

Посвящается Ричарду Нисбетту

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

THOMAS GILOVICH *and* LEE ROSS

THE WISEST ONE IN THE ROOM

*How You Can Benefit from Social Psychology's
Most Powerful Insights*

An Imprint of Simon & Schuster

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ТОМАС ГИЛОВИЧ и ЛИ РОСС

НАУКА МУДРОСТИ

*Как обратить себе на пользу важнейшие
открытия социальной психологии*

Перевод с английского

Максим Колопотин

Научный редактор перевода
кандидат психологических наук

Владимир Магун



Москва, 2019

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

УДК 316.6

ББК 88.52

Г47

Переводчик: Максим Колопотин
Научный редактор перевода: кандидат
психологических наук Владимир Магун

Гилович, Томас

Г47 Наука мудрости / Томас Гилович, Ли Росс. — Москва : Индивидуум, 2019. — 368 с.: ил.

ISBN 978-5-6040721-7-2

Люди несовершенны: мы часто заблуждаемся, поддаемся манипуляциям со стороны СМИ, слепо верим в собственную правоту, готовы подчиняться преступным приказам и оправдывать дурные поступки. Авторы «Науки мудрости», знаменитые американские психологи Томас Гилович и Ли Росс, уверены, что совместную жизнь в обществе можно наладить лишь ориентируясь на реально существующих — и отнюдь не идеальных людей. Непривычный взгляд на них дает современная социальная психология, и, по мнению авторов, она помогает решить многие насущные проблемы. Читатель узнает, как использовать открытия этой науки, чтобы улаживать социальные конфликты, бороться с неуспеваемостью школьников и студентов, справляться с экологическими проблемами и даже сделать так, чтобы люди получали больше удовольствия от жизни. Эта книга — для всех, кто интересуется психологией и социальным поведением людей. Она будет полезна и специалистам: исследователям, преподавателям и практикам.

© 2015 by Thomas Gilovich and Lee Ross

ISBN 978-5-6040721-7-2

© ООО «Индивидуум Принт», 2019

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие научного редактора русского издания.....</i>	<i>9</i>
<i>Предисловие авторов к русскому изданию.....</i>	<i>18</i>
<i>Предисловие.....</i>	<i>26</i>

СТОЛПЫ МУДРОСТИ

Иллюзия объективности.....	41
Тайные работники	46
Они увидели протест	48
Тенденциозность в восприятии консенсуса	50
Тенденциозность в восприятии объективности и тенденциозности	57
А как же честность и беспристрастность?	65
Разногласия и проблематичность золотого правила	69
Когда две головы действительно лучше, чем одна	70
Преодоление наивного реализма	73
Сила обстоятельств.....	75
Взаймы дяде Сэму	78
Выбрать согласие или выбрать отказ: почему шведы согласны	
на донорство органов, а датчане нет	80
Как проще обеспечить себе безбедную старость	82
Препятствия и легкие пути	84
Святость, наивность или норма поведения хорошего гражданина?	87
Как не поддаваться соблазну сладкого и соленого — не надеясь	
на силу воли	90

Не вставайте на скользкий путь — если только не хотите ска-	
таться по наклонной	93
Фундаментальная ошибка атрибуции	99
Я не Спок	102
Общие выводы	106
Что как называется.....	109
Язык политики и политика языка	111
Как называется игра и почему это важно	114
Еще раз про выбор по умолчанию в ситуации донорства органов	119
Цена как показатель ценности	122
От чего зависит интерпретация	123
Фрейминг	131
Потери и приобретения	134
На языке цифр	138
Внимание, разрыв!	140
Выбрать или отвергнуть?	141
Первичность поведения	144
Радикальная теория эмоций Джеймса и рецепт Овидия	146
Когда телесное сильнее психического	149
Я действую, следовательно, я верю	152
Теория самовосприятия: когда делать — значит верить	153
Снятие диссонанса: мотивация к изменению сознания	156
Снятие диссонанса в отношении сделанного выбора	159
Переворот в психологических законах подкрепления	161
Чтобы сдвинуться с мертвой точки, нужен толчок, преодолева-	
ющий сопротивление	166
«Я» в фокусе	169
Рационализация — слишком человеческая слабость	171
Герои, тихие и не очень	175
«Белая роза»	177
Замочные скважины, линзы и фильтры.....	179
Два ума, один мозг	183

