

Глава 1

Что такое благополучие?

Вот история появления позитивной психологии, которая до сих пор оставалась тайной. В 1997 году, когда меня избрали президентом Американской психологической ассоциации, писем в моем электронном почтовом ящике стало втрое больше. Я редко отвечаю на звонки и совершенно перестал пользоваться обычной «черепашней» почтой, но, поскольку играть в бридж онлайн можно круглые сутки, на электронные письма я отвечаю быстро и аккуратно. Пока мой партнер делает ход, я как раз успеваю написать ответ. (Мой адрес: seligman@psych.upenn.edu. Пишите, если вас не смущают од-носложные ответы.)

Однако письмо, которое я получил в конце 1997 года, меня озадачило, и я поместил его в папку «хм?» Оно состояло из одного предложения: «Почему бы вам не встретиться со мной в Нью-Йорке?» — в качестве подписи лишь инициалы. Через пару недель на вечеринке я увидел Джуди Родин, в ту пору президента Пенсильванского университета, где я преподаю уже сорок лет. Когда я поступил в докторантуру этого университета, Джуди, сейчас президент Фонда Рокфеллера,

была старшекурсницей, и мы вместе проводили опыты на животных в лаборатории профессора Ричарда Соломона. Мы быстро подружились, и я с восхищением и не без зависти наблюдал, как такая молодая Джуди сделала головокружительную карьеру: президент Восточной ассоциации психологов, заведующая отделением психологии Йельского университета, декан, а затем проректор в Йеле*, президент Пенсильванского университета¹. Нам даже удалось поработать вместе (Джуди тогда руководила крупным психонейроиммунологическим проектом Фонда Макартуров): мы изучали корреляцию между оптимизмом и иммунитетом у пожилых людей, то есть взаимосвязь психической, нервной и иммунной реакций².

— Ты не знаешь П. Т., который мог пригласить меня в Нью-Йорк? — спросил я Джуди, ведь она знает всех, кто что-нибудь из себя представляет.

— Ты должен с ним встретиться! — воскликнула она.

Так через две недели я оказался на восьмом этаже неопрятного офисного здания, затерянного в глубине Нижнего Манхэттена. Меня проводили в аскетичную комнату без окон. Там сидели два немолодых человека в серых костюмах и стоял селектор.

— Мы — юристы благотворительного фонда, — объяснил один из них, представившийся как П. Т. — Мы отбираем лучших, и вы один из них. Мы хотели бы знать, какие исследования вы желаете провести и сколько денег вам для этого нужно. Мы не собираемся контролировать каждый ваш шаг. Однако должны сразу предупредить: если вы раскроете источник финансирования, оно прекратится.

Я посвятил юристов и селектор в один из своих замыслов, проект, посвященный этнополитическим вооруженным конфликтам (и определенно не имевший отношения к позитивной психологии), и сказал, что хотел бы провести конференцию с участием сорока ведущих

* Заместитель президента Йельского университета.

экспертов по теме геноцида. Я хотел сравнить обстоятельства, при которых в дюжине случаев осуществился геноцид, с теми, при которых в пятидесяти случаях он мог начаться, но не начался, и установить, когда геноцид происходит, а когда — нет. Затем я планировал издать книгу о том, как избежать вспышек геноцида в новом, XXI веке.

— Спасибо, — сказали мне через пять минут. — Когда вернетесь в Пенсильванию, можете прислать нам заявку? Не больше страницы. И не забудьте приложить смету.

Через две недели у меня на столе лежал чек на 120 000 долларов. Приятная неожиданность. Насколько мне было известно, получение гранта почти всегда связано с длительной процедурой: утомительное заполнение заявок, ненавистные рецензии, общение с докучливыми бюрократами, безбожные задержки, мучительные проверки и, наконец, отказ или — в лучшем случае — сокращение бюджета до мизерных сумм.

Я организовал недельную конференцию, решив, что символично будет провести ее в Дерри в Северной Ирландии*. Там собрались сорок ведущих экспертов по этнополитическому насилию³. Все они были из научных кругов и хорошо знали друг друга. Исключение составляли двое: мой тесть Деннис Маккарти, в прошлом британский промышленник, и казначей фонда, в прошлом профессор инженерного дела из Корнелльского университета. Позже Деннис признался, что с ним никогда еще не были так любезны. Сборник *Ethnopolitical Warfare* (под нашей с Дэниелом Широ редакцией) действительно вышел в 2002 году⁴. Его стоит прочесть, но сейчас речь не о том.

Я почти забыл о щедром фонде, названия которого по-прежнему не знал, когда полгода спустя мне позвонил казначей.

— Вы провели отличную конференцию, Марти. Я познакомился там с двумя прекрасными людьми: медиком и антропологом Мелом

* 30 января 1972 года в Лондондерри была расстреляна мирная демонстрация ирландцев-католиков.

Коннером⁵ и тем парнем, Маккарти. Кстати, чем он занимается? И чем вы хотите заниматься дальше?

— Дальше? — я замялся, потому что был совершенно не готов запрашивать дополнительные средства. — Ну, я подумываю о позитивной психологии.

И вкратце объяснил, что это.

— Почему бы вам не встретиться с нами в Нью-Йорке? — спросил он.

В то утро Мэнди, моя жена, предложила мне надеть мою лучшую белую рубашку.

— По-моему, лучше одеться попроще, — сказал я, вспомнив скромный офис на Нижнем Манхэттене. Но на этот раз встреча проходила в одном из самых фешенебельных офисных центров, в огромной переговорной на верхнем этаже. Впрочем, ждали меня все те же два юриста и селектор, а на двери по-прежнему не было таблички.

— Что такое эта позитивная психология? — спросили они. Десятиминутного объяснения оказалось достаточно. Меня прервали вопросом: — Когда вернетесь в Пенсильванию, можете прислать нам заявку? Не больше трех страниц. И не забудьте приложить смету.

