

Пол Долан



КАК УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ,  
ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**Пол Долан**  
**Счастье по расчету.**  
**Как управлять своей**  
**жизнью, чтобы быть**  
**счастливым каждый день**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=16897427](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16897427)*

*Счастье по расчету: Как управлять своей жизнью, чтобы быть счастливым каждый день / Пол Долан; С предисловием Даниэля*

*Канемана: Альпина Паблишер; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-9614-3060-8*

### **Аннотация**

Мы все стремимся к счастью, но мало кто понимает, что на самом деле сделает нас счастливее. Может, надо сменить работу? Выйти замуж? Или развестись? Поехать в кругосветное путешествие? Или купить новую одежду? В погоне за счастьем мы пускаемся в безумные авантюры или скупаем горы ненужных вещей, но счастье все дальше ускользает от нас. Между тем к счастью зачастую ведут незначительные перемены в жизни. Не надо менять работу – можно сменить свой распорядок дня. Не нужно кардинально менять свою жизнь – надо обратить внимание на те вещи, которые важны именно вам.

Пол Долан предлагает уникальный научный подход к счастью, который поможет стать счастливее всего за три простых шага. Он рассказывает, как найти баланс в жизни, который и делает нас счастливыми.

# Содержание

Предисловие	7
Обращение к читателю	10
Разминка	14
Введение	16
Часть I	26
Глава 1	28
Счастье как оценка	28
Счастье как ощущение	32
Принцип совмещения удовольствия и смысла	36
Почувствуйте это	36
Как найти нужный баланс	45
Принцип ПУС и время	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# **Пол Долан**

# **Счастье по расчету.**

# **Как управлять своей**

# **жизнью, чтобы быть**

# **счастливым каждый день**

Переводчик *В. Владимиров*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректор *М. Смирнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *С. Хозин*

© 2014 by Whitespecs Limited.

All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина Паблишер», 2015

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективно-*

*го использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

**\* \* \***

# Предисловие

В исследовании счастья (лично мне больше нравится понятие «субъективное благополучие») можно выделить две центральные проблемы. Первая восходит по крайней мере к Аристотелю и состоит в классическом различии между двумя представлениями о хорошей жизни. Для одних это жизнь, состоящая из удовольствий, радостей и прочих положительных эмоций, для других – жизнь, наполненная смыслом. Выбор из этих двух жизненных стратегий труден. Если в жизни вы ищете радость, а не глубокий смысл – вы оказываетесь типичным гедонистом и это вас явно не красит. Но если вы начнете утверждать, что жажда удовольствий пагубна и во всем следует стремиться только к добродетели и осмысленности, вас могут назвать брюзгой. Так в чем же в итоге вы должны видеть счастье, если не хотите прослыть ни гедонистом, ни ворчуном?

Второй большой вопрос – как измерить счастье? Должны ли мы изучать чувства людей *на протяжении* всей их жизни, *дабы узнать, что они испытывают чаще – счастье или горесть?* Или же нам следует попросить их остановиться, задуматься, проанализировать свои чувства и ответить, удовлетворены ли они своей жизнью?

Эти два вопроса взаимосвязаны. Кажется вполне естественным использовать результаты измерений удовлетво-

ренности жизнью для того, чтобы изучить вопрос, видят ли люди смысл в своем существовании, и выявлять счастливые чувства, исследуя продолжительный опыт. Именно так я считал в течение многих лет. Но Пол Долан предложил другую идею. Начать с того, что его гораздо больше интересует, что люди ощущают в своей жизни, чем то, как они ее оценивают. Новизна такого подхода в том, что понятия «осмысленный» и «бессмысленный» рассматриваются не как суждения, а как ощущения. Различные занятия, с точки зрения Долана, различаются в субъективном ощущении их наполненности смыслом – например, работа волонтера связана с ощущением смысла, которого нет у человека, бесцельно сидящего с пультом у телевизора. Для Долана и смысл, и удовольствие являются основными элементами счастья. Это смелое и оригинальное утверждение.

На вопрос «Из чего состоит счастье?» нельзя ответить путем простого перечисления фактов, связанных с явлением счастья. Речь идет о правильном использовании слова: когда люди говорят о «счастье» – что они под этим подразумевают? Ни один ответ не может быть полностью удовлетворительным, потому что при употреблении этого слова люди подразумевают совершенно разные вещи. И я считаю, что на фоне несовершенных определений такого понятия, как «счастье», теория Долана о соединении смысла с удовольствием явно выделяется, даже вырывается вперед. Именно такую жизнь я бы пожелал своим внукам: богатую



действиями, которые, с одной стороны, доставляют удовольствие, а с другой – полны смысла.

Долан – неисправимый оптимист, который преодолел много препятствий, прежде чем стать всемирно признанным экспертом по феномену благополучия. Каждая страница этой книги пропитана авторским оптимизмом, направленным именно на вас, дорогие читатели. Пол верит, что вы сможете наполнить свою жизнь и удовольствиями, и смыслом и осознанно подойдете к формированию окружающей вас среды и к выбору тех аспектов своей жизни, которые заслуживают вашего особого внимания. Он дает хороший совет – как принимать правильные решения и как им следовать. А остальное, говорит Долан, зависит только от вас самих.

*Даниэль Канеман*

# Обращение к читателю

Прежде всего, я хотел бы поблагодарить вас за то, что вы купили мою книгу. Я очень этому рад, и надеюсь, что она поможет вам стать счастливыми. Как профессионал и как обычный человек, я интересуюсь феноменом счастья и различными аспектами поведения, и мне удастся глубоко проникать в эти сферы. Прежде чем написать целую книгу о счастье, я придумал вопросы, которые теперь используются в Великобритании при проведении масштабных исследований счастья, а был советником британского правительства по разработке эффективных методов изменения поведения. Меня все чаще приглашают в благотворительные учреждения, многонациональные компании и государственные структуры с консультациями на тему о том, как «вызвать» счастье и как влиять на поведение человека.

Профессионально феноменом счастья я увлекся совершенно случайно. Десять лет я занимался научным исследованием, связанным с измерением и оценкой преимуществ расходования средств на медицинские услуги. Эта работа получила в 2002 г. награду Филипа Леверхалма за вклад в здравоохранение, что дало мне возможность сделать паузу в чтении лекций в Шеффилдском университете и посетить несколько научных конференций. Одна такая конференция по экономике счастья, проведенная в Милане в мар-

те 2003-го, неожиданно оказалась наиболее значимым событием в моей научной деятельности. Как-то на обеде я присел рядом с человеком по имени Даниэль (Дэнни) Канеман. Я, конечно, и раньше знал, кто это такой. Дэнни – психолог, получивший Нобелевскую премию по экономике в 2002 г. Впоследствии он написал великолепную книгу «Думай медленно... Решай быстро», раскрывающую особенности человеческого поведения и психологии принятия решений. Дэнни оказался очень обаятельным человеком, к тому же проявил неподдельный интерес к моей работе. Через пару минут после начала нашей беседы он вдруг заявил: «А почему бы вам не приехать в Принстон [в то время он там работал]? Мы могли бы посотрудничать». Задумавшись всего на долю секунды, я ответил: «Хорошо, я согласен». Кроме того, что Дэнни один из лучших людей, которых я когда-либо знал, он еще и мой интеллектуальный герой. По сути, та конференция полностью изменила мою жизнь, ведь на ней я познакомился еще и с Ричардом Лейардом, всемирно известным исследователем феномена счастья и автором книги «Счастье: уроки новой науки». Благодаря Ричарду в 2010 г. я оказался в Лондонской школе экономики.