Ищите и обрящете	188
Когда видишь то, что хочется видеть	193
Наш собственный вклад	195
Как сделать замочную скважину шире	198
То, что прячется в тени	201
Тень, которую отбрасываем мы сами	205
Звуки молчания	208

Промежуточные итоги и содержание следующих глав.....211

ПРИКЛАДНАЯ МУДРОСТЬ

Наука счастья.....	219
--------------------	-----

Счастье Зупана	222
Что ведет к счастью: количественные закономерности	225
Кто они — те, кто счастливее?	226
Внимание на пик и финал	230
У вас всегда останется Париж	233
Встань и иди	238
Два лика счастья	242
Как мудро поделить пирог	245

Почему мы не можем «просто ладить друг с другом».....	254
---	-----

Переговоры с нулевой и ненулевой суммой	259
Дилемма участника переговоров	260
Психологические барьеры	263
Преодоление психологических барьеров на пути к согласию	270
Когда опыт дополняет теорию: четыре урока, вынесенные из переговоров по всему миру	275

Тяжелая проблема для Америки	284
------------------------------------	-----

Баскетбольная площадка: кто берет одним талантом, а кто смекалкой и напором	285
Под прессом стереотипов	286
Самосбывающиеся ожидания в школьном классе	288

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Ментальные установки	290
Формирование установки на рост и чувства цели	293
Угроза подтверждения стереотипа в школьном классе	295
Волшебство? Нет, просто психологически обоснованная методика	299
Перспективы на будущее	307
Еще более тяжелая проблема для всего мира.....	312
Хорошие новости: сокращение энергопотребления по цене	
почтовой марки	313
Более серьезная проблема	315
Так что же делать?	326
Преодоление барьеров с помощью пересмотра социальных норм	330
Благотворные циклы изменения поведения и убеждений	332
<i>Эпилог.....</i>	<i>335</i>
<i>Благодарности.....</i>	<i>343</i>
<i>Примечания.....</i>	<i>345</i>

Наука счастья

Вечером 14 октября 1993 года Марк Зупан с друзьями по футбольной команде Флоридского Атлантического университета выпивал в баре «Грязный Мо» — заведении, обслуживающем университетскую публику, с низкими ценами на алкоголь и сквозь пальцы глядящем на присутствие в баре несовершеннолетних. После бесплатных угощений от фанатов, присутствовавших на игре, Зупан объявил, что он «в хлам», и вышел из бара около полуночи, чтобы найти место, где отоспаться. Он выбрал кузов пикапа, принадлежащего другу.

Этот друг, Крис Айгоу, к этому моменту сам был не в лучшем состоянии. Он отключился еще в баре и был разбужен охранником около двух ночи: бар закрывается, пора домой. Айгоу сел за руль своего пикапа, убежденный, что без происшествий проедет две мили до общежития. Но он не смог. Свернув с шоссе I-95 на слишком большой скорости, он потерял управление, и машина врезалась в ограждение. Столкновение выбросило Зупана из кузова в дренажную канаву.

Зупан лежал в грязной канаве, не в силах пошевелиться и не чувствуя своих ног. Айгоу, не знавший о спящем в его кузове Зупане, не знал и о несчастье, постигшем друга. Поэтому когда полицейский увозил Айгоу в наручниках, а эвакуатор перетаскивал

разбитый пикап, Зупан все еще лежал в канаве, обхватив одной рукой сук дерева, чтобы удержать голову над водой. Когда его нашли на следующий день, его тут же отвезли в больницу, где он узнал страшный диагноз: его позвоночник пострадал, остаток жизни ему придется провести с парализованными ногами.