Через месяц я получил чек на 1,5 миллиона долларов. Закончилась эта история так же странно, как началась. Благодаря финансированию позитивная психология стала процветать, и это не осталось без внимания фонда. Через два года я получил еще одно лаконичное письмо от П. Т.: «Измерение Мандела-Милошевич представляет собой континуум?»

«Хм-м-м... Что бы это могло значить?!» — задумался я. Однако, понимая, что имею дело с серьезными людьми, собрался и написал П. Т. длинный наукообразный ответ, изложив все, что известно о врожденных и приобретенных свойствах ангелов и монстров.

«Почему бы Вам не встретиться с нами в Нью-Йорке?» — ответил П. Т.

В этот раз на мне была лучшая белая рубашка, а на двери красовалась табличка Atlantic Philanthropies. Оказалось, что фонд существует на деньги одного человека — Чарльза Фини⁶, который сделал состояние на магазинах беспошлинной торговли и пожертвовал всё (5 миллиардов долларов) на добрые дела. В соответствии с американским законодательством, распорядителям пришлось дать фонду название.

— Мы хотели бы, чтобы вы собрали ведущих экспертов и обсудили все аспекты проблемы Манделы-Милошевича, от генетики добра и зла до его политологии и социологии, — сказали мне. — Мы планируем выделить вам 20 миллионов долларов.

Двадцать миллионов долларов — огромная сумма и я ухватился за эту возможность. Я очень старался. Следующие полгода мы встречались с учеными, писали и переписывали заявку, чтобы ее утвердил совет директоров. Мы включили в нее очень интересные данные⁷.

— Нам очень неловко, Марти, — сказал П. Т. по телефону. — Совет зарубил проект — впервые в истории. Им не понравился генетический аспект. Слишком взрывоопасная тема.

В течение года оба моих добрых гения, явившиеся напрямую из телесериала «Миллионер» (в 1950-х на меня, подростка, произвел неизгладимое впечатление незнакомец с чеком в миллион долларов), отошли от дел.

Я следил за деятельностью Atlantic Philanthropies (помощь Африке, финансирование исследований старения, проекты по североирландской проблеме, поддержка образования) и через три года решил позвонить новому директору фонда. Он взял трубку, и я буквально ощутил, как он готовится к очередным просьбам.

— Я звоню только для того, чтобы поблагодарить вас, и прошу передать мистеру Фини, что глубоко признателен ему, — начал я. — Вы оказались рядом в нужный момент и вложили в дерзкую идею, в изучение того, ради чего стоит жить, средства, которые были нам

нужны. Вы помогли нам в самом начале, и теперь мы не нуждаемся в помощи, потому что позитивная психология самоокупается. Но без Atlantic Philanthropies этого бы не произошло.

— Мне еще никогда не звонили, чтобы сказать подобное, — озадаченно ответил директор.

Рождение новой теории

Мое сотрудничество с фондом — один из самых ярких моментов за последние десять лет, и эта книга о том, какое оно имело продолжение. Рассказывая о позитивной психологии сегодня, я начну с радикального переосмысления позитивности и процветания. Однако в первую очередь я должен поделиться с вами своими новыми представлениями о счастье.

Фалес считал, что все есть вода.

Аристотель считал, что все действия человека направлены на достижение счастья.

Ницше считал, что все действия человека направлены на достижение власти.

Фрейд считал, что все действия человека направлены на подавление страстей⁸.

Гиганты мысли крупно ошибались, сводя все человеческие мотивы к одному. Монизм* позволяет вам сделать максимальное число выводов из минимального числа фактов и легко проходит тест на парсимонию (положение философии, согласно которому верный ответ — самый простой). Но парсимония накладывает серьезные

* Монизм — философский принцип, сводящий все многообразие явлений мира к единому началу, единому закону мироздания.

ограничения: если данных слишком мало, чтобы объяснить разнообразные нюансы изучаемого феномена, объяснить ничего нельзя⁹. Монизм сыграл злую шутку с величайшими мыслителями.

Из примеров монизма мне ближе всего точка зрения Аристотеля (все, что мы делаем, мы делаем, чтобы стать счастливыми), но мне категорически не нравится слово «счастье» — от частого употребления оно потеряло всякий смысл¹⁰. Его невозможно использовать как научный термин или в практических целях — в образовании, терапии, публичной политике, просто пытаясь изменить свою жизнь. Наш первый шаг — разложить монистическое «счастье» на несколько терминов. Делая это, мы не просто упражняемся в семантике. Для осмысления счастья нужна теория, и свою новую теорию я излагаю в этой главе.

«Ваша теория 2002 года не может быть верна, Марти», — сказала Сения Маймин в 2005 году, на вводном занятии для будущих магистров прикладной позитивной психологии. 32-летняя Сения, блестяще окончившая математический факультет Гарварда, в совершенстве владеющая русским и японским языками и управляющая собственным хедж-фондом, — воплощение позитивной психологии. Улыбка Сении способна осветить даже мрачные аудитории в Ханстман-холле вроде той, где мы находились (студенты школы бизнеса Уортона называют эту «пещеру», свою базу, «звездой смерти»). Выбирающие эту магистерскую программу по-настоящему незаурядны: 35 взрослых успешных людей со всего мира каждый месяц прилетают в Филадельфию на три дня, чтобы познакомиться с последними достижениями позитивной психологии и узнать, как можно использовать их в работе.

«Вы формулируете теорию счастья как теорию выбора, но в ней есть огромный пробел: вы не учитываете стремления к успеху и власти. А люди стремятся к достижениям ради достижений», — продолжила Сения¹¹.

Именно тогда я по-новому задумался о счастье.

Десять лет назад, работая над книгой «В поисках счастья», я хотел назвать ее «Позитивная психология», но издатель полагал, что книга со словом «счастье» в заголовке будет лучше продаваться. Я могу выиграть практически любое сражение с редактором, если это не битва за название. Так мне навязали слово «счастье». Главная проблема даже не в том, что выбор человека не исчерпывается стремлением к «счастью», а в том, что у наших современников слово «счастье» ассоциируется с приподнятым настроением, весельем, жизнерадостностью и улыбками. То, что всякий раз, когда речь заходит о позитивной психологии, на экране появляются эти ужасные смайлики, раздражает не меньше.

