

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 недолг — 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» Мак-Свэлл Мольц* 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 делятся 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**, в которых одногодичные близнецы, воспитывавшиеся порознь, демонстрировали

* Мольц, МакСвэлл (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 неполночности 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».

** 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 одногодичных близнецов, разлученных в первые дни жизни. Оно убедительно показало, что наши вкусы, особенности поведения и черты характера во многом предопределены генетически.

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* и Ок Теллеген пришли к следующему выводу: «Не исключено, что все наши старания быть счастливее столь же тщетны, как попытки сделяться 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?

* 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.

Хотя в нашем счастье есть определенная генетическая составляющая — не все люди от рождения одинаково предрасположены к счастью, — наши гены предопределяют 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 всегдаший Нытик вряд ли сумеет превратить себя в Поллиану*, 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, Кенон Шелдон и Дэвид Шкале** 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.

* 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.

** 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.

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 одногодовых 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».¹ Большинству людей не удается 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 мерилом 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*

В 1980-х годах Дэвид Куперрайдер** 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, попрежнему 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?

* Метод позитивной оценки ситуации (МПОС) известен в России также под другим названием: парадигма позитивных перемен (ППП).

** Куперрайдер, Дэвид — видный американский специалист по психологии бизнеса, разработчик метода тренинговой работы с большими группами людей.

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.