С тех пор как я встретил Дэнни и Ричарда, я занимался исследованием счастья и причин, его вызывающих. Иногда такая работа включала в себя анализ уже имеющихся данных, иногда я был вынужден собирать свои собственные. Естественно, потребовались эксперименты – проводи-

мые как в лабораторных условиях, так и в реальной жизни. Гигантская часть из того, что вы чувствуете, определяется вашими действиями, а ваши действия очень сильно мотивированы вашим представлением о том, как они повлияют на ваше счастье. Ощущение счастья – это та обратная связь, которая возникает в ходе ваших действий. Как вы могли заметить, это циклический процесс.

Исследований, посвященных одновременно и счастью и поведению, довольно мало. Одна из главных целей моей книги состоит в том, чтобы выявить связи между этими двумя областями и, используя новейшие разработки для исследования счастья и поведения, непосредственно обратиться к вопросам: чего вы хотите (больше счастья) и как вам этого добиться (изменить поведение)? В свое время я получил экономическое образование, но сейчас преподаю поведенческие науки, так что у меня больше общего с психологами, чем с экономистами. В своем исследовании, а теперь еще и в этой книге я стремлюсь соединить основные достижения двух наук: из экономики я беру точный и тщательный учет издержек и выгод, из психологии – признание учеными того факта, что наше поведение сильно зависит от ситуации, в которой мы оказываемся.

Мой личный жизненный опыт также лег в основу книги. Отец занимался ручным трудом, не требовавшим высокой квалификации, а мать работала в конторе, стремясь пополнить семейный бюджет. Я вырос в социальном жилье и хо-

дил в государственную школу. Денег в семье не хватало, но не настолько, чтобы мы все время были этим озабочены. Мы не путешествовали на каникулах, но мои родители всегда следили за тем, чтобы дети были накормлены и хорошо одеты. У меня много приятелей – и тех, кто не закончил университет, и таких, кто обзавелся хорошими связями и привилегиями. Поэтому я продолжаю обогащаться опытом, которого не имеют многие из авторов, пишущих о человеческом поведении и счастье. Хорошее понимание научных теорий и исследований, конечно, имеет большое значение, но также важно знать и о трудностях и причудливых способах их преодоления в жизни людей из различных социальных слоев.

Поскольку вам наверняка хорошо известно, что управление человеческими ожиданиями – весьма важный навык, я не стану обещать, что изменю вашу жизнь, но надеюсь, что помогу получить представление о том, как вы сами сможете изменить свое поведение. Наука о поведении учит нас: то, *что* нам говорят, не так важно, как то, *кто* нам это говорит. К одному человеку вы бы прислушались, а к другому – нет. Люди, которые хотят поделиться своими идеями, должны в идеале иметь три качества: им можно доверять, они знатоки своего дела и они такие же, как вы. Могу сказать, что благодаря научному и жизненному опыту я обладаю всеми этими свойствами. В этом вы сможете убедиться, прочитав мою книгу.

*Пол Долан*

# Разминка

Прежде чем мы двинемся вперед, я хотел бы, чтобы вы взглянули на список того, что могло бы сделать вас более счастливыми. Отвечая на вопрос, что принесет счастье именно вам, выберите четыре пункта и поставьте рядом с ними крестик в колонке «Сделает меня очень счастливым». Для каждого из этих четырех пунктов проставьте количество баллов от 0 до 10, означающих, насколько трудно, по-вашему, добиться этого счастья (0 означает «очень легко», а 10 – «очень трудно»).

Запомните результаты и продолжайте читать дальше.

№		Сделает меня очень счастливым	Трудность достижения 0–10
1	Больше денег		
2	Новый опыт, впечатления		
3	Дети		
4	Больше времени на общение с детьми		
5	Дети будут жить отдельно		
6	Новые отношения		
7	Больше сна		
8	Больше секса		
9	Меньше времени тратить на дорогу		
10	Больше времени проводить с друзьями		
11	Новый дом		
12	Новая работа		
13	Новый начальник		
14	Новые коллеги		
15	Больше заниматься спортом		
16	Быть здоровее		
17	Похудеть		
18	Бросить курить		
19	Больше праздников и выходных		
20	Домашнее животное		

# **Введение**

## **К счастью без запинки**

Хочу поделиться с вами тем, что до недавнего времени мог бы рассказать только моей семье и очень близким друзьям. Я заикаюсь. На моем горизонте счастья это, пожалуй, единственная ложка дегтя в бочке меда. Я заикаюсь с детства, и этот дефект сказывался на всей моей жизни, как бы я ни пытался его скрыть.

Когда мне было семь лет, мать отвела меня к логопеду, и врач сказал, что с возрастом все пройдет. Особенно сильно я заикался, когда был подростком. Я не мог толком произнести свое имя. Телефон я просто возненавидел. Любая ситуация, в которой приходилось говорить и которую незаики восприняли бы как нечто самое обыкновенное, вызывала сильный приступ паники во время разговора и чувство полного отчаяния потом.

Заикание оказывается такой большой проблемой, потому что говорящий заика привлекает к себе внимание. Любой заика вам скажет, что его недуг всегда проявляется с разной интенсивностью и затрачивает огромное количество того, что я бы назвал «энергией внимания».

Если бы я всегда запинаясь на каждом шестом слове, я бы не так сильно обращал на это внимание и другие тоже ско-



ро привыкли бы к моей манере говорить. Именно нестабильность заставляет вас концентрировать внимание на заикании – так же как и на любом неожиданном шуме (например, автомобильных гудках), который привлекает внимание больше, чем вполне предсказуемые звуки (тикающие часы).

Заикание трудно объяснить, поскольку его причины до сих пор не установлены<sup>[1]</sup>. Человеку вообще свойственно больше фокусироваться на вещах, ему непонятных. Так, боль неясного происхождения в ноге будет беспокоить вас сильнее, чем вывихнутая лодыжка при падении с велосипеда<sup>[2]</sup>.

Даже те заики, чья проблема незначительна, боятся, что их изъян может как-то усугубиться. Моя собственная потеря беглости речи обычно проявляется в виде «блоков» – непреднамеренных пауз, во время которых я не способен произнести ни звука и которые кажутся бесконечными. Разумеется, меня всегда терзал страх перед очередной запинкой. Мало того, мы, заики, все время думаем, будто другие люди обращают внимание на нашу речь и осуждают нас. Радовало только одно: я вырасту – и все пройдет само собой. Ага, как же, размечтался!

После кошмарной преддипломной презентации я наконец

---

<sup>[1]</sup> Gordon N. Stuttering: incidence and causes. *Developmental Medicine & Child Neurology* 2002; 44: 278–82.

<sup>[2]</sup> Peters M.L., Sorbi M.J., Kruise D.A., Kerssens J.J., Verhaak P.F., Bensing J.M. Electronic diary assessment of pain, disability and psychological adaptation in patients differing in duration of pain. *Pain* 2000; 84: 181–92.

