начинает проявляться тонкая восприимчивость ко всему, что составляет основу нашего существования: он любит смену времен года, листопад, последнюю весну, но особенно он дорожит любовью других. Раз за разом мы слышим, как наши пациенты говорят: “Почему же нам пришлось дожидаться, пока наше тело не разест рак, чтобы научиться ценить и любить жизнь?”»

Что меня всегда поражало, когда я читал отчеты о психотерапии пациентов в последней стадии болезни – будь то Ялома или других врачей, – то, что, узнав о своем смертельном заболевании, пациенты по-прежнему оставались теми же самыми людьми с тем же самым знанием ответов на вопросы жизни и смерти, с теми же самыми интеллектуальными и духовными способностями. Никто не спускался с горы Синай, чтобы даровать им заповеди; никакой китайский, индусский или греческий мудрец не открывал им секрет хорошей жизни; никто не поил их целебными травами, которые сделали бы их более умными, одухотворенными и душевными людьми; они не читали никаких новых и революционных книг, которые бы в корне изменили их жизнь.

И тем не менее даже с теми способностями, которые были у них всегда, – и которых прежде явно недоставало для того, чтобы сделать этих людей счастливыми, – их жизнь кардинально меняется. Они не обретают никаких новых знаний, а просто начинают гораздо острее осознавать то, что было им известно давным-давно. Иными словами, у них внутри было знание того, как нужно жить. Но получилось так, что они пренебрегли этим знанием или просто не отдавали себе отчет в том, что оно у них есть.

Мысленный эксперимент с путешествием во времени помогает нам осознать, насколько коротка и бесценна наша жизнь. Если человек дожил до ста десяти лет, у него наверняка больше опыта – и мудрость эту нельзя добыть никаким иным путем, кроме как прожив

весь отведенный нам жизненный срок. Однако многое из того, что мы начинаем сознавать, если нам посчастливится дожить до ста десяти лет, нам отлично известно и в пятьдесят лет, и даже в двадцать. Это лишь вопрос осознания. Как тонко подметил Джордж Бернард Шоу, не стоит зря тратить юность на то, чтобы быть молодым.^[104]

Минута на размышление

Были ли в вашей жизни события, которые заставили вас произвести переоценку ценностей? Пробовали ли вы что-то предпринять в соответствии с вашим новым пониманием жизни?

Ни философия, ни психология, ни популярные книги не научат нас ничему новому в том, что касается способов добывания всеобщего эквивалента. Самое большее, что может дать нам любая книга и любой наставник, – это повысить наш уровень знаний и помочь полнее осознать то, что нам и без того уже давно известно. В конечном счете наши успехи, наш личностный рост и наше счастье напрямую зависят от нашей способности заглянуть внутрь себя и задать себе кое-какие важные вопросы.

Упражнение

Советы внутреннего мудреца

Выполните описанное здесь упражнение. Вообразите, будто вам сто десять лет или что вы значительно старше, чем теперь. И в течение пятнадцати минут давайте самому себе любые советы насчет того, как, начиная с этого момента, обрести в своей жизни больше счастья. Выполняйте это упражнение в письменном виде. По возможности превратите полученный вами совет в ритуал. Если, например, ваше старшее «я» советует вам проводить больше времени с родными людьми, пообещайте дополнительно раз в неделю или раз в две недели выезжать со своей семьей на пикник.

Возвращайтесь к этому упражнению регулярно – просматривайте то, что написали раньше, добавляйте к этому что-то еще и постоянно спрашивайте себя, прислушались ли вы к совету внутреннего мудреца.

Глава 14

Медитация шестая: торопись медленно

Золотые моменты в потоке жизни мчатся мимо нас, а мы ничего не видим, кроме песка; нас навещают ангелы, а мы узнаем их только тогда, когда они уходят.

Джордж Элиот

Написание этой книги было для меня очень важным и приятным занятием. Однако летом 2006 года у меня был период – месяц или два, – когда мне вовсе не хотелось писать, для меня это была каторга, и состояние потока я испытывал гораздо реже, чем обычно. Почему? Да потому, что в моей жизни отсутствовало то, что я теперь считаю одной из самых важных составляющих счастливой жизни, – время.

В то лето я вносил последние исправления в рукопись, которую обещал отдать издателям 1 июля, и одновременно разъезжал по всей стране, проводя семинары и читая лекции. Хотя я делал то, что люблю, – ведь в обычное время и преподавание, и написание книг являются для меня источником смысла и наслаждения, – груз, который я сам на себя взвалил, оказался непосилен. Из-за того, что я слишком много на себя взял, мое собственное счастье оказалось в опасности.

Только тем, что многие из нас перегружены обязанностями сверх всякой меры, можно объяснить неожиданные результаты исследования, которое проводил Дэниел Канеман со своими сотрудниками. Женщин попросили перечислить и кратко описать, чем они занимались на протяжении предыдущего дня, а затем рассказать, что они чувствовали, когда были заняты тем или иным

делом. И женщины подробно рассказывали о том, как они ели, работали, возились с детьми, ходили по магазинам, добирались на работу и обратно, болтали с подружками, занимались любовью, выполняли всевозможную работу по дому и так далее. Самое неожиданное открытие состояло в том, что в большинстве случаев матери не получали особого удовольствия, когда занимались детьми.

Норберт Шварц – один из соавторов Канемана – объясняет, почему это исследование принесло такие странные результаты, просто-таки не укладывающиеся в голове: «Когда людей спрашивают, любят ли они проводить время с детьми, они вспоминают только хорошее – о том, как приятно почитать сказку на ночь или вместе сходить в зоопарк. Но они не принимают в расчет, что в общении с детьми бывают не столь приятные минуты – когда взрослый пытается заняться чем-то другим и ему кажется, что ребенок его отвлекает». Вряд ли кто-нибудь усомнится, что большинство родителей придают огромное значение воспитанию детей – возможно, для них это самое главное в жизни, – однако из-за того, что у родителей слишком много дел, они получают меньше удовольствия, а ведь это важнейшая составляющая счастья.

В наши дни жизнь повсюду в мире все больше и больше усложняется; сотовые телефоны, электронная почта, Интернет – все эти новомодные атрибуты прогресса лишь способствуют тому, что времени постоянно не хватает, а то, что могло бы доставить нам наслаждение, частенько воспринимается как помеха. «Когда в нашей жизни много всего, что претендует на наше время и внимание, мы теряем способность жить здесь и теперь, а вместе с тем и способность получать наслаждение от того, что с нами происходит».

Нехватка времени всеобъемлюща и вездесуща и до определенной степени является причиной роста заболеваемости депрессией в масштабах всей нашей культуры. В течение шести лет моего обучения в аспирантуре я был тьютором, и одной из моих обязанностей было помогать студентам колледжа в написании резюме. И всякий раз меня изумлял тот факт, что из года в год

студенты демонстрируют все более впечатляющие достижения – по крайней мере на бумаге. Поначалу их поразительные достижения производили на меня большое впечатление – до тех пор пока я не понял, сколько душевных сил они тратили на то, чтобы пунктов в резюме становилось все больше, а почерк все убористее, иначе резюме не поместится на страничке. В рамках того же самого исследования, в котором 45 процентов студентов колледжа жаловались на подавленность и уныние, 94 процента отмечали, что они «ошеломлены количеством работы, которую им приходится выполнять изо дня в день».

Как правило, мы слишком заняты, пытаюсь втиснуть все больше и больше дел во все меньшие и меньшие промежутки времени. Поэтому у нас нет никакой возможности почувствовать вкус жизни, зачерпнув хоть каплю благодатной влаги из потенциальных источников всеобщего эквивалента – будь то наша работа, школьный урок, музыкальная пьеса, любимый человек или даже наши дети.

Минута на размышление

Как вам кажется, в каких областях жизни или видах деятельности, если таковые имеются, вы из-за нехватки времени рискуете погубить свое счастье?

Как же нам быть – как научиться получать больше удовольствия от жизни несмотря на то, что большинство из нас вынуждены жить в обстановке все ускоряющихся крысиных бегов? Ответ на этот вопрос в чем-то нас разочарует, а в чем-то обнадежит. Плохо, что волшебных пилюль от этой хвори не существует. Мы должны сами упростить себе жизнь – для этого нам нужно лишь замедлить ее темп. Хорошо, что можно упростить себе жизнь, делая меньше, а не больше, и для этого совсем не обязательно приносить в жертву свой успех.

Упростите себе жизнь

Еще в девятнадцатом веке Генри Дэвид Торо убеждал своих современников отбросить все, что усложняет их повседневную жизнь: «Простота, простота и еще раз простота! Я говорю вам, пусть ваши дела будут как два или три, а не как сто или тысяча; вместо того чтобы считать до миллиона, считайте до пяти или шести». Сегодня слова Торо звучат еще актуальнее, чем в те дни, ведь ныне наш мир с каждым днем становится все сложнее и сложнее, а давление на нас растет с каждой наносекундой.