Было бы легко представить, что любой, кому зачитали такой приговор, впал бы в глубокую депрессию и никогда не смог бы быть счастливым, как раньше. Однако Зупан, завоевавший потом чемпионские титулы в колясочном регби, смотрит на дело иначе. Вот его слова:

«По правде говоря, мой несчастный случай — лучшее, что могло случиться со мной за всю жизнь. Я говорю это не для красного словца, не придумываю оправдание своим ошибкам, не впариваю какой-нибудь лажовый бальзам для души. Я говорю о другом — это было однозначно самое определяющее событие моей жизни. Без него я бы не увидел того, что увидел, не совершил бы того, что совершил, не встретил бы стольких потрясающих людей. Я бы не стал спортсменом мирового класса. Я не научился бы понимать своих друзей и родных, как сейчас, чувствовать такую любовь, которой они любят меня, а я люблю их»¹.

В том, что Зупан смог максимально преобразить свою жизнь после несчастного случая, заключается поразительное торжество человеческого духа. Многие говорят, что лучше умереть, чем жить с парализованными ногами. Хотя достижения Зупана исключительны и вызывают искреннее восхищение, его восстановление и положительный настрой не так уж редки. Большинство людей, потерявших возможность пользоваться конечностями, живут нормальной жизнью, радуясь (и грустя, и досадуя) примерно столько же, сколько все остальные. Согласно одному исследованию, 91% опрошенных мужчин и женщин, парализованных

в результате травмы позвоночника, охарактеризовали качество своей жизни как «среднее», «хорошее» или «отличное», причем «отличной» назвал свою жизнь каждый третий из опрошенных².

Истории, похожие на историю Марка Зупана, служат красноречивым свидетельством человеческой способности к *адаптации*. Мы все время от времени переживаем несчастья и утраты. Но даже когда ужасные события подкашивают, большинство из нас постепенно поднимаются на ноги. Перед превратностями судьбы адаптация — наш самый главный ресурс. Знание об этом ресурсе помогает нам и тогда, когда мы хотим быть источником поддержки и ободрения для других людей. Однако мудрый человек понимает, что просто сказать: «Не переживай, ты справишься» или «Думай о хорошем», — мало толку. Нигде так ярко не проявляется наивный реализм (разобранный в первой главе), как в ситуациях, когда другой человек говорит вам, что ваши чувства — это неадекватная реакция на ситуацию, или когда вы говорите другому, что ваше представление о его будущем более реалистично, чем его собственное.

Та же психологическая особенность, которая помогает переживанию разочарований и травм, ограничивает нашу способность долго удерживать сильные позитивные эмоции. Например, знакомая клянется, что впредь не будет раздражаться по пустякам, если ее опухоль окажется доброкачественной; работающая мать утверждает, что станет счастливее, если получит 10%-ю прибавку к зарплате, о которой давно просит, или выиграет много денег в лотерею; брат настаивает, что будет счастливейшим человеком на земле, если девушка его мечты ответит согласием на предложение руки и сердца. В реальности такие события действительно приносят радость, но со временем она угасает, причем иногда довольно быстро.

Невеликое откровение, что люди привыкают к переменам в своем положении и что страдание или радость от этих перемен угасают со временем. Как мы упоминали в предисловии, суфийские поэты, повторяя сказанное в Библии, передают эту истину в трех

словах: «И это пройдет». Но даже у самых мудрых из нас возникает не отвлеченное, а вполне эмоциональное удивление от того, какой мощью обладает адаптация. Мы уже знаем, что более 90% потерявших возможность пользоваться конечностями оценивают качество своей жизни как среднее или выше среднего. Медики же, ухаживающие за больными с травмами позвоночника, только в одном из пяти случаев полагают, что их жизнь столь же удовлетворяла бы их, будь у них проблемы, с которыми столкнулись их пациенты³.