осознал, что мое заикание само по себе никуда не денется. Я стал настоящим профессионалом в избегании публичных речей, так что та презентация оказалась моим первым подобным опытом. Конечно, многие боятся выступлений, но их страх – ничто по сравнению со страхом заики. Год спустя, будучи 22-летним аспирантом в Йорке, я отправился к более квалифицированному логопеду, чем тот, к которому меня в детстве водила мать. Врач рассказал мне про систему контроля речи: она заключалась в том, чтобы проговаривать предложения очень мягко и медленно и представлять слова связанными между собой. Это вселило в меня веру и дало силы для публичных выступлений, хотя мне, конечно, было далеко до идеального оратора. Чтобы побороть свой страх, я начал специально создавать для себя стрессовые ситуации, предполагавшие публичные выступления, – и вот теперь я лектор.

Со временем я стал с большим удовольствием выступать на публике и нервничал гораздо меньше. Страх перед заиканием перестал меня беспокоить.

Да, я боялся таких мероприятий, но не могу припомнить, чтобы какое-нибудь из них прошло настолько ужасно, насколько я опасался. За последние десятилетия я начал гордиться «борьбой» со своим заиканием и даже стремился к сложным публичным выступлениям.

Само собой, многое у меня по-прежнему вызывало страх – например, интервью на радио и телевидении, из-за

чего я отказывался от прямых эфиров. И, что еще важнее, мое заикание все еще влияло на мое самоощущение, вызывая сильное беспокойство перед важными мероприятиями, на которых мне следовало выступать публично. Поэтому несколько лет назад я решил посетить конференцию, посвященную проблеме заикания, проходившую в Хорватии. На обратном пути в самолете я познакомился с парой специалистов по речевым проблемам из лондонского центра Майкла Пейлина. Они любезно согласились проконсультировать меня, хотя центр занимался скорее детским заиканием.

Лечение в этом центре весьма отличалось от моего предыдущего опыта. На этот раз главным было внимание, которое я уделял своему заиканию, а не сама моя речь. Я научился концентрироваться на текущих событиях, что ослабляло как мой страх перед возможным провалом, так и расстройство после неудачи. Также я обращал внимание на обратную связь, которую получал от выступлений, – а она была всегда весьма удовлетворительной – и учился «подкармливать» ею мои мысли о предстоящих лекциях. Отслеживать изменение своих чувств в зависимости от поведения важно для понимания того, что делает нас счастливыми, а что нет. Я также осознал, что мое представление о своей собственной речи совершенно отличалось от того, как она воспринималась другими людьми. Когда позже я открыто признал свое заикание, выяснилось, что об этой моей проблеме зна-

ло лишь несколько человек. Большинство думало, что у меня просто своеобразный стиль речи. Многие мои студенты, читавшие предыдущие издания этой книги, были весьма удивлены тем, что человек, который выступал перед ними столько раз, так обеспокоен собственной манерой говорить. Очень важный урок заключался в том, что даже люди, которые знали меня, не обращали на мой изъян внимания и нисколько не осуждали меня. Моя вера в себя была связана с тем, как я отношусь к своему заиканию, – оно перестало быть тем, что определяет мой образ жизни, мое поведение.

Как только я перестал обращать внимание на свое заикание, оно прекратило меня беспокоить. Таким образом, смена поведения и обретение счастья так же связаны с отвлечением внимания от негативных моментов, как и с концентрацией внимания на позитивных. Сейчас мое настроение никак не страдает от моего заикания.

В целом перераспределением внимания можно объяснить, почему я теперь почти не запинаюсь и почему совершенно не переживаю, когда это все-таки происходит. То, что я меньше заикаюсь, мне очень помогло, но больше мне помогло то, что я больше не обращал на это внимания. В результате я стал намного счастливее.

То, что связано с моим заиканием, может иметь отношение и к вашему счастью – ко всем возможным его причинам и всем действиям, способным сделать вас счастливее. Ваше счастье определяется тем, как *распределяется* ваше внима-

ние. То, на что вы обращаете внимание, влияет на ваше поведение и воздействует на ваше счастье. Внимание – это тот клей, что скрепляет вашу жизнь.

Мой профессиональный интерес к распределению внимания обусловлен тем, что по образованию я экономист: любую проблему я могу рассмотреть с точки зрения распределения тех или иных ресурсов. Мы всюду наблюдаем дефицит, и поэтому распределение ресурсов очень важно для получения желательных результатов. Иногда вы сосредоточиваетесь на одних вещах, иногда – на других, например решаете, что приготовить на обед, или просто мечтаете. То есть внимание, уделенное одному стимулу, является по определению вниманием, которое не уделено другому. Когда вы пишете письмо своему товарищу, вы не обращаете внимания на другого приятеля, сидящего рядом с вами.

Дефицит ресурсов внимания означает, что вы должны тщательно обдумывать, на что стоит обратить внимание и в какой степени. Если вы не так счастливы, как вам бы того хотелось, наверное, вы направляете внимание не на то, на что следовало бы. Вы станете счастливым человеком, когда сконцентрируетесь на правильных вещах.

Концепция «вы – то, на что вы обращаете внимание» отнюдь не нова. Ей более ста лет<sup>[3]</sup>. Мой интерес к ней возрос в процессе работы с Даниэлем Канеманом в Принстоне, и я

---

<sup>[3]</sup> James W. Does consciousness exist In: The William James reader: vol. 1. Wilder Publications, 1898.

захотел развить эту идею: в итоге я показал, как внимание участвует в процессе производства, преобразующем стимулы в счастье.

В ходе предыдущих попыток выявить причины счастья ученые ошибочно стремились связать ресурсы, такие как, например, доход, непосредственно с конечным результатом – счастьем. Но мой подход рассматривает ресурсы как стимулы, соперничающие за наше внимание и воздействующие на наше счастье настолько, насколько мы обращаем на них внимание. То есть воздействие дохода на наше счастье определяется не тем, сколько у нас денег, а тем, как много мы о них думаем. Одни и те же ресурсы – деньги, секс, замужество, заикание и прочее – могут по-разному влиять на ваше счастье: много или мало, все зависит от количества внимания, которое вы на них обращаете.

Некоторые ресурсы, такие как шум, естественно, привлекают к себе больше внимания, чем другие, но вы контролируете влияние, которое они оказывают на ваши чувства.

К сожалению, многое из того, на что мы обращаем внимание, происходит на уровне бессознательных автоматических процессов. Действительно, последние исследования человеческого поведения преподали очень важный урок: большую часть того, что мы делаем, мы делаем никак не обдумывая. Купите вы гигантскую плитку шоколада или нет – зависит больше от того, покажут ли ее на экране, чем от вашего истинного желания объесться шоколадом. Жизнь полна подоб-

ных примеров. Я не уверен, что знаю, сознательно или бессознательно я пристегиваю ремень безопасности в машине. А вы знаете? А бывает с вами такое: вы приходите домой после работы или учебы и машинально направляетесь прямо к холодильнику?

Все мы – творения окружающей среды. Как показывают данные исследования трех миллионов подростков в Калифорнии, очевидно, что наличие ресторана экспресс-питания на расстоянии нескольких сот метров от школы увеличивает средний показатель тучности детей в этой школе более чем на 5 %. Точно так же и для беременных женщин – ресторан быстрого питания в пределах полумили от их дома приводит к тому, что шанс набрать более 20 кг веса во время беременности возрастает на 1,6 %<sup>[4]</sup>. То есть вес увеличивается в том числе и потому, что для этого есть хорошие возможности.