Время – это ограниченный ресурс, и на этот ограниченный ресурс претендуют слишком много конкурирующих между собой дел и забот. Из-за своей неумеренной занятости, из-за напряжения, которое многие из нас испытывают большую часть времени, мы несчастны чуть ли не во всех областях жизни. Как указывают исследователи Сьюзен и Клайд Хендрик^[105], упрощение жизни – совершенно необходимая вещь для построения нормальных взаимоотношений в браке: «Если нам удастся помочь людям упростить свою жизнь, а следовательно, снизить уровень стресса, это, по всей вероятности, будет способствовать существенному улучшению взаимоотношений между людьми (в том числе романтических и сексуальных). Более того, соответственно улучшатся и все остальные позитивные аспекты их жизни».

Психолог Тим Кассер в своем исследовании наглядно демонстрирует, что уйма времени – это надежный гарант духовного благосостояния, тогда как уйма денег таким гарантом не является. Уйма времени – это *ощущение*, что у вас достаточно времени, чтобы заниматься любимым делом, размышлять и предаваться досугу. Нехватка времени – это ощущение, что вы все время живете «под напряжением», куда-то торопитесь, переутомляетесь, опаздываете. Достаточно лишь оглянуться вокруг, а зачастую и заглянуть внутрь

себя, чтобы понять, насколько широко распространена нехватка времени в нашей культуре.

Если мы хотим повысить уровень своего духовного благосостояния, нам не обойтись без упрощения жизни. Это означает, что нам придется стоять на страже своего времени, научиться чаще говорить «нет» – не только людям, но и возможностям, – что отнюдь не легко. Это означает необходимость правильно расставлять приоритеты – выбирать только то, что мы очень-очень хотим делать, а все остальное отодвигать в сторону. И тем не менее, к счастью для нас, уменьшение количества дел отнюдь не обязательно несет в себе опасность для нашего успеха.

Когда лучше меньше, да лучше

Через всю эту книгу красной нитью проходит мысль о том, что можно быть успешным и счастливым одновременно; раз за разом я пытаюсь оспорить злосчастную поговорку: «Терпи, казак, атаманом будешь». Страдания и боль – это необходимые составляющие всякого роста, будь то наращивание мышц или становление характера; однако сама мысль о том, будто мы не можем расти и преуспевать и одновременно наслаждаться жизнью, очевидно, является ложной. К примеру, в процессе исследований такого психологического феномена, как состояние потока, было наглядно продемонстрировано, что пик-переживание^[106] (момент наивысшего наслаждения) и пик производительности всегда идут рука об руку. Для того чтобы увеличить вероятность возникновения состояния потока, необходимо выбирать себе занятия, которые не являются ни слишком легкими, ни слишком трудными. Тот же самый общий принцип можно применить, когда речь идет об управлении временем.

В своей статье «Творчество из-под палки», опубликованной в *Harvard Business Review*, Тереза Амабиле^[107] рассеивает миф о том, что подневольный труд приносит более плодотворные результаты:

«Когда творческого человека заставляют работать из-под палки, это обычно кончается тем, что его творческую жилку убивают на корню. Хотя из-за нехватки времени люди порой вынуждены больше работать и больше успевать, что создает у них ложное ощущение, будто они талантливее, чем есть на самом деле, в реальности, как правило, спешка приводит к тому, что они теряют способность творчески мыслить». Само собой разумеется, что успех немислим без упорного труда, но, если работать слишком много, это только повредит.

Спешка приводит нас в отчаяние, а когда мы в отчаянии или испытываем любые другие отрицательные эмоции, наше мышление становится более узким и ограниченным, а не более широким и творческим. Кроме того, Амабиле обнаружила, что люди совершенно не осознают этот феномен и продолжают пребывать в иллюзии, будто в состоянии цейтнота они способны достичь вершин креативности. Это отчасти объясняет, почему настолько трудно бывает выбраться из этой мясорубки и перестать участвовать в крысиных бегах: из-за ошибочного представления о своих творческих способностях человек зачастую обречен вечно страдать от нервозности и стресса.

Благодаря исследованиям, которые проводила Амабиле, обнаружился и такой феномен, как «похмелье после подневольного труда», – оказалось, что творческий спад проявляется не только на протяжении всего периода нервозности и спешки, но и несколько дней спустя.^[108] Когда мы пытаемся одним махом сделать слишком много дел, мы рискуем лишиться всяких перспектив развития и роста – как в плане накопления всеобщего эквивалента, так и с точки зрения других, более осязаемых показателей успеха. Джон Пирпонт Морган, один из самых успешных и творчески одаренных предпринимателей всех времен и народов, однажды сказал: «Я могу сделать годовую работу за девять месяцев, но не за двенадцать». Иногда действительно лучше меньше, да лучше.

Даже если какое-нибудь из наших занятий само по себе могло бы сделать нас счастливыми людьми, в совокупности мы зачастую так и остаемся несчастными. Подобно тому, как самая вкусная пища в мире – будь то шоколад, лазанья или гамбургер – скоро опротивеет, если будем поедать ее в немереных количествах, так и самые «вкусные» занятия очень скоро престанут приносить нам радость, если мы будем предаваться им день и ночь. Количество переходит в качество; хорошего и в самом деле может быть слишком много!

Истинный знаток и ценитель вин никогда не выпивает залпом весь бокал; для того чтобы полностью насладиться великолепием напитка, он вдыхает его аромат, пробует на вкус маленькими глотками; он смакует, он никуда не торопится. Для того чтобы стать знатоком и ценителем жизни, нам также не следует торопиться.

Упражнение

Упростите свою жизнь!

Еще раз вернитесь к упражнению «Как составить жизненный план» в конце главы 3. Если вы еще не закончили прорабатывать это упражнение или с тех пор, как вы его выполняли, прошло уже немало времени, запишите, чем вы занимались в последнюю неделю или две. А затем, глядя в список дел или в свой жизненный план, ответьте на следующие вопросы:

- в чем я могу упростить свою жизнь?
- от чего я могу отказаться?
- не просиживаю ли я слишком много времени у экрана телевизора или в Интернете?
- не могу ли я сократить количество или продолжительность встреч и собраний у себя на работе?
- не говорю ли я «да» ненужным делам, которым мог бы сказать «нет»?

Обещайте себе уменьшить свою занятость. Кроме того, вам нужно время, когда вы сможете целиком и безраздельно отдаться занятиям, которые в равной мере являются для вас источником смысла и наслаждения: побыть с семьей, поковыряться в саду, вплотную заняться каким-то важным проектом, предаться медитации, посмотреть кино и так далее. Пусть это время станет для вас священным.

Глава 15

Медитация седьмая: революция счастья

Мир должен понять, что реальное удовольствие, которое мы получаем от материальных вещей, в целом довольно низкого качества, да и количество его намного меньше, чем это представляется людям, никогда его не пробовавшим.

Оливер Уэнделл Холмс^[109]

Невозможно даже подсчитать, сколько всяких благ принесла с собой научно-техническая революция. В сельском хозяйстве фермеры перестали возносить молитвы богу дождя и вместо этого усердно обрабатывают землю; и у нас теперь есть возможность – до сих пор в полной мере не реализованная – накормить всех людей на Земле. В медицине вместо знахарских снадобий появился пенициллин; средняя продолжительность жизни возросла с двадцати пяти лет во времена Средневековья до почти семидесяти в наши дни. В астрономии плоская Земля, покоящаяся на черепахах, уступила место круглой Земле, вращающейся вокруг Солнца; мы осуществили мягкую посадку человека на Луну и постоянно расширяем границы своего познания.

С учетом столь впечатляющих результатов не стоит удивляться тому, что большинство людей преисполнены веры в науку; это стало религией современности. Но наука сама по себе – это не решение всех проблем, будь то личных или общественных, и в действительности наше представление о всемогуществе науки лишь порождает целый ряд новых трудноразрешимых проблем. В частности, одним из побочных продуктов научно-технической

революции является повсеместная распространенность материалистического мировоззрения, вера в то, что материальное занимает высшую ступень в иерархии ценностей.

Практически по всему миру научно-техническая революция раз и навсегда покончила со всяческой мистикой – с верой в богов дождя, колдунов, знахарей и гигантских черепах, – но заодно с мистикой было забраковано и все остальное, что не имеет отношения к материальному миру и не поддается количественному исчислению. Получилось как в пословице: вместе с водой выплеснули и ребенка. Счастье, а заодно и духовность – две вещи, которые тесно связаны между собой, ^[110] – оказались выброшенными на свалку истории из-за того, что они нематериальны, а следовательно, потеряли всякую ценность в мире, каким он стал после научно-технической революции. Именно материалистическое мировоззрение – по крайней мере отчасти – повинно в нашей одержимости материальными благами, которая и делает нас несчастными.

Только не поймите меня неправильно, моя критика материалистического мировоззрения ни в коем случае не есть критика самой по себе капиталистической системы, ведь самая суть капитализма – это свобода. Как сказал однажды Уинстон Черчилль, «главный недостаток капитализма – это неравное распределение благ; главное достоинство социализма – это равное распределение нищеты». Не только история, но и проводившиеся на этот счет социологические исследования доказали правоту Черчилля: люди в свободных странах в целом и общем более счастливы, чем в условиях экономических систем, контролируемых государством. Проблемы возникают лишь тогда, когда свобода достижения своим трудом материальных благ уступает место принудительному накоплению богатства.