Счастье Зупана

Что упускают из виду эти медицинские работники, представляя свою жизнь после такого же несчастья, которое постигло их пациентов? Чтобы понять опыт Марка Зупана и других, столь же успешно справившихся с ударами судьбы, мы должны подумать, что он имеет в виду, говоря: «мой несчастный случай — лучшее, что могло случиться со мной». Какое «я» здесь подразумевается? Если он говорит о себе как авторе книги «Калека», человеку, преодолевшем несчастье и обретшем полнокровную жизнь, его утверждение не кажется преувеличением. Однако оно явно не относится к человеку, пережившему часы мучений, лежа в канаве, или человеку, вытерпевшему месяцы операций, катетеров, болезненной физической реабилитации. Скорее всего, не относится оно и к человеку, для которого физическая проблема утром выбраться из постели, вместо того чтобы просто вскочить, как делает большинство.

Марк Зупан, размышляющий о своей жизни в целом, о ее смысле, — это совсем не тот же Марк Зупан, который проживает ее ежемоментно; возможно, эти два разных «я» по-разному относятся к несчастному случаю. Зупан может абсолютно искренне верить, что несчастье — «лучшее, что могло с ним случиться», и в то же время признавать, что не желал бы снова пережить этот

несчастный случай, если мог бы «прожить жизнь заново», и тем более не пожелал бы такое никому.

Эта двойственность может описываться различием между ментальным удовольствием (или суммой, или средним арифметическим таких моментов) и *эвдемонией*, то есть устойчивым чувством благополучия, которое сопровождается ощущением того, что твоя жизнь достойна, осмысленна и не напрасна. Исследования, в которых испытуемые соглашались принимать звонки на смартфон и сообщать, чем они заняты в данный момент и счастливы ли они, подчеркивают это различие. Участники исследований устойчиво оценивают, например, просмотр телепрограмм как приятное занятие⁴. Однако проведя день перед телевизором, мало кто чувствует особое удовлетворение. Счастливый в момент просмотра, но понявший, что напрасно потратил время на реалити-шоу или повторный просмотр сериала, человек испытывает иные чувства. Обе оценки реальны: человек, прикованный к экрану телевизора, испытывает удовольствие, однако внутренняя опустошенность и самокритика, включающиеся после многих часов перед телевизором, реальны не в меньшей степени.

Тот же контраст знаком любому родителю. Часто повседневный опыт воспитания ребенка: старание быть спокойным в первые месяцы младенца, когда его мучат колики, борьба с сонливостью, когда в ранние утренние часы везешь ребенка на занятия в бассейне, подавленное желание накричать на своего непокорного подростка не доставляют ни малейшего удовольствия. Однако многие родители говорят, что воспитание ребенка и преодоление таких трудностей принесло им наибольшее удовлетворение в жизни⁵.

Нужно помнить еще кое о чем, оценивая уверения Зупана по поводу его везения: об узком фокусе внимания и о фильтрах и линзах, которые управляют нашим восприятием и суждением, о чем говорилось в пятой главе. Когда нас просят представить судьбу, похожую на судьбу Зупана, мы представляем себя с парализованными ногами, то есть утратившими мобильность,

что, разумеется, ужасно. Переход из состояния, в котором бегать, ходить, стоять, подниматься с постели воспринимается как данность, в состояние, в котором находится Зупан, — событие по-настоящему травматическое. Тут мы не ошибаемся. После несчастного случая люди, у которых парализовало ноги, часто пребывают в депрессии месяцами. Даже много лет спустя ежедневные ограничения и трудности остаются для них источником раздражения. Но представляя себе, что такое остаться парализованным, мы не осознаём, что у людей, живущих в условиях инвалидности, жизнь не сводится к их инвалидности.