Понятие счастья не всегда было так тесно связано с жизнью в свое удовольствие. Радость и веселье совсем не то, что имел в виду Томас Джефферсон¹², провозглашая право на стремление к счастью, и совершенно не то, в чем, на мой взгляд, состоит цель позитивной психологии.

Оригинальная теория счастья

Я задумал позитивную психологию как теорию о выборе чего-то ради него самого. Недавно я выбрал массаж спины в аэропорте Миннеаполиса, потому что после массажа хорошо себя чувствую. Я выбрал массаж ради массажа, а не для того чтобы он привнес в мою жизнь смысл, или еще из каких-то соображений. Мы нередко выбираем то, что дает приятные ощущения, но очень важно понять, что часто наш выбор не связан с нашими ощущениями. Вчера вечером я выбрал фортепианный концерт в исполнении шестилетней дочери — не ради удовольствия (слушать это было мучением), а потому, что таков мой родительский долг, часть смысла моей жизни.

Согласно первоначальной теории, счастье можно разложить на три составляющие, которые ценны сами по себе: положительные

эмоции, вовлеченность и смысл. И описать или измерить каждую из них проще, чем счастье. Первая составляющая — положительные эмоции, то, что мы чувствуем: удовольствие, восторг, наслаждение, теплота, комфорт и т. п. Удовольствия могут быть главным в жизни (я называю это жизнью-удовольствием).

Вторая составляющая — вовлеченность, или «поток»: все отходит на второй план, время останавливается, и вы самозабвенно занимаетесь тем, что поглощает вас целиком. Стремление к этому я называю жизнью-участием. Вовлеченность и положительные эмоции не совпадают, даже исключают друг друга, потому что, если спросить тех, кто находится в состоянии потока, о чем они думают и что они чувствуют, они, скорее всего, ответят: «Ничего»¹³. Я считаю, что сосредоточенность, которой требует поток, задействует все когнитивные и эмоциональные ресурсы, без чего невозможны мысль и чувство.

Упростить себе задачу нельзя. Напротив, чтобы войти в состояние потока, нужно работать над своими лучшими качествами и талантами¹⁴. Испытать положительные эмоции просто, даже не прилагая к тому никаких усилий (еще одно различие между вовлеченностью и положительными эмоциями). Вы можете мастурбировать, ходить по магазинам, принимать наркотики или смотреть телевизор. В общем, чтобы войти в состояние потока, важно выявить свои лучшие качества и научиться чаще пользоваться ими¹⁵.

Есть еще третья составляющая счастья — смысл. Я испытываю ощущение потока, играя в бридж, но глядя в зеркало после долгого турнира, чувствую себя неуютно от того, что просто убиваю время. Стремление к вовлеченности и стремление к удовольствию часто воплощаются в отдельных, не связанных друг с другом поступках. Человеку непременно нужны смысл жизни и цель¹⁶. Жизнь, наполненная смыслом, предполагает принадлежность к чему-то большему и служение ему. Для этого человечество создает институты (религия, политические партии, движение «зеленых», скаутская организация, семья).

Итак, согласно теории счастья, предмет позитивной психологии — счастье в трех его формах: положительные эмоции, вовлеченность и смысл жизни. Сения сформулировала вывод, к которому я шел последние десять лет, когда преподавал, обдумывал и проверял свою теорию, и это побудило меня разрабатывать ее дальше. В тот октябрьский день в Ханстман-холле мое представление о *позитивной психологии* стало меняться. Кроме того, изменилось мое представление о *составляющих позитивной психологии и ее задачах*.

<i>Теория счастья</i>	<i>Теория благополучия</i>
<i>Предмет: счастье</i>	<i>Предмет: благополучие</i>
<i>Показатель: удовлетворенность жизнью</i>	<i>Показатели: положительные эмоции, вовлеченность, смысл, хорошие отношения с людьми, достижения</i>
<i>Цель: достичь большей удовлетворенности жизнью</i>	<i>Цель: достичь большего процветания посредством возрастания положительных эмоций, вовлеченности, осмысленности, хороших отношений с людьми, достижений</i>

От теории счастья к теории благополучия

Раньше я думал, что предмет позитивной психологии — счастье, ее золотой стандарт — удовлетворенность жизнью, а цель — преумножить удовлетворенность жизнью. Теперь я думаю, что предмет позитивной психологии — благополучие, золотой стандарт — процветание, а цель — преумножить процветание. Эта теория, которую я называю теорией благополучия, существенно отличается от теории счастья, и различия требуют пояснений.

У теории счастья есть три недостатка. Первый — распространенная коннотация слова «счастье»: в массовом сознании оно неразрывно связано с хорошим настроением. Положительные эмоции — простейшая форма счастья. Критики справедливо указывают на то, что я предусмотрительно и произвольно изменил определение счастья, дополнив положительные эмоции вовлеченностью и смыслом. Ни вовлеченность, ни смысл не связаны напрямую с нашими эмоциями, а значит, мы стремимся к тому, что не может и никогда не будет названо словом «счастье».

Второй недостаток в том, что при измерении счастья слишком большое значение придается удовлетворенности жизнью. Счастье определяется через удовлетворенность жизнью. Широко применяемая методика: вас просят оценить по 10-балльной шкале, насколько вы удовлетворены жизнью: 1 — ужасно, 10 — идеал¹⁷. Этому золотому стандарту соответствует задача позитивной психологии — приумножить всеобщую удовлетворенность жизнью. Но, оказывается, оценка собственной удовлетворенности жизнью определяется тем, что *мы чувствуем*, отвечая на вопрос¹⁸. В среднем оценка удовлетворенности жизнью более чем на 70% зависит от эмоционального состояния, на *размышление* приходится менее 30%.