Альтернатива материалистическому мировоззрению – это счастливый взгляд на мир, суть которого как раз и состоит в том, чтобы перестать воспринимать материальные блага как наивысшую цель, как дело жизни.

Счастливым взгляд на мир

Счастливым взгляд на мир заключается в том, чтобы воспринимать счастье как всеобщий эквивалент, как конечную цель, к которой ведут все остальные цели. Счастливым взгляд на мир совсем не в том, чтобы отречься от всего материального, а, скорее, в том, чтобы свергнуть материю с вершины иерархической лестницы. Лучше всех понимал это Аристотель, когда писал, что «счастье – это смысл и цель жизни, единственное устремление и конечная цель человеческого существования». Понимал это и далай-лама, который утверждал: «Верит человек в религию или нет, верит он в ту религию или в эту, главная цель нашей жизни – счастье, главный смысл нашей жизни заключается в поисках счастья». В какой валюте мы подводим итог своей жизни, каким образом мы воспринимаем то, что с нами происходит, – все это имеет далеко идущие последствия не только для нашей личной жизни, но и для общества в целом. Наше самочувствие улучшится, как только мы осознаем и усвоим тот факт, что единственный по-настоящему всеобщий эквивалент – это счастье. Если определяющую роль в нашей жизни будет играть вопрос о том, где искать дополнительные источники смысла и наслаждения (счастливым взгляд на мир), а не о том, как заграбастать побольше денег и собственности (материалистическое мировоззрение), нам будет намного проще черпать благо на пути к цели, а не просто извлекать пользу из самого факта прибытия к месту назначения. К сожалению, в наши дни слишком многие люди задаются вопросами, которые обусловлены широко распространенным материалистическим мировоззрением. Студентов в основном волнует, сможет ли учеба в колледже обеспечить будущий заработок; а когда им приходится выбирать место работы, они первым делом интересуются, насколько оно престижно и перспективно в плане карьерного роста. А заболеваемость депрессией между тем неуклонно растет...

Счастливым взгляд на мир заключается в том, чтобы вновь и вновь задавать себе вопрос вопросов: «Что поможет мне стать счастливее, чем сейчас?» Это значит постоянно выискивать точку пересечения в ответах на три самых важных вопроса:

- что придает моей жизни смысл?
- что доставляет мне наслаждение?
- в чем я силен?

Это значит искать ответ на вопрос «Каково мое призвание?» – и пытаться понять, какими делами вам очень-очень хотелось бы заниматься в школе, на работе и в жизни в целом. Если вам удастся ответить на эти вопросы, это резко повысит ваши шансы в поисках всеобщего эквивалента.

Мирная революция

Я глубоко верю в то, что широкое распространение счастливого взгляда на мир способно вызвать в масштабах всего общества настоящую революцию, ничуть не менее знаменательную, чем та, о которой мечтал Карл Маркс. Марксистская революция в конечном итоге потерпела неудачу – увы, не раньше, чем она потребовала в жертву миллионы человеческих жизней и еще большее число людей сделала бедными и несчастными. Поскольку эта революция совершалась средствами изначально безнравственными, она не несла с собой ничего, кроме разрушения и горя, и была обречена на бесславный конец. Революция счастья, если она все же наступит, будет совершаться принципиально иными средствами и приведет к принципиально иным результатам.

В отличие от той революции, которую предлагал Маркс и которую должны были спровоцировать внешние силы, революция счастья придет изнутри. Маркс был материалистом до мозга костей; он полагал, что движущей силой истории являются материальные условия жизни и поэтому перемены должны прийти извне, а средства для их осуществления должны быть сугубо материальными. Революция счастья знаменует собой переход от материалистического мировоззрения к счастливому взгляду на мир – это революция духа, а следовательно, революция во внутреннем мире человека. Для того чтобы эти перемены произошли, никакой внешней силы не требуется; и нет такой внешней силы, которая была бы способна их осуществить. Единственным фактором перемен в данном случае является сознательный выбор – задуматься о том, что такое счастье, поскольку счастье – это всеобщий эквивалент.

Революция счастья наступит только тогда, когда люди не только в теории, но и на практике поймут, что счастье – это всеобщий эквивалент. Теоретически многие согласились бы признать, что это правда, но если поближе присмотреться к их образу жизни, то

обнаружится, что в действительности ими движут какие угодно мотивы, но только не стремление к счастью. Счастливый взгляд на мир поможет нам – отдельным людям и обществу в целом – выйти из той «великой депрессии», в которой мы все сейчас оказались. И тем не менее последствия этого для общества могут оказаться существенно шире, нежели просто повышение уровня духовного благосостояния в общественном масштабе.

Что случилось бы, если бы большинство людей покончили с материалистическим мировоззрением и усвоили счастливый взгляд на мир? Во-первых, между отдельными людьми и целыми культурами было бы гораздо меньше зависти. На семинаре по подготовке руководителей, который я когда-то вел, некоторые его участники пробовали провести аналогию между сослуживцами в офисе и крабами, которых кинули в кастрюлю с кипятком. Если какой-нибудь краб попытается выбраться из кастрюли, другие крабы его не пустят – не потому, что, если они его утопят, им самим проще будет выбраться наружу, а потому, что не хотят, чтобы другой краб вылез, а они сварились. Потребность побеждать других проистекает из материалистического восприятия мира, в котором ресурсы – это игра с нулевой суммой, где успех одного игрока подразумевает неудачу другого: кто-то теряет, а кто-то находит.

В общем, если восторжествует счастливый взгляд на мир, количество конфликтов в отношениях между отдельными людьми и целыми народами резко уменьшится. Большинство войн ведется из-за пахотных земель, нефти, золота и других материальных ресурсов. Лидеры стран, ответственные за разжигание этих конфликтов, действуют исходя из ложной посылки, будто всеобщий эквивалент для их страны – и для них самих – то, каким количеством материальных благ они обладают.

Если люди и целые страны некритически принимают эту посылку, они неизбежно вступают между собой в конфликт, потому что материальные ресурсы ограничены. Однако большинство конфликтов можно разрешить таким образом, чтобы обе стороны

остались в выигрыше, – для этого лишь необходимо, чтобы люди с обеих сторон понимали истинную природу всеобщего эквивалента. Учитывая, что счастье в большей мере зависит от внутренних, а не от внешних обстоятельств, при распределении всеобщего эквивалента не должно возникать никаких конфликтов. Совокупное количество счастья не является постоянной величиной: какой бы избыток счастья ни имелся у какого-нибудь одного человека или страны, это не лишает счастья никакого другого человека или страну. Счастье – это игра не с нулевой, а с бесконечной суммой: если мы будем счастливы, лучше станет всем.

Будда говорил: «Тысячи свечей могут зажечься от единственной свечи, и ее жизнь от этого не сократится. Счастье никогда не уменьшается оттого, что им поделились». В отличие от материального имущества, размер которого обычно ограничен, счастье не имеет границ.^[111]

Моя надежда на то, что нам удастся пересмотреть свой подход к межличностным или международным конфликтам, отнюдь не является никаким призывом к пацифизму; если мы чрезмерно заиклимся на краткосрочных выгодах умиротворения, игнорируя долгосрочные последствия наших действий, это не приведет ни к миру, ни к счастью.^[112] Человек или страна, которые подверглись агрессии, вовсе не обязаны приглашать врага за стол переговоров и объяснять ему, что счастье – это и есть всеобщий эквивалент. И в международных, и в межличностных отношениях для танго счастья обычно нужны двое.

Минута на размышление

Как изменится ваша жизнь, если в ней произойдет еще более ощутимый сдвиг в направлении счастливого взгляда на мир?

Революция счастья произойдет не посредством конфискации богатств и перераспределения их среди трудящихся масс, а посредством революции в мировоззрении. Она произойдет не

посредством кровавого восстания, в результате которого общество избавится от миллионов потенциальных инакомыслящих, а посредством восстания в умах, которые сбросят с себя кандалы материализма, угрожающие нашей способности обрести всеобщий эквивалент.

Суть революции счастья – в том, чтобы осуществить смену парадигмы в масштабах всего общества в направлении более высокого уровня сознательности, перевести наше существование в иную плоскость – туда, где безраздельно царит счастливый взгляд на мир. Если большинство людей в нашем обществе проникнется идеей о том, что счастье – это не игра с нулевой суммой и что забота о собственном счастье не ставит нас в ситуацию соперничества с другими людьми, развернется тихая революция с двумя взаимодополняющими целями: стать счастливым самому и помочь другим достичь более высокого уровня духовного благосостояния. Когда эта революция произойдет, мы станем свидетелями того, как широко распространится в масштабах всего общества не только счастье, но и добродетель.

