

МИХАЙ  
ЧИКСЕНТМИХАЙИ

# В ПОИСКАХ ПОТОКА

ПСИХОЛОГИЯ  
ВКЛЮЧЕННОСТИ  
В ПОВСЕДНЕВНОСТЬ

*Перевод с английского*



Москва  
2011

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

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Ч-60

Переводчик Екатерина Милицкая  
Редактор Роза Пискотина

**Чиксентмихайи М.**

Ч-60 В поисках потока: Психология включенности в повседневность / Михай Чиксентмихайи ; пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2011. — 194 с.  
ISBN 978-5-91671-126-4

Как стать хозяевами собственной судьбы? Как получать радость от каждой минуты своего существования и при этом чувствовать, что идешь вперед? Как наполнить рутину смыслом? Выдающийся ученый Михай Чиксентмихайи продолжает тему своей культовой книги «Поток: психология оптимального переживания» применительно к повседневности. Здесь он показывает важность состояния потока в круге обычных дел, учит выявлять занятия, стимулирующие желание приложить все свои силы, и вносить соответствующие коррективы. Это касается и работы, и досуга, и отношений с окружающими, и воспитания детей. Овладев этими методами, каждый имеет шанс на достойную, содержательную, плодотворную и счастливую жизнь.

УДК 159.9  
ББК 88.3

*Все права защищены. Никакая часть этой 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, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

ISBN 978-5-91671-126-4 (рус.)  
ISBN 0-465-02411-4 (англ.)

© Mihaly Csikszentmihalyi, 1997  
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2011

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

---

# Содержание

Благодарности	7
1. СТРУКТУРА ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	8
2. СОДЕРЖАНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ	25
3. ЧТО МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ВО ВРЕМЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	44
4. ПАРАДОКС РАБОТЫ	58
5. ОПАСНОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ ДОСУГА	75
6. ОТНОШЕНИЯ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ	91
7. ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ МОДЕЛЕЙ	112
8. САМОЦЕЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ	133
9. ЛЮБОВЬ К СУДЬБЕ	149
Примечания	168
Библиография	181
Указатель	189

---

# Благодарности

Идеи, изложенные в этой книге, основаны на материалах исследований, проведенных благодаря поддержке Фонда Спенсера и Фонда Альфреда Слоуна. Кроме того, в исследовании потока мне помогало множество коллег и студентов. Особую благодарность я хотел бы выразить Кевину Ратунде из Университета Юты, Самюэлю Уэйлену из Северо-Западного университета, Киоси Асакаве из японского университета Сикоку-Гакуэн, Фаусто Массимини и Антонелле Делле Фаве из Миланского университета (Италия), Паоло Ингильери из Университета Перуджи (Италия), а также Венди Адлаи-Гейл, Джо Хектнеру, Джин Накамуре, Джону Паттону и Дженнифер Шмидт из моего родного Чикагского университета.

Из тех многочисленных коллег, чья дружба служила для меня огромной поддержкой, я хотел бы особо выделить и поблагодарить Чарльза Бидуэлла, Уильяма Деймона, Говарда Гарднера, Джеффри Годби, Элизабет Ноэль-Нойман, Марка Рунко и Барбару Шнейдер.

---

# Структура повседневной жизни

*Если мы действительно хотим жить,  
не стоит откладывать.  
Если нет — ничего не поделаешь,  
но лучше сразу начать умирать.*

У.Х. Оден

По сути, строки Одена, приведенные выше, в чрезвычайно сжатой форме передают содержание этой книги. Выбор прост: с сегодняшнего дня и до неизбежного финала мы можем либо жить, либо умирать. Биологическая жизнь — автоматический процесс: по крайней мере, до тех пор, пока мы со вниманием относимся к нуждам нашего тела. Но жизнь в понимании поэта — это отнюдь не то, что происходит само собой. Кажется, сама реальность противится подобной возможности: если мы сами не стараемся направить ее в нужное русло, нашей жизнью управляют чужие интересы. Заложенные природой инстинкты требуют от нас воспроизводить свой генетический материал, культура заботится о том, чтобы с ее помощью мы развивали защищаемые ею ценности и институции. И, разумеется, другие люди готовы загнать нас до полусмерти ради собственных целей, не задумываясь над тем, как это отразится на нас. Не стоит ожидать, что кто-то поможет нам жить, мы должны осваивать эту науку самостоятельно.

Что же в данном контексте означает — «жить»? Ведь речь явно идет не о биологическом выживании. Наверное, это значит — наслаждаться полной бытия, не растрачивая зря время и способности, не стесняясь продемонстрировать собствен-

ную уникальность, и при этом смиренно исполнять свою роль в сложной структуре вселенной. Автор данной книги исследует жизнь именно с этой точки зрения, опираясь на достижения современной психологии и собственные изыскания, а также на мудрость прошлого, дошедшую до нас в самых разнообразных формах.