Поговорив про еду, поговорим и про обман. Как бы нам ни хотелось думать иначе, на деле обстоит так: как только мы получаем возможность схитрить, мы ее используем – немного, в тех пределах, которые не испортят наш положительный облик. Позвольте группе студентов написать тест, а затем самим проверить свои ответы (на 50 вопросов) и подсчитать баллы – и окажется, что они дали на четыре правильных ответа больше, чем если бы работу проверял учитель. Наба-

---

<sup>[4]</sup> Currie J., Vigna S.D., Moretti E., Pathania V. The effect of fast food restaurants on obesity and weight gain. *American Economic Journal: Economic Policy* 2010; 2: 32–63.

вить себе еще больше они не отважатся – это уж действительно было бы нечестно. Наша склонность обманывать, точно так же как и стремление вкусно поесть, меньше связана с тем, какой тип личности мы представляем, и больше – с выпавшим шансом<sup>[5]</sup>.

Как вы уже знаете, в одних ситуациях я заикался сильнее, чем в других. Хуже всего мне приходилось в стрессовой обстановке. Думаю, любой заика признался бы, что в одиночестве почти никто не запинается. Моя речь и то, как она на меня влияет, зависят от моей личности и моего окружения. Когда и каким образом проявляется мое заикание и как я сам на него реагирую – все это мне кажется совершенно случайным. Если здесь и есть какая-нибудь связь, я о ней не знаю. Так что любые попытки понять человеческое поведение и счастье должны учитывать влияние как внешнего контекста, так и внутреннего восприятия – и для «контекстологии», и для психологии.

Эта книга состоит из двух взаимосвязанных частей. В первой части мы разберем счастье на отдельные составляющие. Я продемонстрирую, как внимание, которое мы уделяем тем или иным вещам, влияет на наше счастье. Но прежде чем дойти до причин счастья, нам стоит определить, что оно означает как таковое. Я дам вам ключ к счастью, а это – находить удовольствие и смысл в повседневной жизни. Во вто-

---

<sup>[5]</sup> Mazar N., Amir O., Ariely D. The dishonesty of honest people: a theory of self-concept maintenance. *Journal of Marketing Research* 2008; 45: 633–44.



рой части я дам вам несколько советов о том, как сделать счастливыми себя и дорогих вам людей. Вы узнаете, как организовать свою жизнь, чтобы хранить в себе зерно своей человеческой природы и просто быть счастливыми, не раздумывая об этом. Это – *формула счастья*.

# Часть I

## Фундамент счастья

Многие книги о счастье ставят во главу угла вопрос о том, как его достичь, но не дают определения, что такое счастье. Но если мы стремимся к счастью, то должны понимать, чего же хотим достичь – что понимаем под словом «счастье». Так что в главе 1 я предлагаю свое определение этого понятия: счастье представляет собой единство ощущений удовольствия и смысла. Используя это определение, в главе 2 я расскажу о некоторых новых исследованиях, участники которых говорили, какое счастье им приносит их повседневная жизнь. Мы разберем идею о том, что некоторые доставляющие нам удовольствие действия (например, просмотр телевизионных передач) отличаются от тех, которые дают нам смысл (таких, как, например, работа). В главе 3 я открою вам лучший и, наверное, единственный способ по-настоящему понять, как обрести счастье. Ресурсы, такие как доход или заикание, сами по себе не влияют на наше счастье. Но внимание, которое мы им уделяем, – влияет. Я расскажу вам о процессе производства счастья – это моя собственная смесь из экономики и психологии, которая, надеюсь, поможет вам поменять представление о том, что такое счастье и как его получить. И в последней, главе 4, вы узнаете

О трех главных препятствиях, связанных с нашим вниманием, на пути к счастью.

# **Глава 1**

## **Что такое счастье?**

Когда вы счастливы, ваша жизнь просто замечательна. Но все-таки что именно означает счастье? Я спрашиваю не о том, что влияет на счастье, а что оно собой представляет. То, как мы с вами определим понятие счастья, окажет влияние на возможности его достичь. Поэтому определение должно быть (но редко бывает на деле) фундаментом любой книги по психологии счастья. Проработав два десятилетия на стыке экономики, психологии, философии и политики, я, думаю, имею серьезные основания утверждать: счастье – это ощущения удовольствия и смысла на протяжении некоторого времени. Это определение новое, целостное, оно подтверждается моими исследованиями и личным жизненным опытом. И я надеюсь, что вы его тоже подтвердите. Кроме того, оно еще и измеримо, что важно для понимания счастья. Теперь вернемся на шаг назад.

### **Счастье как оценка**

Счастье обычно не измеряется при помощи какого-то эксперимента, скорее его оценивают на основе того, насколько ваша жизнь хороша в целом. Несколько недель назад я ужинал с одной своей подругой, с которой мы знакомы уже много

лет. Она работает в престижной медиакомпании. Практически весь вечер она жаловалась на то, как несчастна на работе, как ее замучили начальник и коллеги. Когда ужин закончился, она без тени иронии заявила: «Конечно, мне нравится работать в MediaLand». На самом деле нет никаких противоречий между ее жалобами и последующим заявлением, – просто ее *ощущения* от работы отличаются от *оценок*<sup>[6]</sup>. Разница между ощущением и оценкой похожа на разницу между видеофильмом и фотографией. Моя подруга описывала ежедневный «фильм» о своей работе как нечто удручающее, но общий фотоснимок ее вполне удовлетворял.

Нам стоит понять, что такой подход – распространенная ошибка, мешающая нам быть счастливыми. Многие предположения, которые мы делаем о счастье и о себе, связаны с тем, что обычно мы обращаем внимание на то, что, по нашему мнению, *должно* принести счастье, а не стараемся сосредоточиться на том, что в действительности *делает* нас счастливыми. Моя подруга несчастлива на работе, но ее ощущения влияют на ее поведение меньше, чем ее оценки. Ей нравится идея работы в крупной медийной компании, и она соответственно строит свою профессиональную жизнь. В результате день ото дня она становится все менее счастливой.

Удовлетворение определенными аспектами жизни, таки-

---

<sup>[6]</sup> Kahneman D., Riis J. Living, and thinking about it: two perspectives on life. *Science of Well-Being* 2005: 285–304.

ми как работа, здоровье и отношения, часто предсказывает наше поведение. Например, относительно положительная оценка, которую моя подруга дает своей работе, означает, что девушка, конечно, может остаться там работать, – но этого все-таки недостаточно, чтобы оценить ее истинные ощущения<sup>[7]</sup>. Работа делает мою подругу несчастной, и мы должны брать это в расчет, когда будем измерять ее счастье.

Большинство опросов, направленных на выявление уровня счастья, включают в себя как расплывчатые и абстрактные вопросы («Насколько вы удовлетворены своей жизнью?»), так и вполне конкретные, например об удовлетворенности определенными аспектами жизни. Конечно, один вопрос никогда не может охватить все аспекты счастья, но отдельные вопросы могут помочь уточнить, что делает людей счастливыми или несчастными. Настоящая проблема с этим вопросом заключается в том, что удовлетворенность жизнью в целом очень редко учитывается в контексте повседневной жизни. Наверное, это анализируется только в исследованиях<sup>[8]</sup>. Слово «удовлетворенность» также про-

---

<sup>[7]</sup> Clark A.E. What really matters in a job? Hedonic measurement using quit data. *Labour Economics* 2001; 8: 223–42; Hirschberger G., Srivastava S., Marsh P., Cowan C.P., Cowan P.A. Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships* 2009; 16: 401–20.