Упражнение

Разрешение конфликтных ситуаций

Припомните свой нынешний конфликт – большой или малый – с каким-нибудь одним человеком или группой людей. Возьмите лист бумаги и подробно распишите, какую цену в пересчете на всеобщий эквивалент платите вы и другая сторона в этом конфликте. Действительно ли дело того стоит? Если же нет, попытайтесь выработать конкретное решение, которое бы сделало счастливее и вас самих, и другого человека или коллектив.

Например, целесообразно ли держать обиду на человека, который когда-то был вашим другом, но потом каким-то образом вас подвел? Станет ли кто-то из вас двоих от этого счастливее? Не лучше ли вам поднять эту тему в разговоре с ним, признаться в том, что вам было обидно и больно, и сделать все от вас зависящее, чтобы возобновить дружбу, которая была и, возможно, по-прежнему может быть источником счастья?

Отрицательные эмоции, которые мы испытываем по отношению к другим людям, зачастую оправданны, и само их наличие нередко является вполне естественным и даже здоровым. Состояние конфликта время от времени неизбежно, и наши попытки сохранить мир любой ценой зачастую затем приводят к еще большему несчастью. И тем не менее по той или иной причине нередко люди без всякой на то нужды затаивают зло или обиду на родственников, бывших друзей или даже на целый коллектив, когда вместо этого они могли бы их простить, дать им жить своей жизнью и пойти своей дорогой.

Но, как бы мы ни решили поступить – простить и помириться или осудить и разойтись в разные стороны, – мы должны оценивать ситуацию исходя из наших представлений о счастье. А для этого необходимо задать самим себе простой вопрос со сложным ответом:

какой путь нам лучше выбрать для того, чтобы получить максимальную прибыль в пересчете на всеобщий эквивалент?

Заключительная глава: здесь и теперь

Сами будьте тем изменением, которое вы хотите видеть в мире.

Ганди

Я оптимист в том, что касается возможности изменить мир в направлении большего духовного благополучия. Я абсолютно уверен, что люди могут найти работу, которая принесет им благо в настоящем и будущем, могут превратить учебу в богатейший источник всеобщего эквивалента, могут обрести смысл и наслаждение в браке. И тем не менее я не верю в то, что эти перемены произойдут за одну ночь.

В этой книге я представляю стройную и строго упорядоченную теорию счастья, но ведь жизнь не отличается ни стройностью, ни упорядоченностью. Теория в лучшем случае может дать нам архимедову точку опоры – более или менее устойчивую платформу, исходя из которой мы сможем задавать правильные вопросы. Само собой разумеется, что переход от теории к практике – очень непростое дело: ведь для того, чтобы отбросить глубоко укоренившиеся стереотипы мышления, изменить самих себя и окружающий мир, необходимы огромные усилия.

Нередко люди отрекаются от своих теорий, как только начинают понимать, насколько трудно воплотить их на практике. Кажется странным, что мы в своем большинстве готовы с чрезвычайным упорством трудиться день и ночь ради достижения каких-либо материальных целей, но очень быстро сдаемся, как только дело доходит до всеобщего эквивалента. Если мы действительно хотим обрести счастье, нам придется посвятить себя упорной работе над

ним, поскольку есть простой путь к несчастью – ничего не делать, а вот простых путей к счастью не существует.

Если не теперь, то когда?

Мы с моей подругой Ким бродили по Провинстауну^[113], восхищаясь изящными старомодными магазинчиками на главной улице, слушая, как волны дробятся о скалы, вдыхая соленый воздух, смакуя драгоценное ощущение того, что мы оказались за пределами времени, что бывает только в маленьком городке на каникулах.

В то время я был аспирантом и все время жил в ситуации конфликта, столь обычной для наших университетов. И я сказал Ким, что, как только я получу высшее образование, мне хотелось бы переехать в какое-нибудь место вроде Провинстауна. Мне думалось, что если надо мной перестанут довлеть крайние сроки и бешеный темп жизни, я наконец испытаю спокойствие, которого я искал всю жизнь. Я часто подумывал о том, чтобы после окончания университета переехать в тихое место, но, как только моя мысль воплотилась в слова и стала материальной, я почувствовал неловкость.

Похоже, я чуть было не угодил в ловушку «жизни в будущем»! Действительно ли мне нужно было дожидаться, пока я окончу университет? Мы с Ким работали над этой книгой вместе – мы часто разговаривали и много размышляли над проблемой счастья. Мы говорили о том, что, несмотря на постоянные конфликты в нашем окружении, несмотря на огромное количество работы и сумасшедший темп жизни в университете, мы все равно могли пребывать в спокойствии. Вот как об этом сказала Ким: «Спокойствие должно быть внутри. Если вы действительно счастливы, то счастье всегда вместе с вами. Где вы, там и счастье: куда бы вы ни шли, вы всегда берете его с собой. – Она немного помолчала, а затем добавила: – Не то чтобы внешнее было несущественным, но оно не делает нас счастливыми».

Мы часто воображаем, что когда мы достигнем некоей будущей цели, то ощутим удовлетворенность, спокойствие и готовность к счастью. Мы говорим себе, что это случится, как только мы закончим колледж, или окопаемся на солидной должности, или заработаем достаточно денег, или заведем семью и детей, или достигнем любого другого количества целей, которые, вероятно, в течение нашей жизни будут неоднократно меняться. Однако чаще всего после достижения очередной цели мы возвращаемся к своему базовому уровню духовного благосостояния. То есть если мы вечно нервничаем и хандрим, эти чувства возвратятся вскоре после того, как мы достигнем цели.

Большая часть напряжения участника крысиных бегов проистекает из его потребности ощущать, что будущее в его власти. Участник крысиных бегов живет в состоянии «что, если», а не в состоянии «что»; он живет в напряженном гипотетическом будущем, а не в спокойном реальном настоящем. Что, если я не смогу хорошо сдать экзамен? Что, если я не получу повышение? Что, если у меня не хватит денег, чтобы выкупить закладную на свой новый дом? Вместо того чтобы полноценно жить здесь и теперь, он, говоря словами поэта Голуэя Киннелла^[114], «обливает грязью темноту надежд по ту сторону опыта».

А ведь есть еще те, кто, увязнув в прошлом, не позволяет себе испытывать счастье в настоящем. Они вновь и вновь долго и нудно пересказывают историю своей неудавшейся жизни – о том, как они сначала пытались участвовать в крысиных бегах, а затем были гедонистами; они предаются раздумьям о своей былой любви, которую напрасно пытались возродить, и о бесчисленных местах работы, которые они меняли как перчатки, нигде не находя своего истинного призвания. Вечно живущие в прошлом, озабоченные только тем, как оправдать свою несчастливую жизнь, они проходят мимо возможностей счастья. Нам непозволительно оставаться рабами своего прошлого и будущего; вместо этого нам нужно

научиться извлекать максимум удовольствия или пользы из того, что находится в настоящий момент у нас перед носом или вокруг нас.

Жизнь такова, какова она есть

Одно из самых распространенных препятствий, мешающих нашему счастью, – это ложная надежда на то, что в нашей жизни появится нечто – будь то книга или учитель, принцесса или рыцарь, достижение, награда или открытие, – способное принести нам вечное блаженство. Хотя все эти вещи и могут подарить нам радость, они в самом лучшем случае образуют лишь небольшую часть той мозаики, из которой складывается счастливая жизнь. Сказочные представления о счастье – вера в то, что счастье само постучит к нам в дверь и будем мы жить-поживать и добра наживать, – неизбежно приводят к разочарованию. Редко бывает так, что жизнь складывается счастливо – или счастливее, чем раньше, – под влиянием какого-то экстраординарного происшествия, после которого вся наша жизнь удивительным образом меняется к лучшему; обычно жизнь складывается счастливо мгновение за мгновением, шаг за шагом.

Для того чтобы воплотить в реальность потенциальные возможности счастья, которые щедро дарит нам сама жизнь, мы должны сначала понять, что «жизнь такова, какова она есть», что в жизни нет ничего, кроме повседневных обычных вещей, деталей мозаики. Мы живем счастливой жизнью, когда обретаем смысл и испытываем наслаждение, проводя время с любимыми людьми, или изучая что-нибудь новое, или занимаясь интересной работой. Чем больше дней нашей жизни заполнено подобными событиями, тем счастливее мы становимся. И это все, что у нас есть.

БЫТЬ СЧАСТЛИВЕЕ

Тал Бен-Шахар

Пашете как загнанная
лошадь?

Прожигаете жизнь,
не думая о будущем?

Разочаровались в жизни
и опустили руки?

**НЕСМОТРЯ НА ЭТО,
ВЫ МОЖЕТЕ
СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ
УЖЕ СЕЙЧАС!**



Примечания

1

Книга написана в 2007 году. *Прим. ред.*

[Вернуться](#)

2

Чиксентмихайи, Михай – профессор психологии, бывший декан факультета Чикагского университета, автор нескольких бестселлеров и более чем 120 статей для журналов и книг, лауреат премии «Мыслитель года» (2000), один из наиболее широко цитируемых психологов современности. Самым крупным достижением Чиксентмихайи является теория «потока», о которой много говорится в этой книге. *Здесь и далее прим. перев.*

[Вернуться](#)

3

Это определение взято из «Манифеста позитивной психологии», который был впервые опубликован в 1999 году. Вот как это определение звучит полностью: «Позитивная психология – это наука об оптимальном функционировании человека. Она нацелена на изучение и пропаганду тех факторов, которые способствуют благополучию отдельных индивидов и сообществ. Позитивная психология как особое направление в науке представляет собой новый подход со стороны ученых-психологов, в рамках которого предлагается сосредоточить максимум внимания на истоках психического здоровья и таким образом преодолеть прежний

подход, в котором основной акцент делался на болезни и расстройства».