Итак, прежний золотой стандарт позитивной психологии слишком привязан к настроению, той форме счастья, которую в былые времена не без высокомерия, но справедливо считали заурядной. Я же отказываю настроению в главенстве не из снобизма, а из соображений социальной справедливости. При таком подходе половина человечества, менее испытывающая положительные эмоции, оказывается ввергнута в бездну несчастья. Хотя при недостатке положительных эмоций в жизни этой половины может быть больше вовлеченности и смысла, чем у радостных людей. Интроверты гораздо менее жизнерадостны, чем экстраверты¹⁹, и если направить государственную политику (чему посвящена последняя глава) на максимизацию

счастья, интересы экстравертов будут учтены в гораздо большей степени, чем интересы интровертов. Строя, в стремлении произвести больше добавочного счастья, цирк вместо библиотеки, вы прежде всего учитываете интересы тех, кто склонен к веселью. Справедливее ориентироваться не только на положительные эмоции, но и на вовлеченность и смысл. И получается, что при оценке удовлетворенности жизнью не имеет значения, насколько ваша жизнь наполнена смыслом и насколько вовлеченность характеризует вашу профессиональную деятельность или отношения с близкими. *В сущности, удовлетворенность жизнью — показатель настроения, который не может занимать центральное место в теории, претендующей на нечто большее, чем простое счастьеведение*²⁰.

Третий недостаток теории счастья в том, что не только положительные эмоции, вовлеченность и смысл могут быть конечной целью. «Конечная цель» здесь ключевое понятие: базовая составляющая не должна быть средством достижения другой цели. Вот что имела в виду Сения: она указала, что есть люди, которым нужны достижения ради достижений. Усовершенствованная теория должна более точно определить составляющие-цели. Итак, нам нужна новая теория, которая была бы лишена этих недостатков.

Теория благополучия

Благополучие абстрактно, счастье — явление реальное. Такое явление можно определить через некоторую совокупность измеримых показателей. Например, коэффициент резкости погоды в метеорологии определяется как сочетание температуры воздуха и силы ветра, при котором замерзает вода (и возможны обморожения). Теория счастья — это попытка определить *явление действительности* через удовлетворенность жизнью, которая оценивается по 10-балльной шкале.

Чем больше в вашей жизни положительных эмоций, вовлеченности и смысла, тем вы счастливее и тем больше вы удовлетворены жизнью. Согласно теории благополучия, предмет позитивной психологии — не явление действительности. Предмет позитивной психологии — *абстрактное понятие*, благополучие, в свою очередь состоящее из нескольких измеримых элементов, каждый из которых — явление действительности, каждый способствует благополучию, *но ни один из них не тождествен ему*²¹.

В метеорологии таким понятием является «погода». Погоды как таковой не существует. Существуют отдельные погодные явления, каждое из которых поддается операционализации — то есть они вполне реальны: температура воздуха, влажность, скорость ветра, атмосферное давление и т. п. Представьте, что мы изучаем не позитивную психологию, а свободу. Каким должен быть научный подход к свободе? Свобода — абстракция, не явление действительности, и она обеспечивается рядом факторов. Насколько свободными чувствуют себя граждане? Как часто пресса подвергается цензуре? Насколько коррумпирована власть? И так далее. Каждую составляющую, в отличие от свободы, можно измерить, и только измерив их, мы получим представление об общем уровне свободы.

По структуре «благополучие» схоже с понятиями «погода» и «свобода»: оно не сводится к какому-либо одному показателю (или, говоря профессиональным языком, не операционализируется через какой-либо один показатель), а обеспечивается несколькими элементами; все это *составляющие* благополучия, и каждая составляющая измерима. Счастье, напротив, сводится к удовлетворенности жизнью, подобно тому, как резкость погоды определяется соотношением температуры воздуха и скорости ветра. Важно и то, что составляющие благополучия представляют собой разнообразные явления; это не просто самооценка положительных эмоций, вовлеченности или осмысленности жизни, как в первоначальной теории счастья.

Так в фокусе позитивной психологии оказывается не фактическая удовлетворенность жизнью, а понятие благополучия. Перечислить составляющие благополучия — наша следующая задача.

Составляющие благополучия

Теория счастья слишком близка к монизму Аристотеля, потому что счастье операционализируется, или выражается, через удовлетворенность жизнью. Благополучие обеспечивается несколькими составляющими, что служит защитой от одномерности. По своей сути теория благополучия — теория добровольного выбора, а пять элементов благополучия — то, что выбирают свободные люди. Каждый элемент должен удовлетворять трем критериям.

1. Способствовать благополучию.
2. Представлять для многих людей самостоятельную ценность²², а не средство для достижения иных целей.
3. Поддаваться описанию и измерению независимо от других составляющих (самостоятельность).

Приведенным требованиям соответствуют пять элементов — составляющих благополучия. Это положительные эмоции, смысл, вовлеченность, хорошие отношения с людьми и достижения. Запомнить их поможет аббревиатура ЭСВОД. Давайте рассмотрим каждую из составляющих, начиная с положительных эмоций.

Положительные эмоции. Первая составляющая благополучия — положительные эмоции (жизнь-удовольствие). Так было и в теории счастья. В теории благополучия положительные эмоции остаются краеугольным камнем, с двумя важными оговорками. Субъективные показатели — счастье и удовлетворенность жизнью — теперь не цель теории, а лишь один из факторов составных элементов благополучия.

Смысл. Смысл (принадлежность к чему-то большему и служение ему) — следующий фактор. Он также окрашен субъективностью («Тот ночной разговор в общежитии был самым содержательным в моей жизни»). Поэтому смысл можно отнести к положительным эмоциям, ведь и там *подразумевается* субъективный компонент. Человек, который испытывает удовольствие, наслаждение или ощущает комфорт, не может этого не понимать. Но все же смысл — другое дело. Вы можете увидеть его в «том ночном разговоре», но вспомнив содержание разговора много лет спустя, поймете, что это была бессвязная юношеская болтовня под кайфом.