Они остаются отцами, которые радуются победам своего ребенка, гурманами, готовыми впиться зубами в утиную грудку под апельсиновым соусом, или читателями, погруженными в последний роман любимого автора, — во всяком случае, с не меньшим удовольствием, чем те, у кого нет инвалидности. Скорее всего, их удовольствие от этих занятий даже больше. Вид ребенка, заливающегося смехом, прикосновение любимого человека или раздражение от просмотра предвыборных репортажей на «другом канале» становятся фокусом внимания и занимают доминирующее положение в эмоциональном ландшафте. По крайней мере в эти моменты жизнь инвалида с парализованными ногами не многим отличается от той жизни, в которой они стояли на своих ногах.

Суженный фокус внимания влияет и на обдумывание важных решений, которые могли бы изменить жизнь людей. В одном исследовании жителей американского Среднего Запада спросили, стали бы они счастливее, живи они в Калифорнии. Подобный вопрос заставляет сосредоточиться на явной разнице этих местностей — на климате. Учитывая, что практически все предпочитают голубое небо и приятный теплый воздух серому небу и снегопадам, большинство респондентов сказали, что были бы счастливее в Калифорнии⁶. Однако опросы демонстрируют, что среднестатистический житель Среднего Запада так же счастлив, как и среднестатистический калифорниец. Участники

исследования просто не приняли во внимание, что в большинстве случаев климат или даже обстоятельства посерьезней, такие как перемены работы или здоровья, вовсе не занимают так много места в наших мыслях и в наших повседневных заботах.

Принимая собственные решения или советуя что-то друзьям, тот, кто мудрее, осознает влияние эффекта фокусирования внимания. Тот, кто мудрее, осознает, что целостные суждения о качестве жизни — это не просто результат арифметического сложения сиюминутных переживаний страдания и удовольствия. Такие суждения диктуются более широким смыслом, которым мы наделяем многообразные события повседневной жизни. Был ли день, проведенный за уборкой пляжа, исполнением долга, пусть и скучным? Или это была приятная возможность сделать что-то по-настоящему полезное в компании единомышленников? Вот история о двух уборщиках на объекте НАСА, которых просили описать свою работу. Один сказал, что он отвечает за поддержание помещений в чистоте и исправности. Другой сказал, что он помогает послать человека на Луну. Нетрудно догадаться, кому из них работа приносила большее удовлетворение.

Что ведет к счастью: количественные закономерности

Даже среди факторов счастья, с которыми мы хорошо знакомы, некоторые (например, адаптация) оказываются более мощными, чем можно представить. Роль других факторов (например, денег) оказывается, наоборот, меньше, чем мы предполагаем, рассчитывая свое будущее и принимая решения, которые должны сделать нас счастливей. Люди более счастливы и, определенно, испытывают меньший стресс, если их финансовое положение улучшается, но, по большей части, верно и то, что на деньги счастья не купишь⁷. Выигрыш в лотерею действительно делает людей счастливее, хотя

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

и не так, как они надеялись, и не так, как, нам кажется, обрадовались бы мы, если бы на нас свалилась подобная удача⁸.

Мало кого удивит, что в вопросе о богатстве и материальном благосостоянии важен факт, метко подмеченный Генри Менкеном в его определении богатства: богатство — это «любой доход, который долларов на сто в год больше, чем доход свояка»⁹, то есть процветаем ли мы по сравнению с окружающими. Переводя язвительное определение Менкена на современные представления, мы могли бы заменить \$100 на \$5000, что наверняка не помешало бы оценить его непреходящую правоту.

Вряд ли кого-то удивят и результаты специальных исследований, согласно которым счастье человека прирастает приносящими ему удовлетворение отношениями с людьми и просто пребыванием в чьем-то обществе¹⁰. То же касается помощи другим людям¹¹. Однако и здесь осознание силы этих влияний и способов, которыми это влияние сказывается, является ключом к большей мудрости.

Кто они — те, кто счастливее?