[Вернуться](#)

4

Селигман, Мартин – известный американский психолог и писатель, профессор Пенсильванского университета, вице-чемпион США по бриджу. Занимает 13-е место в мировом рейтинге цитирования психологов на протяжении всего XX столетия. Наибольшую известность ему принесла теория «выученной беспомощности», которую он сформулировал еще в 1964 году и которая позднее сделалась краеугольным камнем позитивной психологии. В нашем издательстве вышла книга профессора Селигмана «В поисках счастья» (М., Манн, Иванов и Фербер).

[Вернуться](#)

5

Tanker Pacific Management Group – крупнейшая частная флотилия танкеров в мире со штаб-квартирой в Сингапуре.

[Вернуться](#)

6

Офер, Идан – израильский миллиардер, основатель и многолетний глава *Tanker Pacific Management Group*. Владелец нескольких крупных компаний в Израиле. В настоящее время проживает в Лондоне и является председателем международного холдинга, занимающегося полупроводниками, химикатами и морскими перевозками, энергоносителями и высокими технологиями. Идан Офер известен и своими нетрадиционными

политическими взглядами. Так, он считает, что израильско-палестинский конфликт можно потушить, выплатив палестинцам щедрые компенсации и создав на территории Палестинской автономии крупную промышленную зону.

[Вернуться](#)

7

Торо, Генри Дэвид (1817–1862) – американский писатель и борец за гражданские права. Активно участвовал в борьбе за освобождение негров, а однажды даже был посажен в тюрьму на один день за протест против войны с Мексикой и активное участие в аболиционистском движении. Большую часть жизни одиноко прожил в хижине в лесу, занимаясь физической работой, написанием сочинений (самое знаменитое из них «Уолден, или Жизнь в лесу», 1854) и созерцанием природы. В 1960 году его имя было вписано в Галерею славы великих американцев.

[Вернуться](#)

8

По поводу происхождения русского слова «счастье» общепринятой точки зрения не существует. Наибольшее распространение получила точка зрения М. Фасмера и И. А. Бодуэна де Куртенэ, согласно которой праславянское *Sъčestъje* происходит от древнеиндийского *su* (хороший) + *čestъ* (часть), то есть «хороший удел».

[Вернуться](#)

9

Исследование, проведенное Дэниелом Гоулманом, Ричардом Бояцисом и Энни Макки, наглядно демонстрирует, как и почему большинство попыток изменить свою жизнь с треском проваливаются сразу по завершении «фазы медового месяца» – после начальной стадии внедрения.

[Вернуться](#)

10

М., Манн, Иванов и Фербер, 2010.

[Вернуться](#)

11

Когда я играл в сквош и тренировался по шесть часов в день, обо мне говорили, что я «дисциплинированный», но для меня это было совсем не сложно. Хотя на корте и в гимнастическом зале мне приходилось заставлять себя вкалывать до седьмого пота, поход на корт или в гимнастический зал не требовал от меня никаких усилий – это был автоматический ритуал, который я выполнял ежедневно.

[Вернуться](#)

12

Если верить Уильяму Джемсу, формирование новой привычки занимает двадцать один день. По мнению Лоэра и Шварца (2004), большинство действий становятся привычными меньше чем через месяц. При этом они ссылаются на далай-ламу, который сказал: «Нет такой вещи, которую нельзя было бы облегчить посредством постоянного тесного общения с ней и обучения. С помощью обучения мы можем измениться, можем преобразовать самих себя».

[Вернуться](#)

13

Клавдиан – александрийский философ-неоплатоник IV века н. э.

[Вернуться](#)

14

О том, как научиться терпеливо ждать вознаграждения в тех случаях, когда это действительно нужно, читайте в книге «Не набрасывайтесь на мармелад», М., Манн, Иванов и Фербер, 2011.

[Вернуться](#)

15

Это понятие взято из философии Артура Шопенгауэра.

[Вернуться](#)

16

Гарднер, Джон Уильям (1912–2002) – президент *Carnegie Corporation*, министр здравоохранения, просвещения и социального обеспечения в администрации президента Линдона Джонсона (1965–1969), советник шести президентов и профессор бизнеса в Стэнфордском университете (Калифорния), автор 12 книг по психологии управленческой деятельности.

[Вернуться](#)

17

Вот три кита психологии: аффект (ваши эмоции), поведение (ваши поступки) и познание (ваши мысли). Для того чтобы закрепить достигнутые перемены, лучше сочетать все три.

[Вернуться](#)

18

Бенсон, Герберт – американский кардиолог, адъюнкт-профессор медицины в Гарвардской школе медицины и бывший президент основанного им Медицинского института Разум/Тело (Институт Бенсона-Генри). Автор или соавтор более 175 научных публикаций и 11 книг, которые изданы в разных странах совокупным тиражом более миллиона экземпляров. Зачинатель психосоматической медицины, первооткрыватель такого явления, как реакция релаксации. Широко использовал в лечении больных методы релаксации, медитации и молитвы. Особых успехов добился в лечении больных гипертонией, а также невротических осложнений у онкологических больных, невротического бесплодия и т. д.

[Вернуться](#)

19

Кабат-Зинн, Джон – американский психолог и врач, доктор психологии и профессор медицины, основатель и директор Клиники работы со стрессом медицинского центра Университета штата Массачусетс. Использует технику осознанной медитации для исцеления пациентов с хронической болью и заболеваниями, вызванными стрессом. Автор двух бестселлеров – «Бытие катастрофы» и «Куда бы ты ни шел – ты уже там». Медитация полноты осознания в повседневной жизни», изданных в разных странах общим тиражом около миллиона экземпляров.

[Вернуться](#)

20

Дэвидсон, Ричард – американский психолог и психиатр, профессор Университета Висконсин-Мэдисон. На протяжении последних 15 лет проводит широкие исследования нейрофизиологических особенностей мозга различных людей, используя для этого метод магнитно-резонансного сканирования. В частности, Дэвидсон обнаружил, что у тибетских монахов с опытом медитации свыше 10 000 часов структура и функции мозга отличаются от показателей контрольной группы. Он также обнаружил, что во время медитации у монахов резко нарастает активность в левой лобной доле мозга, отвечающей за положительные эмоции, а активность в правой лобной доле, связанной с отрицательными эмоциями, наоборот, затухает.

[Вернуться](#)

21

Юм, Дэвид (1711–1776) – английский философ, историк, экономист. Сторонник монетаристской системы в экономической науке, теоретик свободного рынка, один из создателей количественной теории денег.

[Вернуться](#)

22

Любомирски, Соня – американский психолог российского происхождения, профессор Калифорнийского университета в Риверсайде, один из крупнейших в мире специалистов по психологии счастья.

[Вернуться](#)

23

Кинг, Лора – американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Риверсайде.

[Вернуться](#)

24

Динер, Эд – американский психолог, профессор Университета штата Иллинойс, один из крупнейших специалистов по изучению социологических аспектов счастья. В 1996 году вместе с другим видным исследователем, Д. Г. Майерсом, собрал воедино данные исследований, охвативших 1,1 миллиона человек 45 национальностей, представляющих большую часть человечества.

[Вернуться](#)

25

В своей книге «Подлинное счастье» Мартин Селигман различает три составляющих счастья: смысл, наслаждение и привязанность.

[Вернуться](#)

26

В оригинале – *emotion* (эмоция), *motion* (движение) и *motivation* (мотивация).

[Вернуться](#)

27

«Мотив, мотивация» (в английском языке – *motive, motivation*) происходят от латинского прилагательного *motoris*, что означает «приводящий в движение».

[Вернуться](#)

28

Дамасио, Антонио – американский невролог португальского происхождения, с 1976 года работал в Университете штата Айова, с 2005 года возглавляет *USC's Brain and Creativity Institute* в Университете Южной Калифорнии. Дамасио одновременно врач, ученый и автор бестселлеров, в которых он популяризирует свои антикартезианские идеи. Работая с пациентами, у которых повреждены лобные доли мозга (отвечающие за эмоции), он обнаружил, что вопреки утверждениям Декарта рациональное мышление в отсутствие эмоций невозможно. Самая знаменитая его книга так и называется – «Ошибка Декарта» (1994); она переведена на 30 языков и удостоена множества премий.

[Вернуться](#)

29

Бранден, Натаниэль (настоящее имя – Натан Блюменталь) – прославленный американский психотерапевт и писатель, наиболее известный своими трудами по психологии самооценки. В отличие от большинства американских психотерапевтов в работе опирается не на экспериментальные данные по физиологии мозга, а на свои философские и морально-этические воззрения, выработанные в процессе многолетнего сотрудничества со знаменитой американской писательницей и философом российского происхождения Айн Рэнд (их творческий союз распался в 1968 году).