Однако смысл нельзя назвать исключительно субъективной категорией. Беспристрастный и более объективный суд истории, логика и обоснованность могут расходиться с личным мнением. Авраам Линкольн, как истинный меланхолик, в отчаянии называл свою жизнь бессмысленной, но мы считаем ее исполненной смысла²³. Жан-Поль Сартр и его поклонники послевоенной поры могли считать экзистенциалистскую пьесу «За закрытыми дверями»²⁴ насыщенной смыслом, но сейчас она кажется заблуждением («Ад — это другие») и почти бессмыслицей, поскольку сегодня никто не сомневается, что общение и связь с другими людьми придают жизни цель и смысл. Смысл удовлетворяет трем критериям составляющей благополучия.

1. Способствует благополучию.
2. Часто является конечной целью. Например, в одиночку отстаивая необходимость исследований СПИДа, вы можете столкнуться с раздражением окружающих, чувствовать себя несчастным и потерять работу, но все это вас не пугает.
3. Смысл можно описать и измерить отдельно от положительных эмоций или трех других составляющих, о которых идет речь ниже.

Вовлеченность. Вовлеченность остается одной из составляющих. Как и положительные эмоции, оценить ее можно только субъективно

(«Время для вас остановилось? Вы были полностью поглощены делом? До самозабвения?»). Положительные эмоции — гедонистическая составляющая, которая включает в себя все приятные ощущения: удовольствие, наслаждение, комфорт, уют и т. п. В состоянии потока мы обычно ничего не чувствуем и ни о чем не думаем, и только по прошествии какого-то времени можем сказать: «Было весело» или «Было хорошо». Если об удовольствии мы говорим в настоящем времени, то о вовлеченности — в прошедшем.

Положительные эмоции и вовлеченность полностью соответствуют трем критериям составляющей благополучия.

1. Они способствуют благополучию.
2. Многие люди стремятся к ним, не преследуя других целей (этот массаж нужен мне не потому, что он принесет в мою жизнь смысл, поможет мне чего-то добиться или улучшит мои отношения с людьми).
3. Их можно оценить отдельно от других элементов. (Кстати, существует целое направление — ученые, которые занимаются измерением субъективных показателей благополучия.)

Отношения с другими людьми. Когда Кристофера Петерсона, одного из основоположников позитивной психологии, просят объяснить ее суть в двух словах, он отвечает: «Другие люди».

Благополучие редко приходит к одиночке. Когда вы последний раз безудержно смеялись? Были чему-то несказанно рады? Чувствовали, что ваша жизнь исполнена глубокого смысла и видели перед собой настоящую цель? Безгранично гордились своими достижениями? Даже не зная подробностей, я могу назвать обстоятельство, общее для лучших моментов вашей жизни: все они связаны с другими людьми²⁵.

Другие люди — лучшее средство от неудач и самая большая удача. Отсюда мой сарказм по поводу заключения Сартра: «Ад — это другие». Вот что рассказывает мой друг Стивен Пост, профессор университета

Стоуни-Брук²⁶. Его мать, когда он был маленьким, заметив, что у него плохое настроение, говорила: «Стивен, ты обижен? Почему бы тебе не пойти помочь кому-нибудь?» Мы, ученые, проверили этот принцип в ходе полноценного эксперимента и установили: если вы хотите быстро повысить уровень благополучия, добрый поступок действительно самое эффективное средство²⁷.

Упражнение добрый поступок. «Мне тоже марки!» Сорок пять минут в бесконечной извивающейся очереди — и я закипаю от раздражения, ведь мне нужен всего один лист, сто марок по одному центу. Очередь почти не двигается, напряжение нарастает. Оказавшись у окошка, прошу десять листов по сто марок. Каких-то десять долларов.

«Кому нужны марки? — выкрикиваю я. — Бесплатно!» Очередь взрывается аплодисментами. Меня окружает толпа желающих получить сокровище. Через две минуты все расходятся, большая часть марок разобрана. Я испытываю глубочайшее удовлетворение.

В этом и заключается упражнение: просто совершить добрый поступок, которого никто не ждет. Обратите внимание, как изменится ваше настроение.

Недалеко от Мадейры есть островок, похожий на огромный цилиндр. На вершине этого цилиндра находится плато площадью несколько квадратных километров, где растет лучший виноград, из которого делают вино — мадеру. На этом плато обитает всего одно крупное животное — бык, на котором вспахивают поле. На вершину ведет единственная тропа, извилистая и узкая. Как же новый бык попадает туда после смерти старого? Чтобы следующие сорок лет бык вспахивал поле, человек несет теленка наверх на спине. Если эта история тронула вас, спросите себя почему.

Есть ли у вас человек, кому вы можете позвонить в четыре часа утра и рассказать о своих проблемах? Если вы ответили «да», то, скорее всего, проживете дольше, чем те, кто ответил «нет». Джордж Вейллант,

гарвардский психиатр, который сделал это открытие, считает, что самый важный фактор — способность *быть* любимым²⁸. Одиночество, как утверждает соционейробиолог Джон Касиоппо, напротив, настолько неблагоприятный фактор²⁹, что общение кажется основой человеческого благополучия.

Хорошие отношения или их отсутствие, несомненно, самым серьезным образом влияют на благополучие человека. Тем не менее остается вопрос: можно ли считать взаимоотношения с людьми *составляющей* благополучия? Они полностью удовлетворяют двум критериям: способствуют благополучию и поддаются оценке независимо от других элементов. Но могут ли отношения быть *конечной целью*, или они нужны нам только потому, что с ними связаны положительные эмоции, вовлеченность, смысл или достижения? Интересовали бы нас отношения, если бы они не приносили ни положительных эмоций, ни вовлеченности, ни смысла, ни успеха?³⁰

Не могу ответить на этот вопрос сколько-нибудь определенно. Более того, не представляю, как внести ясность с помощью экспериментального исследования, потому что все известные мне хорошие взаимоотношения сопровождаются положительными эмоциями либо вовлеченностью, приносят в жизнь смысл или связаны с достижениями. На значимость общения как такового указывают два направления современной дискуссии об эволюции человека.