<sup>[8]</sup> Feldman F. *Pleasure and the good life: concerning the nature, varieties, and plausibility of hedonism*. Oxford University Press, 2004; Haybron D.M. *The pursuit of unhappiness: the elusive psychology of well-being*. Oxford University Press, 2008.

блематично, так как у него слишком много различных интерпретаций, например «иметь в достаточной степени», — что не подходит для измерения счастья. Результаты опросов говорят скорее о том, что людям приходит в голову, когда они отвечают на все эти вопросы, чем о том, как они ощущают счастье каждый день своей жизни. Стоит отметить, что время для ответа на вопрос, который, мне кажется, требует серьезных раздумий, составляет всего пять секунд<sup>[9]</sup>.

Это помогает понять, почему может показаться, что ответы на вопросы об удовлетворенности жизнью даются под воздействием вроде бы не имеющих отношения к делу факторов. Но, например, информация о ваших политических взглядах так же важна, как сведения о том, что вы вдруг стали безработными<sup>[10]</sup>. Также большое значение имеет порядок, в котором вам задают подобные вопросы. Удовлетворенность вашей жизнью окажется больше связана с удовлетворенностью вашим браком, если вопросы о браке будут предшествовать вопросам об удовлетворенности жизнью, а не наоборот. Такая последовательность как бы говорит о том, что отношения играют важную роль в восприятии жизни<sup>[11]</sup>.

---

<sup>[9]</sup> Vittersø J., Oelmann H.I., Wang A.L. Life satisfaction is not a balanced estimator of the good life: evidence from reaction time measures and self-reported emotions. *Journal of Happiness Studies* 2009; 10: 1–17.

<sup>[10]</sup> Deaton A. The financial crisis and the well-being of Americans: 2011 OEP Hicks Lecture. *Oxford Economic Papers* 2011; 64: 1–26.

<sup>[11]</sup> Schwarz N., Strack F., Mai H.P. Assimilation and contrast effects in part-whole

Когда вас фотографируют, вы волей-неволей позируете. Вспомните случаи, когда вы позировали перед камерой, изображая те эмоции, которые не испытываете. Видеокамера намного лучше показывает, как мы счастливы, – развернуто, во времени. Так что вам следует избегать попыток запечатлеть на фотоснимке свое всеобъемлющее удовлетворение жизнью и вместо этого сосредоточиться на повседневных чувствах.

## Счастье как ощущение

Ваша жизнь тогда хороша, когда вы *ощущаете*, что счастливы. Вы испытываете самые различные чувства каждый день, не говоря уже про всю жизнь. Психологи всегда делают чувства в соответствии с матричными моделями: в одной категории – «позитивные и негативные», а во второй – обусловленные и необусловленные<sup>[12]</sup>. Категории позитивные и «негативные» говорят сами за себя, хотя я ставлю понятие «негативные» в кавычки, потому что, как я скоро расскажу, негативные эмоции могут иметь и положительный эффект. Вы можете думать об обусловленных и необусловленных чувствах как о «разбуженных» или «спящих». Таким образом, радость – позитивное и обусловленное чув-

---

question sequences: a conversational logic analysis. *Public Opinion Quarterly* 1991; 55: 3–23.

<sup>[12]</sup> Watson D., Tellegen A. Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin* 1985; 98: 219–35.



ство, озабоченность – негативное и обусловленное, удовольствие – позитивное и необусловленное, печаль – негативное и необусловленное.

Эмоции	Необусловленные	Обусловленные
Позитивные	Довольный, спокойный	Радостный, взволнованный
«Негативные»	Печальный, подавленный	Озабоченный, сердитый

Логично было бы ожидать, что различие между положительными и отрицательными чувствами влияет на счастье, так же как и различие между обусловленными и необусловленными. Результаты Всемирного опроса института Гэллапа (опроса взрослых в 132 странах мира) показывают, что богатые люди в любой стране не всегда чувствуют себя более счастливыми, чем бедные. И для среднего гражданина США, зарабатывающего более \$75 000, много денег совсем не означает много счастья<sup>[13]</sup>. Становясь богаче, вы *думаете*, что стали счастливее, но это не означает, что вы по-настоящему *чувствуете* себя счастливыми.

Мысль о том, что наши чувства – то главное, что имеет значение в нашей жизни, впервые была высказана в работах Иеремии Бентама. Этот философ жил в XVIII веке

---

<sup>[13]</sup> Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 2010; 107: 16489–93.

и отличался довольно радикальными для того времени идеями: он боролся против дискриминации гомосексуалистов и отстаивал права женщин. Бентам был вундеркиндом и поступил в Оксфордский университет в возрасте 12 лет, чтобы изучать право. Вскоре он сильно разочаровался в действовавшей правовой системе и посвятил свою жизнь борьбе за ее реформирование. Бентам хорошо знаком посетителям Университетского колледжа Лондона: его так называемая автоикона – голова ученого и скелет, одетый в платье самого Бентама, – размещена у входа в здание в деревянном шкафу (тело согласно последней воле покойного было использовано для изучения внутренних органов в ходе публичной лекции по анатомии). Голова фактически восковая, потому что после мумификации она стала выглядеть несколько странно; но волосы на ней – это настоящие волосы Бентама<sup>{14}</sup>.

Бентам утверждал, что удовольствие – единственная хорошая вещь, а боль – единственная плохая. Некоторые ученые отошли от понятий «удовольствие» и «боль» из-за ассоциации с их телесными проявлениями и стали употреблять понятия «радость» и «страдание»<sup>{15}</sup>. Согласно моей, более широкой, интерпретации, удовольствие и боль могут также относиться ко многим другим состояниям, описывающим

---

<sup>{14}</sup> Bentham J. An introduction to the principles of morals and legislation. Oxford University Press, 1907.

<sup>{15}</sup> Watson D., Tellegen A. Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin* 1985; 98: 219–35.

положительные и отрицательные чувства: радость, волнение и веселье, с одной стороны, и гнев, тревога, стресс и беспокойство – с другой. Так что, когда я использую слова «удовольствие» и «боль» в этой книге, я употребляю их как широкие многозначные понятия, обозначающие целый спектр чувств<sup>{16}</sup>.

То, что вы чувствуете, определяется тем, что с вами происходит. Но также важно и то, что вы за человек. Я почти всегда пребываю в возбужденном эмоциональном состоянии, большую часть времени чувствую себя счастливым, но иногда – взволнованным. Я редко грущу. Мне очень это нравится, и моя жена Лес и друзья говорят мне, что им это тоже нравится (если бы им не нравилось, они давно перестали бы со мной общаться). И вы тоже можете стать такими, как я, а может быть, даже более спокойными.

В целом каждого человека можно отнести к той или иной категории – в зависимости от преобладающих в нем типов чувств. У счастливых людей больше положительных чувств, чем отрицательных. Используя терминологию Бен-тама, они обычно ощущают удовольствие и редко – боль. Так что чем чаще и интенсивнее вы чувствуете удовольствие, тем больше вы счастливы. Но есть ли другие чувства, которые имеют значение, – помимо удовольствия и боли?