[Вернуться](#)

30

В третьей медитации я объясню более подробно, в чем заключается разница между эмоциональными взлетами или

падениями и глубоким ощущением счастья.

[Вернуться](#)

31

Нозик, Роберт – американский философ, один из крупнейших современных представителей либерализма, профессор Гарвардского университета. Его интересы охватывают чрезвычайно широкий круг тем – от политической философии и этики до теории рациональности и теории решений, от теории познания (где он выступил ярким противником скептицизма) до метафизики и философии языка. Однако наибольшую славу ему принесла книга «Анархия, государство и утопия» (1974), в которой он отстаивает священные права индивида перед лицом государства.

[Вернуться](#)

32

Бертран, Рассел (1872–1970) – английский философ, логик, математик, социолог, общественный деятель, внесший значительный вклад в развитие математической логики, лауреат Нобелевской премии по литературе. *Прим. ред.*

[Вернуться](#)

33

О том, как важно заниматься делом, требующим от нас полной отдачи, я буду подробнее говорить в главе 6.

[Вернуться](#)

34

Франкл, Виктор Эмиль (1905–1997) – всемирно известный австрийский психиатр и психолог, философ, создатель так называемой «третьей венской школы психотерапии». В его основополагающем труде «Человек в поисках смысла» (1946) изложен его личный экстремальный опыт выживания в нацистском концлагере, а также основы нового метода экзистенциальной психотерапии – логотерапии, которая призвана помочь человеку в обретении смысла жизни.

[Вернуться](#)

35

О том, что такое счастье, можно сказать и другими словами: оно включает в себя как когнитивный, оценочный компонент (тот смысл, который мы придаем происходящему), так и эмоциональный, аффективный компонент (переживание наслаждения).

[Вернуться](#)

36

В своем исследовании позитивного аффекта и смысла жизни Лора Кинг и ее коллеги наглядно демонстрируют, что «позитивный настрой зачастую предрасполагает людей к ощущению смысла собственной жизни».

[Вернуться](#)

37

Маслоу, Абрахам Харольд (1908–1970) – видный американский психолог, основатель гуманистической психологии и автор так называемой «диаграммы человеческих потребностей», которая

нашла широкое применение в разных областях жизни, в том числе в экономике.

[Вернуться](#)

38

У Натаниэля Брандена есть интересные рассуждения о том, насколько важное значение имеет честность для нашего самоуважения и счастья.

[Вернуться](#)

39

Исследование, проводившееся Крисом Эрджирисом, свидетельствует о том, что мы обычно хорошо умеем определять несоответствие между тем, что важно для других на словах («теории, которые они отстаивают») и на деле («теории, которые они реально применяют»), но далеко не так ловко определяем подобные несоответствия в собственной жизни. Поэтому, быть может, полезно было бы выполнить это упражнение с кем-то, кто хорошо вас знает и любит и готов помочь вам оценить свою жизнь. Эрджирис пишет: «Теории, которые люди отстаивают, они же сами и выбирают в качестве основания для своих поступков. Теории, которые люди реально применяют, выводятся из их фактического поведения».

[Вернуться](#)

40

Исследование, проводившееся фирмой *TNS Research* на деньги *Hewlett Packard*, показало, что «работники, которых постоянно отвлекают телефонные звонки, электронные письма и текстовые

сообщения по Интернету, сильнее теряют IQ, чем человек, который курит марихуану».

[Вернуться](#)

41

Ральф Уолдо Эмерсон (1803–1882) – американский эссеист, поэт и философ; один из виднейших мыслителей и писателей США.

[Вернуться](#)

42

Коллинз, Марва – американский социальный психолог и педагог, лауреат Национальной медали за гуманизм (2004). Получила широкую известность в США благодаря телевизионному фильму «История Марвы Коллинз», снятому в 1981 г. на основе ее биографии. Широкую известность получили также ее афоризмы, многие из которых переведены на русский язык.

[Вернуться](#)

43

Майерс, Дэвид – известный американский психолог, профессор мичиганского Хоуп-колледжа, автор многочисленных статей и 10 книг, большинство из которых стали бестселлерами, научный редактор *Journal of experimental social psychology* и *Journal of personality and social psychology*, лауреат премии Американской психологической ассоциации. Возглавляет в Мичигане Комиссию по гуманитарным связям; основал Центр общественного содействия, оказывающий поддержку малоимущим семьям.

[Вернуться](#)

44

Канеман, Дэниел – израильско-американский психолог, один из основоположников психологической экономической теории и теории поведенческих финансов. Лауреат Нобелевской премии по экономике 2002 года «За применение психологической методик в экономической науке, в особенности при исследовании формирования суждений и принятия решений в условиях неопределенности» (совместно с В. Смитом), хотя свои исследования он проводил как психолог, а не как экономист.

[Вернуться](#)

45

Болдт, Лоренс – американский писатель и тренер, также работающий в жанре популярной психологии; энтузиаст внедрения буддистских и даосских психотехник в современную западную жизнь.

[Вернуться](#)

46

Гоулман, Дэниел – всемирно знаменитый американский психолог, писатель и журналист, на протяжении многих лет был обозревателем газеты *New York Times* по психологии и наукам о мозге. Ныне известен главным образом как автор бестселлера «Эмоциональный интеллект» (1995), который более полутора лет возглавлял книжный рейтинг *New York Times*.

[Вернуться](#)

47

For an explanation of the technique, see Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books; as well as nathanielbranden.com/catalog/articles_essays/instructions.html.

[Вернуться](#)

48

Согласно словарю И. Х. Дворецкого *conceptio* – это одновременно и «словесное выражение», и «зачатие, принятие семени». В оригинале автор пишет об этимологической связи между словами *concept* (понятие) и *conceive* (забеременеть).

[Вернуться](#)

49

Мюррей, Уильям Хитчинсон (1913–1996) – шотландский альпинист, совершивший несколько восхождений незадолго до и сразу после Второй мировой войны. Во время войны воевал на Ближнем Востоке и в Северной Африке, три года провел в концлагерях для военнопленных. В 1951 году, когда Непал открыл свои горы для альпинистов, а нестабильная обстановка в Китае и Тибете полностью исключила возможность продолжения изучения Гималаев с северной стороны, Мюррей возглавил группу разведки, выяснявшей возможности восхождения на Эверест со стороны северо-западного склона горы Чо-Ойю, но не сумел акклиматизироваться на высоте и не был включен в команду, которая совершала восхождение в 1953 году. Впоследствии Мюррей возглавлял несколько успешных кампаний по защите окружающей среды.

[Вернуться](#)

50

Эта фраза ошибочно приписывается Гете. В действительности она взята из вольного пересказа «Фауста» (1835), принадлежащего перу английского юриста и поэта Джона Энстера (1793–1867).

[Вернуться](#)

51

Брикман, Филип – американский психолог, профессор Университета штата Мичиган. В 1970-е годы вместе со своими тремя коллегами провел сенсационные исследования, в результате которых выяснилось, что уровень счастья у людей, выигравших в лотерею, у парализованных жертв автокатастроф и обычных здоровых людей примерно один и тот же.

[Вернуться](#)

52

Гилберт, Дэниел – американский психолог, профессор Гарвардского университета, автор бестселлера «Спотыкаясь о счастье» («Тернистая дорога к счастью»), за которую он в 2007 году был удостоен премии Британского королевского общества в области научной литературы. Анализируя причины несчастливой жизни людей, Гилберт приходит к выводу, что основной причиной является логическая ошибка – сбой в процессе принятия решений, вследствие которого человек неверно определяет, что именно сделает его счастливым. Результат – разочарование и последующая депрессия.

[Вернуться](#)

53

Пирсиг, Роберт Мэйнард – легендарный американский писатель, бывший битник, мыслитель, моралист, затворник, дзен-буддист. Наибольшую славу ему принес роман «Дзен и искусство ухода за мотоциклом» (1974), который стал культовым и не так давно вышел на русском языке. В этом замечательном романе автор примиряет технологию и религию, лотос и гаечный ключ и в конце концов приходит к выводу: «Единственный мотоцикл, который стоит чинить, – это вы сами».

[Вернуться](#)

54

Уотсон, Дэвид – американский психолог, профессор Университета штата Айова.

[Вернуться](#)

55

Позитивная эффективность, или гипотимия, – психиатрический термин, обозначающий одну из двух сфер клинических проявлений депрессии. Это, по сути, общее наименование для всех продуктивных феноменов депрессивного синдрома, таких как витальная тоска, идеи вины, идеомоторное торможение. В обиходе позитивную эффективность часто путают с положительными эмоциями.

[Вернуться](#)

56

С идеей единства бытия и действия меня впервые познакомил Филип Стоун.

[Вернуться](#)

57

Шелдон, Кеннон – американский психолог, профессор психологического факультета Университета Миссури – Колумбия.