Для чего человеку такой большой мозг? Около 5000 лет назад объем черепа наших предков-гоминидов увеличился вдвое, с 600 см³ до нынешних 1200 см³. Это принято объяснять необходимостью пользоваться орудиями труда и оружием. Чтобы взаимодействовать с природой посредством орудий, нужно быть умным. Британский психолог-теоретик Ник Хамфри предложил альтернативную точку зрения: большой мозг нужен для решения задач, которые ставятся перед нами не природой, а другими людьми³¹. Своим студентам я говорю: как мне удастся развеселить Мардж, не обидеть Тома и убедить

Дерека, что он неправ, не сказав ему об этом в лоб? Задачи чрезвычайно сложные. С ними не справляются компьютеры, которые разрабатывают орудия труда и оружие. Но люди могут решать такие задачи и делают это ежеминутно. Развитая кора нашего головного мозга постоянно использует миллиарды связей, которые позволяют моделировать ситуации общения и выбирать оптимальный образ действий. То есть большой головной мозг — устройство для моделирования социальных связей, и он прошел эволюционный отбор благодаря способности планировать и поддерживать гармоничные, но эффективные отношения с другими людьми.

Еще один эволюционный аргумент в пользу того, что большой мозг представляет собой устройство для моделирования социальных связей, — *групповой отбор*. Известный британский биолог, писатель и полемист Ричард Докинз³² популяризировал теорию эгоистичного гена, согласно которой единица естественного отбора — отдельная особь. Два выдающихся биолога (однофамильцы, не родственники) — Эдмунд Уилсон и Дэвид Слоан Уилсон — представили доказательства того, что единица естественного отбора — группа особей³³. Сначала они рассматривают общественных насекомых: ос, пчел, термитов и муравьев, у которых есть свои фабрики, крепости и системы коммуникации, и которые доминируют в мире насекомых так же, как люди доминируют в мире позвоночных. Общественный образ жизни — самая эффективная из известных нам форм высшей адаптации, а убедительные расчеты доказывают, что единицей отбора является не особь, а группа.

Логика группового отбора проста. Рассмотрим две группы приматов, состоящие из генетически различных особей. Представьте, что в мозге «общительных» приматов из первой группы есть структуры, отвечающие за любовь, сострадание, доброту, совместную деятельность и самопожертвование («роевые эмоции»), и такие структуры, как зеркальные нейроны, которые отражают поведение

других. «Необщительные» приматы из второй группы так же сильны и столь же умело взаимодействуют с природой, но не испытывают роевых эмоций. Эти две группы ждет смертельная схватка, где будет только один победитель, например война или борьба за выживание во время голода. Благодаря способности объединяться, совместно охотиться и возделывать землю, победит первая группа. Набор разнообразных генов целой социальной группы сохранится и реплицируется, и вместе с этими генами будут унаследованы роевые эмоции и способность понимать, о чем думают и что чувствуют другие³⁴.

Мы никогда не узнаем, испытывают ли общественные насекомые роевые эмоции и были ли известны членистоногим внеэмоциональные способы групповой кооперации. Но нам хорошо известны человеческие эмоции: они во многом связаны с общением и отношениями. В этом смысле мы роевые существа, неизменно ищущие позитивных отношений с себе подобными.

Все это (большой социально ориентированный мозг, роевые эмоции и групповой отбор) убеждает меня, что отношения с людьми — один из пяти основных элементов благополучия. Тот немаловажный факт, что хорошие отношения нам выгодны, потому что дают положительные эмоции, смысл, вовлеченность или успех, не означает, что мы стремимся к общению ради положительных эмоций, смысла, вовлеченности или успеха. Напротив, общение так важно для *Homo sapiens*, что эволюция дополнительно стимулирует нас.

Достижения. Именно это имела в виду Сеня, оспаривая теорию счастья и указывая, что успех, победы, свершения, достижения могут быть самоцелью. Я убедился, что она права, и что люди стремятся не только к состояниям, описанным выше (положительные эмоции и смысл или — их крайнее проявление — жизнь-удовольствие и жизнь-смысл). Еще два элемента могут претендовать на роль

составляющих благополучия и не являются средством получения удовольствия или способом наполнить жизнь смыслом.

Достижения часто интересны человеку сами по себе, даже если не несут ни положительных эмоций, ни смысла, ни позитивных взаимоотношений. И вот как я в этом окончательно убедился. Я серьезно играю в спортивный бридж. Моими партнерами и противниками были величайшие игроки. Некоторые мастера бриджа играют, чтобы совершенствоваться, учиться, решать задачи, испытывать ощущение потока. Когда они выигрывают, это прекрасно. То, что называется «красивой победой». Но когда они проигрывают, это (поскольку они играют хорошо) почти так же прекрасно. Одни играют в поисках потока или ради положительных эмоций, удовольствия от игры. Другие мастера играют, только чтобы выигрывать. Они тяжело переживают поражение, как бы хорошо ни играли. Но победа для них достойный результат, даже если она не самая красивая. Некоторые жульничают³⁵. Кажется, победа для них не сводится ни к положительным эмоциям (многие из таких игроков говорят, что, победив, ничего не чувствуют и быстро переходят к новой игре или играют в бэкгэммон* до начала следующей партии), ни к вовлеченности (поскольку поражение легко обесценивает процесс). Она не имеет отношения и к смыслу (потому что бридж — это просто бридж).

Победу ради победы можно также усмотреть в стремлении к богатству. Кто-то нацелен на богатство, но занимается благотворительностью, проявляя при этом фантастическую щедрость. Джон Рокфеллер³⁶ и Эндрю Карнеги показали пример, которому сегодня следуют Чарльз Фини, Билл Гейтс и Уоррен Баффет. Всю вторую половину жизни Рокфеллер и Карнеги жертвовали на медицину и науку, образование и культуру, потратив таким образом большую часть состояния,

* Бэкгэммон — настольная игра; то же, что трик-трак или короткие нарды.

заработанного в первой половине жизни. Сначала они стремились к богатству ради богатства, но затем ими был образован смысл.