Я вновь коснусь вопроса «Что значит хорошая жизнь?», в самом обыденном его понимании. Вместо того чтобы копаться в пророчествах и чудесах, я постараюсь быть как можно ближе к реальности, оценивая самые что ни на есть земные явления, с которыми нам приходится сталкиваться в повседневной жизни.

То, что я понимаю под хорошей жизнью, лучше всего проиллюстрировать примером. Много лет назад мы с одним моим студентом проводили исследование на заводе, где собирали железнодорожные вагоны. Основное рабочее помещение представляло собой огромный грязный ангар, где из-за постоянного шума люди едва могли слышать друг друга. Большинство трудившихся на производстве сварщиков ненавидели свою работу и весь день с надеждой косились на часы, ожидая окончания рабочего дня. Едва выйдя за заводские ворота, они тут же разбежались по ближайшим питейным заведениям либо пересекали на машине границу штата, чтобы предаться более зажигательным развлечениям.

За одним исключением. Это был Джо — полуграмотный человек лет шестидесяти с небольшим, самостоятельно научившийся разбираться и ремонтировать все фабричное оборудование — от подъемных кранов до компьютерных мониторов. Ему нравилось копаться в машине в поисках поломки, находить ее и вновь возвращать агрегат к работе. Они с женой разбили большую альпийскую горку на двух пустующих площадках неподалеку от своего жилища. В саду Джо сконструировал пару фонтанов, в брызгах которых всегда, даже ночью, висели радуги. Около сотни сварщиков, работавших на заводе вместе с Джо, уважали его, хотя и не совсем понимали. Как только воз-

никала какая-либо проблема, все тут же бежали к Джо за помощью. Многие даже утверждали, что, не будь Джо, завод бы тут же закрылся.

За многие годы мне приходилось встречаться с многочисленными руководителями крупнейших компаний и могущественными политиками, с несколькими десятками нобелевских лауреатов — с известными людьми, жизнь которых была устроена отлично, и все же она была ничем не лучше той, которую вел Джо. Что же делает жизнь подобных людей безоблачной, нужной и стоящей? Именно на этот важнейший вопрос я ищу ответ в данной книге. Мой подход базируется на трех основных положениях. Первое заключается в том, что пророки, поэты и философы прошлого несли истины, важные для нашего выживания. Однако истины эти были сформулированы на языке их времени, и поэтому, чтобы оставаться столь же полезными, должны открываться и осмысливаться каждым следующим поколением заново. Священные книги иудаизма, христианства, ислама, буддизма, индуизма — ценнейшие хранилища основных житейских заповедей наших предков, и игнорировать их — значит проявлять истинно детскую заносчивость. Однако было бы наивно верить в то, что все написанное в прошлом несет в себе абсолютную вечную истину.

Второй постулат, на котором держится моя теория, гласит: сегодня наука обеспечивает человечество основной необходимой ему информацией. Однако научная истина отражает мировоззрение своего времени, а следовательно, меняется и должна в дальнейшем пересматриваться. Возможно, в современной науке не меньше предрассудков и путаницы, нежели в древних мифах, однако мы все еще слишком близки к ней во времени, чтобы оценить это. Вполне вероятно, когда-нибудь экстрасенсорное восприятие поможет нам познавать истину непосредственно и нужда в теориях и лабораториях отпадет. Однако короткие пути опасны, и мы не должны обманывать себя, полагая, что наши познания глубже, чем они есть в действительности.

К лучшему это или к худшему, но в наше время наука предлагает наиболее адекватное отражение реальности, и игнорировать этот факт можно лишь на собственный страх и риск.

Третье допущение гласит, что, если мы желаем понять, что означает настоящая жизнь, нам следует прислушиваться к голосам прошлого, объединяя то, о чем они готовы поведать, с информацией, которую медленно накапливает наука. Идеологические прожекты — вроде идеи «возврата к природе» Руссо, предвосхитившего теорию Фрейда, — остаются бесплодными мечтаниями, если мы не в состоянии понять человеческую природу. В прошлом для нас нет надежды. В настоящем также не приходится ожидать решения наших проблем. Да и прыжок вперед, в воображаемое будущее, мало чем мог бы нам помочь. Единственный способ понять, что такое жизнь, — это терпеливый, медленный путь осознания реалий прошлого и возможностей будущего в свете нашего сегодняшнего понимания.