Среди ваших знакомых есть люди, которые кажутся счастливее других, и исследования подтверждают довольно высокую корреляцию между тем, насколько счастливы люди, по словам их друзей и коллег, и что они сами говорят об этом. В чем секрет этих людей? Отчасти, разумеется, ответ следует искать в их жизненных обстоятельствах. Те, у кого хорошая работа и хорошие отношения с окружающими, в среднем счастливее тех, кто обделен этими благами. Как сформулировал Зигмунд Фрейд в письме Карлу Юнгу, «работа и любовь, любовь и работа — это все, что есть».

И все же Фрейд явно оставил кое-что за рамками: ведь есть, например, еще игра, и смех, и возможность остановиться и по-

любоваться красотой природы. И вообще, как свидетельствуют и опыт, и научные исследования, такие объективные факторы, как качество трудовой жизни или отношений с окружающими, не определяют всего. Некоторые люди производят впечатление более счастливых или несчастных, чем другие, вне зависимости от их жизненных обстоятельств. Существует множество избитых изречений вроде «стакан наполовину пуст, наполовину полон», «нужно быть благодарным судьбе за то, что у тебя есть», «если от жизни достаются одни лимоны, сделай лимонад» и т. п. Однако кое-что можно почерпнуть и из научных исследований, здесь тоже получены интересные факты, указывающие, что счастливые люди реагируют на жизненные трудности особым способом, защищающим их от разочарований, которым подвержены менее счастливые люди в таких же ситуациях.

Рассмотрим упомянутый экспериментальный вывод о том, что люди, выбирающие между двумя привлекательными вариантами, как правило, впоследствии обесценивают отвергнутый вариант (чтобы снять когнитивный диссонанс). Так вот, счастливые люди делают это реже остальных. По крайней мере именно к такому заключению пришли после двух экспериментов Ли и его коллега Соня Любомирски. В одном исследовании студенты выбирали между двумя привлекательными десертами; в другом — учащиеся выпускных классов оценивали несколько колледжей, которые ответили согласием на их заявки на поступление. В обоих случаях учащиеся, считающие себя более счастливыми, чем другие, с меньшей вероятностью отрицательно отзывались об отвергнутых альтернативах. Самые счастливые участники могли наслаждаться шварцвальдским вишневым тортом и не ворчать, что линцкий торт (который они могли бы выбрать, например, позже) выглядит суховато и неаппетитно. И точно так же они мечтали, что будут учиться в Свартморе, или Колумбийском, или университете своего штата, но не возводили напраслину на вузы, в которые решили не поступать (что

было бы неприятно для одноклассников, выбравших именно эти последние)^{12*}.

Помешать человеку насладиться своей удачей или благополучием в полной мере может сравнение себя с окружающими (в духе сказанного Менкеном). В исследовании, участников которого просили провести урок математики для детей, по окончании людей хвалили: «Вы хорошо справились». В одних случаях они получали только отзыв, в других — какого-то участника отмечали особенно: «Справился *еще лучше*». Насколько сравнение понизило удовольствие испытуемых от проделанной работы? Намного — тем, кто оценивал себя как относительно несчастных, и совсем никак тем, кто оценивал себя как счастливых¹³.

Счастливые люди отличаются от окружающих тем, как они относятся к своему прошлому. Когда израильских ветеранов просили поговорить о хорошем и плохом, случившемся с ними во время службы, более счастливые люди чаще были склонны вспоминать о «старых добрых временах» как о постоянном источнике счастья и менее склонны противопоставлять им настоящее. Более счастливые были менее склонны тяготиться своими воспоминаниями о худших моментах на войне и воспринимать их как постоянный источник несчастья¹⁴.

Подобные результаты ставят важный вопрос: что на что влияет? Может быть, некоторые люди, в силу психологической мудрости и личного опыта, видят мир и реагируют на события так, что это делает их счастливыми? Или, может быть, некоторые люди — благодаря генетике, удачному воспитанию или наличию правильных примеров для подражания — попросту счастливее

* При этом счастливые люди активно защищают себя от более существенных угроз для их самооценки или благополучия. Счастливые старшеклассники в этом исследовании не стеснялись плохо отзываться о вузах, которые отвергли их (не чувствуя нужды принижать вузы, которые отвергли они сами). Они даже делали это еще активней, чем менее счастливые студенты.