Противоположность «дарителей» — «собиратели», которые верят, что выигрывает тот, кто умирает с самым большим мешком игрушек. Победа для них главное. Проигрывая, они чувствуют опустошенность, и никогда не откажутся от своих игрушек, разве чтобы получить их еще больше. Несомненно, «собиратели» и выстроенные ими компании дают многим другим людям средства, чтобы выстраивать свою жизнь, содержать семью, создавать собственный смысл, ставить перед собой собственные цели. Но это лишь побочный эффект «собираательства».

Итак, еще один элемент теории благополучия — достижения или жизнь-состязание (в крайнем своем проявлении), посвященная достижениям ради достижений.

Я прекрасно понимаю, что такая жизнь (да и вообще жизнь, которая сводится к одной из составляющих благополучия) — исключение. Люди, живущие такой жизнью, нередко всецело отдаются тому, чем занимаются, они жаждут удовольствий и, выигрывая, испытывают положительные эмоции (пусть мимолетные). И они могут побеждать во имя чего-то большего. («Бог создал меня быстрым, и, когда я бегу, я чувствую его благоволение», — говорит в фильме «Огненные колесницы»³⁷ герой, прототипом которого стал олимпийский чемпион Эрик Лидделл.) Тем не менее я считаю достижения отдельным элементом благополучия и полагаю, что благодаря этому дополнению список составляющих, которые выбирают в качестве конечной цели, становится более полным.

Я выделил достижения в отдельный пункт, вспомнив одну из самых важных статей, которые мне доводилось читать. В начале 1960-х годов я экспериментировал с крысами в лаборатории профессора психологии Байрона Кэмпбелла в Принстонском университете. В то время для описания мотивации использовалась теория редукции

драйва* и господствовало представление, что животные стремятся исключительно к удовлетворению своих биологических потребностей. В 1959 году Роберт Уайт опубликовал крамольную статью «Новый взгляд на мотивацию: концепция компетентности»³⁸, в которой развенчивал теорию редукции драйва и утверждал, что люди и крысы могут совершать некоторые действия, только чтобы получить контроль над своим окружением. Мы смеялись над этой статьей, но Уайт, как я убедился на своем долгом извилистом пути, попал в точку.

Включая достижения в число составляющих благополучия, я хочу подчеркнуть, что позитивная психология *описывает*, а не *предписывает* способы достижения благополучия. Это дополнение не значит, что вам следует выбрать жизнь-состязание или свернуть с собственного пути к благополучию, чтобы чаще выигрывать. Нет, я добавил его, чтобы расширить картину добровольного человеческого выбора.

Краткое изложение теории благополучия

Итак, теория благополучия. Предмет позитивной психологии не счастье, а благополучие. Благополучие — абстрактное понятие. Благополучие состоит из пяти составляющих (ЭСВОД):

- Положительные эмоции (включают все аспекты счастья и удовлетворенности жизнью)
- Смысл
- Вовлеченность
- Отношения с людьми
- Достижения

* Теория редукции драйва выдвинута в середине XX века американским психологом Кларком Халлом. В ней утверждалось, что динамика поведения при наличии мотивационного состояния (драйва) напрямую обусловлена стремлением к минимальному уровню активации, которое обеспечивает организму снятие напряжения и ощущение покоя.

Благополучие не сводится ни к одной из составляющих, но каждая из них способствует благополучию. Некоторые аспекты этих пяти составляющих оцениваются субъективно (самооценка), другие — объективно.

В центре теории счастья, напротив, находится явление действительности, которое оценивается как удовлетворенность жизнью. Каждый из аспектов счастья (положительные эмоции, вовлеченность и смысл) влияет на удовлетворенность жизнью и измеряется исключительно путем самооценки.

Здесь нужно прояснить один вопрос: согласно теории счастья, наши достоинства и положительные свойства (доброта, социальный интеллект, чувство юмора, смелость, честность и т. п. — всего их двадцать четыре) важны как основа вовлеченности. Вы испытываете ощущение потока, если развиваете свои лучшие качества и используете их для решения самых сложных задач³⁹.

Согласно теории благополучия эти двадцать четыре свойства важны относительно каждого из пяти элементов, не только вовлеченности. Развитие ваших достоинств дает вам больше положительных эмоций, больше смысла, больше достижений и совершенствует отношения.

Теория счастья одномерна: это теория приятных ощущений, согласно которой мы выбираем максимально приятную жизнь. Теория благополучия основывается на пяти столпах, каждый из пяти зиждется на наших достоинствах. Теория благополучия многообразна по своим методам и по сути. Положительные эмоции — субъективный показатель, который зависит от того, что мы думаем и чувствуем. У таких составляющих, как вовлеченность, смысл, взаимоотношения и достижения, есть объективные и субъективные компоненты. То есть вы можете считать, что не испытываете вовлеченности, ваша жизнь бессмысленна, ваши отношения с людьми плохи, ваши успехи незначительны, и при этом серьезно ошибаться. А значит, благополучие

не может существовать исключительно в вашем сознании: благополучие — сочетание положительных эмоций, смысла жизни, отношений с людьми и достижений. Делая свой жизненный выбор, мы стремимся максимизировать каждую из пяти составляющих.

Это различие между теорией счастья и теорией благополучия основано на реальности. Согласно теории счастья, в ситуации выбора человек думает о счастье (удовлетворенности жизнью), которое ждет его в результате, и выбирает то, что принесет ему больше счастья в будущем. Личный выбор сводится к максимизации счастья. По мнению экономиста Ричарда Лэйарда⁴⁰, именно стремление к счастью движет человеком в ситуации выбора; оно должно быть принято государством как золотой стандарт и лежать в основе всех политических решений. Мой друг и учитель Ричард состоит в лейбористской партии, был советником по проблемам безработицы обоих премьеров-лейбористов Тони Блэра и Гордона Брауна. Его точка зрения необычна для экономиста. Она заметно отличается от типичных для ученого представлений о богатстве (богатство должно производить богатство). Ричард считает, что умножать богатство имеет смысл только для приумножения счастья. Поэтому он продвигает счастье не просто как единственный критерий личного выбора, но и как единственный показатель эффективности, который должно учитывать правительство при планировании курса. Хотя мне нравится такой ход мысли, но это опять же монизм, и я не согласен, что счастье — синоним благополучия и его лучшая мера.