[Вернуться](#)

58

Кассер, Тим – американский психолог, автор бестселлера «Высокая цена материализма» (2003), страстный критик материалистического отношения к жизни.

[Вернуться](#)

59

Райан, Ричард – американский психолог и психиатр, профессор университета в Рочестере, видный специалист по клинической психиатрии.

[Вернуться](#)

60

Хоузер-Марко, Линда – американский психолог, профессор Университета Миссури – Колумбия.

[Вернуться](#)

61

Камин, Охад – израильский философ-либертарианец, художник, преподаватель, правозащитник и журналист. Будучи активным деятелем партии «Ликуд», в 2004 году был исключен из нее за выступления против уничтожения еврейских поселений в секторе

Газа и призывы к убийству премьер-министра Ариэля Шарона, что вызвало в Израиле громкий скандал.

[Вернуться](#)

62

Кэмпбелл, Джозеф (1904–1987) – американский ученый, крупнейший специалист по проблеме архетипов в мифологии. Особенно широкую известность Кэмпбеллу принес тот факт, что, по словам Джорджа Лукаса, именно он благодаря своей книге «Тысячеликий герой» (1949) явился вдохновителем фильма «Звездные войны». Менее известен, хотя ничуть не менее интересен фундаментальный четырехтомный труд Кэмпбелла «Маски бога» (1959–1967).

[Вернуться](#)

63

Мойерс, Билл – прославленный американский журналист и телекомментатор, в 1963–1969 годах пресс-секретарь американского президента Линдона Джонсона. Неоднократно сопровождал в поездках Дэвида Рокфеллера. Вплоть до настоящего времени является одним из самых популярных телеведущих Государственной службы радиовещания США (PBS). В 1985–1986 годах Мойерс снял на ранчо Джорджа Лукаса целую серию телевизионных интервью с Джозефом Кэмпбеллом под названием «Сила мифа». Кэмпбелл, в частности, рассказывал, каким образом Лукас использовал его книгу для создания современной мифологии. В 1999 году на материале этих интервью Мойерс и Лукас сняли замечательный документальный фильм «Мифология Звездных войн с Джорджем Лукасом и Биллом Мойерсом».

[Вернуться](#)

64

В буквальном смысле игра с нулевой суммой – это такой способ взаимодействия между людьми, в котором выигрыш одной стороны всегда осуществляется за счет другой (по типу «выиграл-проиграл»). Существует и противоположный способ взаимодействия – игра с бесконечной суммой (по типу «выиграл-выиграл»). Игру с нулевой суммой часто путают с ограниченностью какого-либо ресурса, хотя связь тут далеко не прямая.

[Вернуться](#)

65

Согласно проводившимся исследованиям в области внутреннего конфликта и современной теории самовосприятия, когда мы поддерживаем какую-либо определенную точку зрения, наша приверженность ей укрепляется. Так, если мы объясняем кому-то другому, насколько важен всеобщий эквивалент, и напоминаем ему о необходимости заниматься чем-то таким, что могло бы стать источником смысла и наслаждения, нам самим будет проще заняться тем, что сделает нас счастливее.

[Вернуться](#)

66

Ван Дорен, Марк (1894–1972) – американский поэт, романист и литературный критик, профессор Колумбийского университета, лауреат Пулитцеровской премии.

[Вернуться](#)

67

Я не защищаю либеральный подход к воспитанию, при котором родители просто-напросто потакают прихотям своих чад, позволяя им потворствовать своим симпатиям и антипатиям. Самые успешные педагоги находят нужное равновесие между ограничениями и поощрениями, между твердостью и уважением независимости ребенка.

[Вернуться](#)

68

Теория потока, разработанная Чиксентмихайи, имеет широкую область применения как в жизни отдельного человека, так и в масштабах всего общества.

[Вернуться](#)

69

«Богатенький Ричи» (1980–1984) – популярный американский мультсериал, снятый на студии *Hanna-Barbera Productions* на основе одноименного комикса. Его главный герой – сын миллиардера, самый богатый мальчик на земле, который страдает от одиночества и скуки, а в своих фантазиях представляет себя героем, с которым происходят необыкновенные приключения. Этот сериал выдержал множество ремейков, мультипликационных и игровых, в их числе фильм Дональда Петри с Маколеем Калкиным в главной роли (1994).

[Вернуться](#)

70

Смайлс, Сэмюэл (1812–1904) – шотландский писатель, популярный автор жизнеописаний и нравоучительных трактатов.

[Вернуться](#)

71

Я намерен гораздо подробнее и глубже развить эту тему в своей будущей книге «Разрешение быть человеком».

[Вернуться](#)

72

Палмер, Паркер – американский писатель, теоретик образования, общественный и религиозный деятель. Самая известная из десятка его книг – «Смелость учить: Исследование внутреннего мира учителя» (1997) – положила начало общественному движению за перемены в программах подготовки учителей уровня K-12 (от детского сада до 12-го класса школы). Сам Палмер ныне возглавляет основанный им Центр смелости и обновления (*Center for Courage & Renewal*), который осуществляет разработку новых учебных программ для педагогических колледжей и общественный надзор за их внедрением в масштабах всей страны.

[Вернуться](#)

73

Хебб, Дональд (1904–1985) – канадский психолог и педагог, считающийся отцом нейропсихологии. Основным предметом его научных интересов были нейроны и их влияние на протекание психических процессов, в том числе таких, как обучение.

[Вернуться](#)

74

По результатам исследований, проведенных в 2005 году научно-исследовательской организацией *Conference Board*.

[Вернуться](#)

75

Хэкмен, Ричард – американский психолог, профессор Гарвардского университета, видный специалист по социальной и поведенческой психологии. Более всего известен как автор теории «встряски». Согласно этой теории, даже внутренне мотивированный сотрудник, если он длительное время выполняет одни и те же обязанности, теряет интерес к работе, и тут необходима «встряска» (достигаемая методом совмещения работ, формирования рабочих групп, гласности и усиления вертикальной нагрузки). В результате сотрудник впадает в «удивительное психологическое состояние», в котором он способен на многое; у него появляется ощущение значимости своей работы и ответственности за ее результаты.

[Вернуться](#)

76

Вжесневски, Эми – американский психолог, профессор Йельской школы менеджмента, специалист по корпоративному поведению, регулярно проводит социологические обследования по заказу крупных корпораций, таких как *Sun Microsystems* и *IBM*. Автор нескольких книг.

[Вернуться](#)

77

Даттон, Джейн – американский психолог, ведущий специалист по корпоративной психологии и этике, профессор Высшей школы бизнеса при Мичиганском университете, автор бестселлера «Вдохни

жизнь в свою работу: Как заводить и поддерживать прочные деловые связи на рабочих местах» (2003) и ряда других книг.

[Вернуться](#)

78

Шекспир, Уильям. «Гамлет, принц датский», акт II, сцена 2, перевод М. Лозинского.

[Вернуться](#)

79

Тот же самый прием можно применить и при оптимизации других аспектов нашей жизни. Например, если мы определим все хорошее, что есть в нашем браке, и выдвинем эти составляющие на первый план, наша семейная жизнь станет счастливее.

[Вернуться](#)

80

Анонимная цитата, часто приписываемая лорду Байрону.

[Вернуться](#)

81

Винникотт, Дональд Вудс (1898–1971) – прославленный английский детский психиатр и психоаналитик, автор многочисленных книг по детской психиатрии и проблемам взаимоотношений матери и младенца.

[Вернуться](#)

82

Хэтфилд, Элайн – американский психолог, профессор Университета штата Гавайи. Видный специалист по таким вопросам, как страстная и сострадательная любовь, сильные чувства и равенство в межличностных взаимоотношениях. В соавторстве с мужем опубликовала целый ряд фундаментальных исследований по вопросам любви, секса и брака. Кроме того, получила известность как поэтесса и романист.

[Вернуться](#)

83

Так называется опубликованная в 1996 году статья американского психолога Д. Дж. Берна.

[Вернуться](#)

84

Шнарх, Давид – немецкий психолог и врач, в настоящее время живет и работает в США; автор нескольких бестселлеров, в том числе «Страстный брак» (1997).

[Вернуться](#)

85

Готтман, Джон – американский психолог, профессор Вашингтонского университета (Сиэтл). Совместно с английским математиком Джеймсом Мюрреем разработал так называемый «брачный индекс Доу-Джонса», который, по утверждению Готтмана, позволяет с 94-процентной точностью предсказать, сохранится брак или распадется в ближайшие 4–6 лет. Метод основан на подсчете положительных и отрицательных сигналов между партнерами в ходе

обсуждения спорного вопроса. Помимо этого, Готтман является автором 38 книг, многие из которых стали бестселлерами.

[Вернуться](#)

86

Уитмен, Гарольд – неизвестный автор, которому обычно приписывают эту цитату. Впрочем, ее приписывают также Говарду Турману (1899–1981) – знаменитому американскому баптистскому проповеднику и борцу за гражданские права.

[Вернуться](#)

87

Фредриксон, Барбара – видный американский психолог, профессор Северокаролинского университета, крупнейший специалист по экспериментальному исследованию положительных эмоций.

