

Глава 2

Как примирить настоящее и будущее

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

*Клавдиан**

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,

* Клавдиан — александрийский философ-неоплатоник IV века н. э.

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 образом.

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 бе- гов*. 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*. 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 продолжаются. 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;

* 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.

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 ускользящим 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*, 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,

* Это понятие взято из философии Артура Шопенгауэра.

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 «синекуры» 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*, «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

* 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.

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 поглазим 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, свидетельствуют 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.¹

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 чув-

ствовали 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*, Джон Кабат-Зинн** и Ричард Дэвидсон***, обнаружилось, насколько сильное воздействие оказывает на нас регулярная медитация.

* 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. Заиницатель 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.

** 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.

*** 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.

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 вос-

пользоваться 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.