---

<sup>{16}</sup> Mauss I., Wilhelm F., Gross J. Is there less to social anxiety than meets the eye? Emotion experience, expression, and bodily responding. *Cognition & Emotion* 2004; 18: 631–42.

## Принцип совмещения удовольствия и смысла

Да, есть другая важная категория ощущений, которые имеют значение, – это ощущения *смысла* и *бессмысленности*. Я буду использовать эти понятия для обозначения всего спектра положительных и отрицательных чувств, таких как чувство удовлетворения, значимости и полезности, с одной стороны, и скука и ощущение тщетности – с другой. Все эти чувства влияют на ваше счастье различными способами, которые следует должным образом учесть. Подумайте о работе или учебе – и вспомните, что одни и те же действия могут быть наполненными смыслом в одно время и совершенно бессмысленными – в другое.

Эти хорошие и плохие ощущения во всех отношениях значат для вас ровно столько же, сколько чувства удовольствия и боли.

## Почувствуйте это

Теперь, когда мы начали называть смысл чувством, предполагается, что эту эмоцию можно сопоставить с более «стандартными» эмоциями, такими как радость, беспокойство или злость. Но мне приходит в голову обобщенное толкование, а именно то, что я называю *сентиментами*.

Я не имею в виду сантименты как нечто, от чего накатываются слезы, – скорее подразумевается широкий диапазон ощущений. В моем определении сентимент – это чувство, одна из разновидностей эмоциональных удовольствий и страданий, которые обычно имеют в виду психологи; но сентимент еще включает в себя и ощущение того, в какой степени полученный опыт наполнен смыслом. Слова, служащие для обозначения ощущения смысла, отличаются от тех, которые используются для описания удовольствия. Смысл является более простой конструкцией, чем удовольствие, потому что он по большей части необусловлен: либо он есть (осмысленное действие), либо его нет (бессмысленное).

Создание этой книги – прекрасный пример наполненного смыслом действия. Я чувствую смысл своей работы в тот момент, когда пишу книгу, так же как ощущаю удовольствие, выпивая пиво вместе с приятелями. Другой пример: вы помогаете другу переехать в новый дом. Таскать коробки и мебель вниз и вверх по лестнице не слишком большая радость, но в то же время это придает ощущение смысла. Или, например, какой-нибудь документальный фильм – он, возможно, не самый веселый, но зато держит вас в напряжении, и вы хотите досмотреть его до конца. Я уверен, что вы можете придумать немало других примеров.

Иногда вы испытываете совершенно противоположные чувства – ощущение бессмысленности, бесполезности, отсутствия смысла. Например, начальник дал вам какое-ни-

будь очередное поручение, которое вы считаете бесполезным и бессмысленным. Или та романтическая комедия, которую вы смотрели вчера вечером, — она была очень веселой, но довольно пустой<sup>{17}</sup>. Бьюсь об заклад, что вам не составит труда продолжить этот ряд примеров.

Меня удивляет, что явление счастья до сих пор не рассматривали с такой точки зрения. В академической литературе больше обсуждали другой тип удовольствий — связанных прежде всего с повседневным опытом, но не со смыслом. В рамках многих исследований задаются общие вопросы о том, есть ли в жизни ориентиры, значение или цель<sup>{18}</sup>.

Точно так же, как и вопросы об удовлетворенности жизнью, подобные виды вопросов связаны с общими *оценками* смысла при размышлениях о жизни в целом, а не с ежедневными *ощущениями* смысла, которые в данном случае были бы более уместны. Например, согласно ответам новоявленных отцов и бездетных мужчин, первые видят в своей жизни намного больше смысла, чем вторые, а вот у женщин, ставших матерями, данный эффект проявляется в меньшей степени<sup>{19}</sup>. Эти результаты по-своему интересны, но их мож-

---

<sup>{17}</sup> Oliver M.B., Hartmann T. Exploring the role of meaningful experiences in users' appreciation of good movies. *Projections* 2010; 4: 128–50.

<sup>{18}</sup> Ryff C.D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science* 1995; 4: 99–104.

<sup>{19}</sup> Nelson S.K., Kushlev K., English T., Dunn E.W., Lyubomirsky S. In defense of parenthood: children are associated with more joy than misery. *Psychological Science* 2013; 24: 3–10.

но объяснить реакцией людей на то, что является для них важным непосредственно в момент оценки. Молодые отцы могут обратить больше внимания на то, что у них только что появился ребенок, – в то время как матери могут еще думать и о хозяйственных заботах (которых у них только прибавится). Более точной и полезной мерой была бы информация о том, насколько по-разному молодые матери и отцы оценивают смысл своих повседневных дел.

Когда я сижу здесь и печатаю эти строки, *я чувствую себя* довольно хорошо. Но большая часть этих положительных ощущений – эмоциональная реакция не на то, что я пишу, а, скорее, на то, что слова и мое стремление донести их до вас дают мне ощущение смысла. Я уверен, что вы чувствуете нечто подобное в своей повседневной жизни. Вы можете проводить время ухаживая за своим садом, и это занятие будет придавать вам ощущение смысла, дополняя – и вычленяя – другие эмоциональные реакции, вызванные вашей заботой о розах. Или, например, у вас может быть работа, которую вы считаете весьма полезной; она может не доставлять вам такого же удовольствия, как предыдущий проект, но в целом она заставляет вас чувствовать себя более счастливыми.

Итак, меня намного больше интересует важность и значение отдельных моментов, чем общий смысл жизни. Во всем, что вы делаете или чувствуете, есть удовольствие (или огорчение) и смысл (или бессмысленность). Это отдельные ком-

поненты, которые формируют в вас ощущение общего счастья от совокупности пережитых событий.

Тот факт, что наше счастье включает в себя и удовольствие, и смысл, подтверждается опросами. Не так много ученых изучали, как различные люди воспринимают счастье в своей жизни, или пытались определить, какие данные нужны правительству, чтобы оно могло эффективно проанализировать, как люди принимают решения относительно расходов на общественные услуги. Мы с Робом Меткафом – при поддержке Службы национальной статистики Великобритании – разработали онлайн-опрос, призванный восполнить этот пробел. У нас должна быть здоровая степень скептицизма по поводу того, что люди сообщают в таких опросах, потому что на их ответы серьезное влияние оказывают формулировки самих вопросов. Но когда участников опроса спросили, какого рода счастье нужно учитывать при проведении государственной политики, примерно одинаковое количество участников высказалось за то, чтобы сосредоточиться на «счастье и печали на ежедневной основе», и за то, чтобы уделять внимание «тому, в какой мере вы считаете стоящими те вещи, которыми занимаетесь»<sup>[20]</sup>. Иначе говоря, для нас имеют значение и удовольствие, и смысл (хотя надо отметить, что это довольно оценочный способ описания смысла).

---

<sup>[20]</sup> Dolan P., Metcalfe R. Comparing measures of subjective well-being and views about the role they should play in policy. Office for National Statistics, 2011.



Чтобы стать действительно счастливыми, вам необходимы и удовольствие, и смысл. Вы можете быть столь же счастливы или печальны, как я, — но с совершенно другими комбинациями удовольствия и смысла. И в разное время вы можете требовать для себя различной степени и того и другого. Но вам действительно нужно чувствовать и удовольствие, и смысл. Я называю это принципом удовольствия и смысла (ПУС).