[Вернуться](#)

88

Изен, Элис – американский психолог, профессор психологии и маркетинга Корнелльского университета, специалист по психологии мышления с особым акцентом на роли эмоций.

[Вернуться](#)

89

Джордж, Дженнифер – американский психолог, профессор Университета Райса, специалист по психологии бизнеса.

[Вернуться](#)

90

Уидер, Марша – женщина, широко известная в США благодаря своим телевизионным и ораторским выступлениям, газетным статьям и четырем книгам в жанре популярной психологии, в которых она призывает американцев мечтать.

[Вернуться](#)

91

О целях, созвучных нашему внутреннему «я», подробно рассказывалось в главе 5.

[Вернуться](#)

92

Драйден, Джон (1631–1700) – английский прозаик, поэт, драматург, писавший в стиле, близком к французскому классицизму.

[Вернуться](#)

93

Монтессори, Мария (1870–1952) – итальянский детский врач-невропатолог и педагог; первая в Италии женщина-врач. Разработала первую в мире методику обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями, а также гуманистическую методику дошкольного воспитания здоровых детей (в частности, обучения их чтению и письму), которая получила широчайшую известность далеко за пределами Италии.

[Вернуться](#)

94

Мольц, Максвелл (1899–1975) – американский пластический хирург, автор книги «Психокибернетика» (1960) и еще нескольких бестселлеров, в которых он сформулировал революционный по тем временам постулат, согласно которому в каждом человеке заложена «творческая система управления», которая может быть использована как «механизм успеха», а не как «механизм неудачи». Наблюдая за пациентами, которые обращались к нему с просьбой о проведении пластической операции, но оставались недовольными собой даже после обретения новой внешности, Мольц пришел к выводу о необходимости использовать «силу разума, данную нам Богом», для того чтобы «дегипнотизироваться» от неверных представлений о своей неполноценности по сравнению с другими или о своем превосходстве над другими. С этой целью Мольц разработал нечто вроде программы аутотренинга (релаксационные упражнения + визуализация), которая помогает человеку изменить деструктивную линию поведения «без активного старания».

[Вернуться](#)

95

Исследование, о котором здесь идет речь, проводила группа исследователей под руководством Томаса Бушарда из Университета штата Миннесота. В декабре 1986 года были опубликованы предварительные итоги физического и психологического тестирования 350 пар однояйцовых близнецов, разлученных в первые дни жизни. Оно убедительно показало, что наши вкусы, особенности поведения и черты характера во многом предопределены генетически.

[Вернуться](#)

96

Ликкен, Дэвид (1928–2006) – видный американский специалист по генетическим основам поведения, профессор психологии и психиатрии Университета штата Миннесота. Исследовал биологические основы асоциального поведения, однако наибольшую известность принесли ему уже упоминавшиеся исследования близнецов, которые он осуществлял в сотрудничестве со своим ассистентом Оком Теллегеном.

[Вернуться](#)

97

Поллиана – героиня рассказов американской детской писательницы Э. Портер (1868–1920), которая находит причины для радости даже в самых бедственных ситуациях; это слово является нарицательным для обозначения неисправимого оптимиста.

[Вернуться](#)

98

Шкаде, Дэвид – американский психолог, профессор Университета штата Техас, автор четырех книг и 50 научных трудов, видный специалист по психологии суждения и принятия решений, в том числе в таких областях, как политика и юриспруденция.

[Вернуться](#)

99

Лекция на Международном саммите позитивных психологов, который проводил Институт Гэллапа 7 октября 2006 года.

[Вернуться](#)

100

Метод позитивной оценки ситуации (МПОС) известен в России также под другим названием: парадигма позитивных перемен (ППП).

[Вернуться](#)

101

Куперрайдер, Дэвид – видный американский специалист по психологии бизнеса, разработчик метода тренинговой работы с большими группами людей.

[Вернуться](#)

102

Уильямсон, Марианн – американская религиозная активистка, писательница, тележурналистка, соучредитель и лектор международной общественно-религиозной организации *The Peace Alliance* (Альянс глобального возрождения), которая объединяет людей по всему земному шару в Круги граждан. Их целью является изменение мира посредством применения духовных принципов в общественной деятельности. Автор 9 бестселлеров, личный советник сенатора и кандидата в президенты Хиллари Клинтон. До того как вступить на свою нынешнюю стезю, Марианн Уильямсон была джазовой певицей в ночном клубе, пастором нескольких

реформистских церквей и работала в телешоу Опры Уинфри. В 2007 году Уильямсон снялась в документальном фильме *The Serious Business of Happiness* («Серьезное дело – счастье») режиссера Ларри Курнарски.

[Вернуться](#)

103

Ялом, Ирвин – прославленный американский психиатр, профессор психиатрии медицинского отделения Стэнфордского университета, один из создателей «третьей волны» в психотерапии и основателей школы экзистенциальной терапии, автор классических учебников «Теория и практика групповой терапии» (опубликован на 12 языках общим тиражом более 700 000 экземпляров), «Экзистенциальная психотерапия», «Клиническая групповая психотерапия» и др., а также бестселлеров «Лечение от любви», «Мамочка и смысл жизни», «Когда Ницше плакал» и «Лжец на кушетке». В 1973 году Ялом организовал первую в мире психотерапевтическую группу для неизлечимых раковых больных. Впоследствии на базе этой группы он проводил социально-поведенческое исследование пациентов с раком молочной железы, финансировавшееся Международным институтом рака. В исследовании участвовали 50 женщин в последней стадии рака молочной железы. Все они впоследствии умерли от этой болезни, но обнаружилось, что по сравнению с контрольной группой, состоящей из тридцати шести женщин, качество жизни этих пациенток было намного выше. Работа этой психотерапевтической группы впечатляюще описана в книге Ялома «Мамочка и смысл жизни».

[Вернуться](#)

104

Джордж Бернард Шоу, ирландский драматург, критик и лауреат Нобелевской премии по литературе, сказал: «Молодость – чудесное время. Какое преступление тратить ее на детей!»

[Вернуться](#)

105

Хендрик, Клайд – американский психолог, профессор Техасского технологического университета. Вместе со своей женой Сьюзен проводит масштабные исследования по таким проблемам, как удовлетворенность отношениями в браке, супружеская неверность и т. д. Результаты этих исследований публикуются в наиболее авторитетных специализированных научных журналах США.

[Вернуться](#)

106

Пик-переживание (*англ.* peak experience) – термин Абрахама Маслоу, означающий «самые счастливые моменты, моменты экстаза, восторга, причиной которых послужили, скажем, влюбленность, услышанная музыка, неожиданно потрясшая вас книга или картина, великие мгновения творчества».

[Вернуться](#)

107

Амабиле, Тереза – американский психолог, руководитель отделения предпринимательства Гарвардской школы бизнеса, крупнейший специалист по психологии креативности.

[Вернуться](#)

108

Амабиле обнаружила одно исключение из этого правила: нервотрепка и в самом деле повышала творческий потенциал человека, когда он работал над одним-единственным проектом, ощущал сто чрезвычайную актуальность и важность, воспринимал его как миссию и имел возможность безраздельно посвятить свое время и внимание этому проекту. К примеру, это объясняет успех миссии «Аполлона-13». К сожалению, в наши дни нехватка времени на работе зачастую идет рука об руку с ощущением, что на нас слишком много навалили – и недостаток сосредоточенности приводит к плохой работе. В современных организациях, как показывает Амабиле, очень редко удается избавиться от помех и целиком погрузиться в решение важной и срочной проблемы.

[Вернуться](#)

109

Холмс, Оливер Уэнделл – судья Верховного суда США.

[Вернуться](#)

110

Духовность часто ассоциируется с религией, но этого быть не должно. В главе 3 мне удалось выявить связь между духовностью и смыслом; человеку, которому его деятельность кажется важной или значимой, проще испытать духовный подъем, а следовательно, и счастье.

[Вернуться](#)

111

Хотя я и не согласен с тем, что материальное благосостояние – это игра с нулевой суммой, – ведь капитализм наглядно показал, что

размер пирога ничем не ограничен (то есть что богатство можно создавать), – материалистическое мировоззрение как раз и заключается в восприятии материального как измеримого и конечного, а следовательно, как одного из составляющих игры с нулевой суммой.

[Вернуться](#)

112

Пацифизм, хотя и полон обычно благих намерений, уже неоднократно приводил к большим потерям – как в живой силе, так и в пересчете на всеобщий эквивалент. Уинстон Черчилль сказал когда-то: «За политику умиротворения, которую мы проводим сегодня, нам придется заплатить гораздо более дорогой ценой и раскаянием завтра».

[Вернуться](#)

113

Провинстаун – курортный городок на мысе Кейп-Код в штате Массачусетс (США), основанный в 1620 году пилигримами. Знаменит своими великолепными песчаными пляжами.

[Вернуться](#)

114

Киннелл, Голуэй – американский поэт и переводчик. Упомянутые строки взяты из его стихотворения «Летающий дом».

[Вернуться](#)