Процветание как цель позитивной психологии

Последнюю главу этой книги я посвятил политике и экономике благополучия, но сначала один пример. Доказано, что пары с детьми в среднем менее счастливы и довольны жизнью, чем бездетные

пары. Если бы эволюция зависела от максимизации счастья, человечество давно бы вымерло. Поэтому очевидно: либо мы пребываем в заблуждении, что дети приносят удовлетворенность жизнью, либо мы продолжаем род, исходя из иных соображений. Аналогично, если бы личное счастье было нашей единственной целью, мы бы старались избавиться от престарелых родителей. А значит, монизм счастья не только противоречит фактам, но и сомнителен с нравственной точки зрения: руководствуясь теорией счастья, некоторые пары могут остаться бездетными. Если мы расширим свои представления о благополучии за счет смысла жизни и отношений с людьми, станет понятно, зачем нам дети⁴¹ и зачем нам заботиться о пожилых родителях.

Счастье и удовлетворенность жизнью — одна из составляющих благополучия и важный субъективный показатель, но благополучие нельзя сводить к личным ощущениям. Государство, которое стремится обеспечить исключительно субъективное благополучие граждан, превращается в пародию на правительство из антиутопии Олдоса Хаксли «О дивный новый мир»⁴², снабжающее людей наркотиком сомной. Подобно тому, как мы, определяя свою жизнь, руководствуемся различными критериями (а не просто стремимся к наибольшему счастью), государство должно оперировать различными субъективными и объективными показателями, учитывая все составляющие благополучия⁴³.

Согласно теории счастья, задача позитивной психологии (как и у Ричарда Лэйарда) — приумножить личное и всеобщее счастье. Согласно теории благополучия, задача позитивной психологии многомерна: приумножить собственное и всеобщее *процветание*.

Что такое процветание?

Фелисия Хапперт и Тимоти Соу из Кембриджского университета разработали систему показателей процветания и измерили его уровень в 23 европейских странах⁴⁴. Исследователи представляют

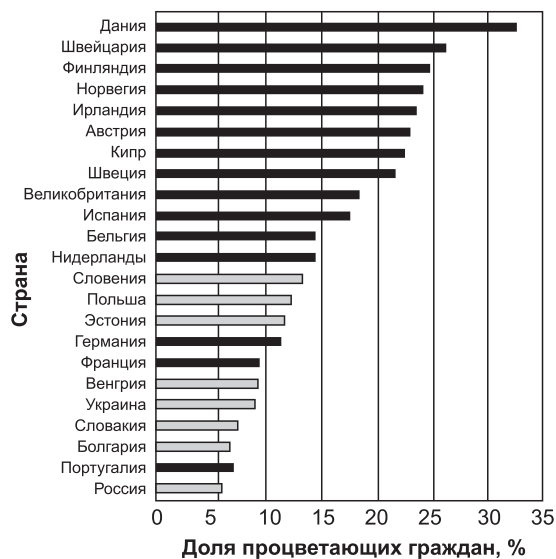
процветание в духе теории благополучия: как соответствие всем основным критериям и по меньшей мере трем из шести дополнительных критериев.

<i>Основные критерии</i>	<i>Дополнительные критерии</i>
<i>Положительные эмоции</i>	<i>Высокая самооценка</i>
<i>Вовлеченность, заинтересованность</i>	<i>Оптимизм</i>
<i>Смысл, цель</i>	<i>Психическая устойчивость</i>
	<i>Жизненная сила</i>
	<i>Самоопределение</i>
	<i>Хорошие отношения с людьми</i>

Хапперт и Соу опросили более 2000 человек в каждой из стран, чтобы установить, как там обстоят дела с процветанием граждан.

<i>Положительные эмоции</i>	<i>Насколько вы счастливы в целом?</i>
<i>Вовлеченность, заинтересованность</i>	<i>Мне нравится узнавать что-то новое.</i>
<i>Смысл, цель</i>	<i>Обычно я думаю, что занимаюсь достойным, полезным делом.</i>
<i>Самооценка</i>	<i>В целом я оцениваю себя положительно.</i>
<i>Оптимизм</i>	<i>Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее.</i>
<i>Психическая устойчивость</i>	<i>Когда что-то идет не так, мне трудно вернуть душевное равновесие. (Несогласие с этим утверждением свидетельствует о большей психической устойчивости.)</i>
<i>Хорошие отношения с людьми</i>	<i>В моей жизни есть люди, которые действительно меня любят.</i>

Дания опережает другие европейские страны (33% процветающих граждан). В Великобритании этот показатель почти вдвое ниже (18%). На последнем месте — Россия (всего 6%).



Это исследование подводит нас к сверхзадаче позитивной психологии, которой посвящена последняя глава и ради которой в принципе написана эта книга. Разработав более совершенную систему измерения положительных эмоций, вовлеченности, смысла, достижений и отношений с людьми, мы сможем четко поставить вопрос: сколько людей в стране, городе или компании процветают? В какой период жизни человек процветает? Способствует ли благотворительность процветанию благополучателей? Учит ли школа наших детей процветанию?

Государственная политика руководствуется исключительно измеримыми показателями, и до недавних пор мы могли использовать только экономические данные, например, валовой внутренний продукт (ВВП)⁴⁵. Поэтому работа правительства оценивалась по тому, растет ли национальное богатство. Но зачем нужно богатство? На мой взгляд, не для того, чтобы производить еще больше богатства, а для того, чтобы способствовать процветанию. Теперь мы можем спросить

власти: что принесет больше процветания — новая школа, которую вы строите, или парк, который могли бы разбить? Вакцинация против кори или программа трансплантации роговицы? Насколько оправданны с точки зрения процветания пособия для родителей, находящихся в отпуске по уходу за ребенком?

Итак, в соответствии с теорией благополучия, назначение позитивной психологии — измерять и создавать процветание. Начать необходимо с ответа на вопрос: что делает нас счастливыми?