и поэтому склонны видеть мир и реагировать на него так, что это делает их еще более счастливыми?

И тот и другой процессы наверняка образуют своего рода благотворный или — в случае несчастных людей — порочный круг. Важный вывод из приведенных исследований состоит в том, что есть действия, которые мудрый человек мог бы предпринять, чтобы стать счастливей. Одну вещь можно почерпнуть из сказанного в четвертой главе о первичности поведения: ведите себя как счастливый человек, и вам будет легче им стать. Кроме того, не тратьте энергию, чтобы думать плохо о невыбранных путях и отвергнутых вариантах. Избегайте сравнивать себя с другими, если в результате предстанете в невыгодном свете. Радуйтесь тому, как вам бывало хорошо и как вам везло в прошлом, вместо того чтобы думать о том, чего, может быть, вам не хватает в настоящем. Но вместе с тем ищите впечатления, которые могут подарить вам счастье теперь. К сожалению, такого рода советы гораздо легче давать, чем следовать им самому. В противном случае в мире было бы гораздо меньше унылых лиц.

Во множестве книг авторы дают конкретные советы о том, что нужно сделать, чтобы в жизни стало больше счастья, как повысить душевное самочувствие. Многие из этих авторов — уважаемые ученые, чьи рекомендации опираются на их собственную исследовательскую работу¹⁵. Вы можете найти их сочинения в отделе психологии ближайшего книжного магазина. Здесь мы не станем обобщать всю эту огромную литературу. Не станем мы и советовать вести насыщенную социальную жизнь и выбрать себе в партнеры добросердечного и интересного человека — все это напрямую связано со счастьем, но не вполне подвластно человеческой воле. (Вы не можете просто так решить и завести себе приятный круг общения, любящего и интересного партнера или карьеру, полную свершений.) Мы беремся лишь предложить несколько практических идей, которые, по нашему мнению, могут быть хорошим подспорьем в поисках счастья. Они опираются

на принципы, которые мы оба почерпнули из своих научных исследований и которые зарекомендовали себя в нашем личном опыте и в наблюдении за друзьями и коллегами. Самое важное, что это вещи, контролировать которые вам вполне по силам.

Внимание на пик и финал

Представьте, что вы с семьей планируете поездку на Кауаи, гавайский «остров садов». У вас, как и у большинства, ограничен бюджет, и надо выбирать. Есть экономный вариант: сняв квартиру в четверти мили от пляжа и отказавшись от ресторанов, вы можете растянуть свое пребывание на две недели. Альтернативой можно запланировать более короткий визит (возможно, не больше недели), зато на сэкономленное ни в чем себе не отказывать: снять дом у пляжа, слушать гавайскую гитару на концерте местной звезды и слетать в обзорную экскурсию по острову на вертолете в последний день. Что бы вы выбрали?

У исследователей-психологов есть четкий ответ на такого рода вопросы о компромиссе между качеством и количеством: пусть отпуск будет короче, но памятнее. Задним числом, когда вы вернетесь, две приятные, но не особенно яркие недели по ощущению не будут отличаться от одной. В то же время воспоминания, как вы с утра выходили из дома прямо на пляж, а потом еще раз на закате, проигрывание альбома музыкантов, которых вы слышали вживую, потягивая что-то с ромом, или сохранившиеся в памяти картины побережья Напали с высоты птичьего полета — этими впечатлениями вы будете наслаждаться всю жизнь.

Сказанное верно не только для планирования отпуска. Даниэль Канеман и его коллеги зафиксировали правило «пика и финала»: воспоминания о любом отрезке жизни, надолго определяющие ощущение радости или горя, как правило, складываются из ощущений в кульминационный момент и в конце. Как заметил