Этот принцип объясняет естественную склонность к поиску удовольствия и смысла и стремление избежать огорчений и бессмысленности. Но помимо этого он поможет объяснить, почему некоторые негативные эмоции могут иногда стать позитивными, если они служат определенной цели. Гнев, например, помогает нам избегать плохих ситуаций и искать хорошие, и он может выявить «позитивную» реакцию, направляя нас к разрешению конфликта, а не уводя куда-то в сторону<sup>[21]</sup>. В частности, гнев обычно препятствует эгоизму и поощряет кооперативное поведение<sup>[22]</sup>. Получается, что вы не хотите все время испытывать хорошие ощущения. Жизнь может быть жестокой, как и сами люди. Поэтому иногда вы сердитесь. Но мы, конечно, можем сердиться

---

<sup>[21]</sup> Vitaglione G.D., Barnett M.A. Assessing a new dimension of empathy: empathic anger as a predictor of helping and punishing desires. *Motivation and Emotion* 2003; 27: 301–25; Harmon-Jones E., Harmon-Jones C., Price T.F. What is approach motivation? *Emotion Review* 2013; 5: 291–95.

<sup>[22]</sup> Hopfensitz A., Reuben E. The importance of emotions for the effectiveness of social punishment. *Economic Journal* 2009; 119: 1534–59.

и без особой необходимости; например, будучи раздражены.

Принцип ПУС помогает найти ответ и на чрезвычайно важный вопрос, который заставил меня в первую очередь задуматься о смысле: почему любой из нас предпочел бы иметь детей (я хочу сказать, *действительно предпочел бы*, – а не следовал бы биологической потребности к продолжению рода)? В значительной степени ответ на этот вопрос должен заключаться в том, что в результате мы рассчитываем стать счастливее. Но о чем говорят данные опросов? Главным образом о том, что дети в лучшем случае не оказывают воздействия на счастье их родителей<sup>{23}</sup>.

При этом многие из тех, у кого есть дети, возможно, были бы намного менее счастливы, если бы оставались бездетными, а некоторые из тех, у кого детей нет, были бы более счастливы, будь у них дети. Чтобы показать, какое воздействие дети действительно оказывают на счастье людей, мы должны знать о том, как их отсутствие сказывается на состоянии каждого человека, а это установить невозможно. Это лишь подчеркивает тот факт, что нужно с большой осторожностью высказываться по поводу причинно-следственных влияний на счастье со стороны различных жизненных обстоятельств, когда группы людей, счастье которых мы сравниваем, состояются – по крайней мере до некоторой степени – произвольно.

---

<sup>{23}</sup> Hansen T. Parenthood and happiness: a review of folk theories versus empirical evidence. *Social Indicators Research* 2012; 108: 29–64.

У вас не должен вызывать большого удивления тот факт, что наличие детей все-таки не увеличивает общее счастье человека. У вас должно только быть желание вступить в сексуальную связь, которая иногда приводит к беременности, а затем эмоционально ассоциировать себя с ребенком, который при рождении похож на вас. Это, в свою очередь, означает, что вы, скорее всего, не бросите своих детей. А то, что потом произойдет с вашим счастьем, мало с этим связано.

Когда я лет десять назад впервые задумался о том, чтобы завести собственных детей, как это было связано со счастьем? Ведь, опираясь на информацию о том, что составляет счастье, я мог вполне принять решение остаться бездетным, не так ли? Возможно, и так, но в то время опросы ставили во главу угла только удовлетворенность жизнью и отчасти – чувство удовольствия. У меня возникло сильное ощущение, что некоторые действия, которые я буду совершать как родитель, могут дать мне ощущение занятости вполне осмысленными и важными делами. Например, когда я буду помогать своим детям надевать ботинки или учить их читать... Я не думал, что подобные действия способны доставить мне массу удовольствия – и, уж конечно, их было не сравнить с вечеринкой в кругу друзей. Однако я и в самом деле полагал, что читать сказки своим детям, а впоследствии слушать, как они сами читают вслух эти истории, – вполне осмысленное занятие и оно будет ощущаться таковым в момент его выполнения.

Вооруженный сильным предчувствием того, что наличие детей может потенциально сделать меня счастливее, добавив больше смысла моей и без того радостной жизни, – или может по крайней мере *видоизменить мое счастье*, нарушив привычное соотношение удовольствия и смысла, – я вознамерился сделать решительный шаг и завести детей. Теперь у нас с Лес есть шестилетняя дочь Поппи и сын Стэнли, который на год младше. Они доставляют нам кучу удовольствия, еще больше огорчений – и привносят в жизнь огромную порцию смысла. Я бы сказал, что дети определенно видоизменили мое счастье, поскольку иным стало соотношение удовольствия и смысла в жизни. Они, возможно, даже сделали меня счастливее в целом, поскольку с годами смещение баланса от удовольствия к смыслу вполне радует меня. В следующей главе мы обсудим исследования, которые я с тех пор провел и которые показывают, что время, проведенное с детьми, с точки зрения его воздействия на удовольствие имеет весьма средний эффект, но вместе с тем это один из наиболее осмысленных способов использования своего времени.

Теперь я, конечно, не предлагаю, чтобы вы все бросились (а лучше даже – остались дома) заводить детей: большая часть того, что вы уже делаете, может и так давать ощущение наполненности смыслом, и дети здесь ни при чем. Я хочу лишь сказать, что счастливая жизнь – это жизнь, в которой мы испытываем множество позитивных сантиментов, ощущений удовольствия и смысла. Аналогично, в несчастной

жизни преобладают негативные чувства, связанные с огорчениями (гнев, беспокойство, стрессы) и бессмысленностью (скука, пустота, безрезультатность).

Определить, что такое счастье, – задача непростая, но метод ПУС помогает нам продраťся сквозь множество формулировок и внести в повседневную жизнь богатый спектр ощущений. Испытывать гнев, работать днями напролет, иметь детей – все это может потерять былой накал. Но может и сохранить его, если вы пожертвуете большим удовольствием ради немного большего количества смысла: т. е. если вы создадите собственный баланс удовольствия и смысла.

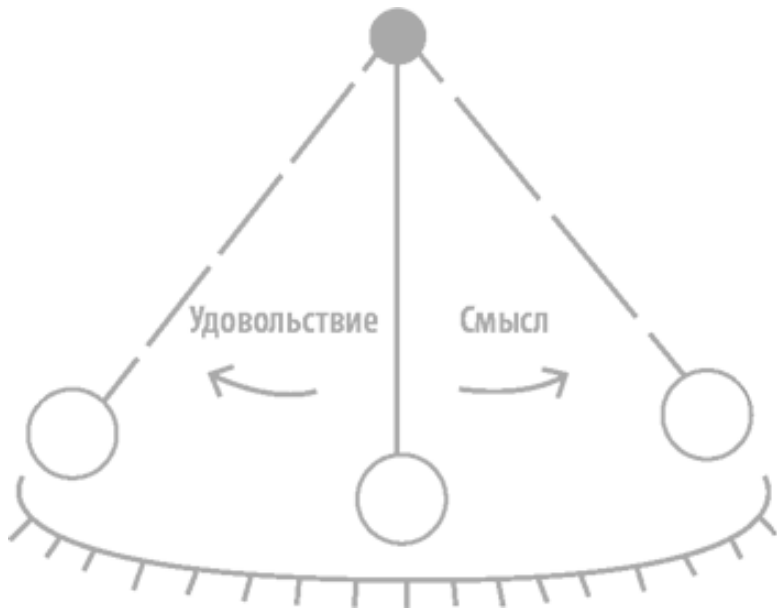
## **Как найти нужный баланс**

Вряд ли до настоящего времени вы размышляли о соотношении удовольствия и смысла. Чтобы приступить к рассмотрению этого соотношения прямо сейчас, подумайте о том, какие программы вы обычно смотрите по телевидению (или какие книги вы читаете, если не смотрите телевизор). Что вы ответите: что смотрите лишь то, что доставляет вам удовольствие, или все-таки то, что кажется важным и полезным? Или, может быть, вас устраивает нечто среднее? Чтобы помочь вам правильное определиться, взгляните на изображенный ниже маятник.

Теперь, когда вы немного разогрелись, размышляя о телевидении, подумайте о себе. Кто вы – «машина удоволь-

ствия», человек, который больше испытывает удовольствие, чем ощущает смысл, или же вы – «двигатель смысла», который от жизни стремится заполучить больше смысла, нежели удовольствия? Или, наконец, вы один из «уравновешенных людей», соединяющий в себе и то и другое? Как бы вы сами себя охарактеризовали?

Каким образом и какими путями должно раскачиваться взад-вперед между удовольствием и смыслом ваше собственное счастье – это вам самим решать точно так же, как вы решаете, какие телепередачи лучше посмотреть. То, что движет вашей «лодкой счастья», может совершенно не совпадать с тем, что раскачивает мою «лодку». Наши предпочтения могут отличаться. Вам может нравиться сериал «Секретные материалы», в то время как я лично предпочитаю «*X-фактор*». Авторы многих книг о счастье, написанных по принципу «один и тот же рецепт годится для всех», не учитывают, что разные вещи влияют на человека по-разному. Вы должны сами определить, что вам подходит.



Однако, независимо от ваших реакций, в конечном счете имеют значение именно частота и интенсивность ваших чувств (сентименты). Наибольшее счастье вы ощутите тогда, когда добьетесь надлежащего баланса удовольствия и смысла. Их соотношение не обязательно всегда будет постоянным, скорее всего, у меня в жизни оно окажется совсем другим. Кроме того, каждый из нас требует различных соотношений удовольствия и смысла в разное время дня и в целом в жизни.

После всего вышесказанного могу сделать следующее за-

явление: если в вашей жизни намного больше удовольствия, чем смысла, то вам нужно потратить время на некоторые наполненные смыслом дела. И наоборот: если ваша жизнь намного сильнее пропитана смыслом, чем удовольствием, тогда вам следует потратить больше времени на то, чтобы окружить себя источниками удовольствия. Это утверждение основано на законе об убывающем предельном продукте, или об уменьшающейся доходности (в нашем случае применительно к счастью). Подобная концепция понятна любому экономисту.

Чтобы проиллюстрировать ее, представьте себе два товара, пиво и пиццу, и предположите, что вам нравится и то и другое. Первую банку пива вы выпиваете с большим удовольствием, и первый кусок пиццы тоже очень вкусен. Следующая банка пива также идет неплохо, но все-таки уже не так хорошо, как первая, а второй кусок пиццы менее вкусен, чем первый. Таким образом, если бы у вас было только четыре банки пива, то, по-видимому, пятую вы готовы были бы отдать ради кусочка пиццы. Или, если бы вместо этого у вас было четыре куска пиццы, то вместо пятого вы бы захотели выпить банку пива.

Аналогичная логика применима и к другим товарам и аспектам жизни и, конечно же, к удовольствию и смыслу. Рассмотрим еще один пример. У меня есть друзья: Миг и Лайза. Миг – мой лучший друг, он живет на острове Ибица. Он работает, часто ходит на вечеринки и много смеется. Во мно-



гом благодаря Мигу я провел немало замечательных дней на Ибице и мне есть о чем вспомнить. Он называет меня Профессор Счастье, и само его присутствие доставляет мне радость. Лайза увлекается бихевиоризмом, стремясь улучшить жизнь людей, и относится к своей работе очень серьезно. Она человек очень упорный, настоящий трудоголик, который улыбается крайне редко. Миг излучает удовольствие, в то время как Лайза насквозь пропитана смыслом и целеустремленностью.

Миг был бы счастливее, если бы нашел себе какое-нибудь более содержательное занятие (вместо доли своего веселья), и Лайза стала бы счастливее, если бы получала хотя бы немного больше удовольствий (в обмен на часть времени, потраченного на осмысленные занятия). Оба как-то признались мне, что, по их мнению, могли бы стать счастливее при другом сочетании ощущений удовольствия и смысла в их жизни. Но после своего признания ни один не предпринял в этом направлении никаких действий. Одно дело – знать, и совсем другое – что-то сделать, и впоследствии я покажу вам, как можно добиться необходимых перемен.

Чтобы проанализировать, как люди оценивают удовольствие и смысл в жизни, мы с Тали Шарот и Иво Влаевым недавно провели небольшое исследование с участием 20 студентов. Их попросили оценить ряд своих ежедневных действий (таких, как прогулка с собакой, чтение для работы или учебы, просмотр телевизора, слушание музыки и т. д.)

в соответствии с тем, какое удовольствие или смысл они ощущают, совершая их. Им предложили 80 позиций, каждая из которых содержала два разных вида деятельности, и из каждой такой пары им надо было выбрать предпочтительный для себя вариант на случай, если у них скоро появится несколько часов свободного времени. Результаты показывают, что для прогнозирования выбора способа времяпрепровождения могут использоваться рейтинги и удовольствий, и смысла, но большее предпочтение все же отдается рейтингам удовольствий<sup>[24]</sup>. Одно из возможных объяснений такого результата состоит в том, что свободное время, скорее всего, будет использоваться для развлечения, нежели для выполнения каких-то серьезных дел. Наше последующее исследование обратится именно к этой проблеме, и мы также планируем изучить мозговые процессы в те моменты, когда люди ощущают удовольствие и смысл.

## **Принцип ПУС и время**

День за днем и каждое мгновение вы чувствуете удовольствие, смысл, огорчение и бессмысленность. Вы становитесь счастливее, когда испытываете больше положительных чувств – и когда испытываете их дольше. Таким образом, счастье в конечном счете связано с тем, как долго действует

---

<sup>[24]</sup> Kirchgessner M., Vlaev I., Rutledge R., Dolan P., Sharot T. Happiness in action: using measures of pleasure and purpose to predict choice. Under review, 2013.

принцип удовольствия и смысла.

Время – поистине дефицитный ресурс. Вы можете попросить, взять займы или украсть деньги, но потраченная минута уже прошла навсегда, и ее никак не вернуть. Каждый день у вас в распоряжении есть «банковский» счет, в котором 1440 минут. Каждый день этот счет снова и снова обнуляется, причем без каких-либо заимствований или сбережений. Говоря прямо и, возможно, довольно жестко, вы с каждым днем приближаетесь к смерти. Удивительно, как немного исследователей размышляют о счастье с точки зрения использования времени. Но дефицит времени означает, что любое значимое определение и мера счастья должны учитывать не только интенсивность полученных вами ощущений удовольствия и смысла, но еще и их продолжительность.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

# Примечания