Итак, в этой книге понятие «жизнь» охватывает то, что мы переживаем ежедневно с утра до вечера, семь дней в неделю, в течение примерно семидесяти лет, если повезет, или даже чуть более долгий срок, если речь идет о настоящих счастливых случаях. В сравнении с возвышенными представлениями о жизни, которые предлагают нам мифы и религии, подобные перспективы могут выглядеть не слишком вдохновляющими. Однако если вспомнить о гамбите Паскаля\*, то окажется, что наилучшей стратегией при трудностях выбора будет принять следующую данность: грядущие семьдесят лет — ваш единственный шанс познать Вселенную, и его надо использовать. Ведь если мы этого не сделаем, мы потеряем все. Если же мы ошибаемся и жизнь после смерти все-таки существует — мы не теряем ровным счетом ничего.

Содержание нашей жизни отчасти зависит и от химических процессов, происходящих в нашем теле, биологическо-

---

\* Утверждение Паскаля о том, что, хотя существование бога недоказуемо, все равно следует вести себя так, будто он есть: если его нет — ты ничего не потеряешь, а если есть — обретешь спасение. — *Прим. пер.*

го взаимодействия органов, электрических микрозарядов, проскакивающих между мозговыми синапсами, и от системы организации информации, которая всецело определяется окружающей нас культурой. Однако по-настоящему качество жизни — что мы делаем и что чувствуем по этому поводу — все же определяется нашими мыслями и эмоциями, иными словами, нашими интерпретациями всех этих химических, биологических и социальных процессов. Изучение потока сознания, проходящего через мозг, относится к области интересов феноменологической философии. На протяжении последних тридцати лет я работал над развитием систематической феноменологии, использующей методы общественных наук — преимущественно психологии и социологии, — чтобы найти ответ на вопрос: что же это такое — жизнь? Или, если перевести вопрос в практическую плоскость: как любой человек может сделать свою жизнь достойной?

Отвечая на этот вопрос, первым делом надо разобраться, какие силы формируют то, что мы *можем* испытать. Нравится нам это или нет, каждый из нас ограничен в отношении того, что может делать и чувствовать. Игнорирование этих ограничений ведет к негативизму и в конечном счете к поражению. Чтобы достигнуть совершенства, мы должны научиться понимать повседневную реальность со всеми ее требованиями и потенциальными разочарованиями. Во многих древних мифах герой, алкавший счастья, любви или вечной жизни, сначала должен был совершить путешествие по загробному миру. Прежде чем получить возможность лицезреть великолепие небесных сфер, Данте вынужден был пройти через ужасы ада и лишь после этого сумел понять, что мешает нам войти в жемчужные врата. Это правило справедливо и для мирских задач, которые нам с вами предстоит решить.

Бабуины, живущие на просторах африканских равнин, спят примерно треть своей жизни. Просыпаясь, они делят свое время между прогулками, поисками еды и отдыхом, состоящим,

в свою очередь, из общения и груминга — когда обезьяны перебирают друг у друга шерсть, выискивая вшей. Не слишком яркая жизнь, в которой к тому же почти ничто не изменилось за последний миллион лет — с тех пор, как человек произошел от нашего общего обезьяноподобного предка. Правда, наше времяпрепровождение, диктуемое житейскими обстоятельствами, не слишком отличается от жизни африканского бабуина. Как правило, люди спят примерно треть суток, используя оставшееся время для работы, путешествий и отдыха примерно в тех же пропорциях, что и обезьяны. К тому же, если верить историку Эммануэлю Ле Руа Ладюри, еще в XIII веке французские крестьяне на досуге чаще всего предпочитали проводить свободное время, вычесывая друг у друга вшей, — при том что французская деревня в описываемую эпоху считалась прогрессивной. Правда, сейчас мы перешли на телевизор.

Циклы отдыха, производства, потребления и общения в немалой степени определяют наше восприятие жизни с помощью чувств — зрения, слуха и т. д. Поскольку нервная система устроена так, что может в каждый отдельный момент обрабатывать лишь небольшую толику информации, все происходящее с нами должно переживаться последовательно шаг за шагом. Как говорится, «Будь ты трижды богат, каждую штанину надо натягивать по отдельности». В один и тот же момент мы способны жевать лишь один кусок, слушать одну песню, вести один разговор. Так ограничения нашего внимания, определяют, сколько энергии мы можем потратить на изучение окружающего мира, и задают готовый жизненный сценарий. При этом в разное время люди совершенно разных культур думают и делают удивительно похожие вещи.

Однако, отметив, что во многих отношениях жизнь всех людей поразительно одинакова, мы сразу же должны признать и очевидные различия. Каждый человек — будь то биржевой маклер с Манхэттена, китайский крестьянин или бушмен из пустыни Калахари — отыгрывает базовый человеческий сценарий, на первый взгляд, совершенно по-разному. описы-

вая бытовой уклад европейцев XVI–XVIII веков, историки Натали Земон Дэвис и Арлетт Фарж утверждают: «Повседневная жизнь определялась рамками существующей гендерной и социальной иерархии». Это справедливо для всех известных социальных групп: человеческое существование зависит от пола, возраста и социального положения.

Случайность рождения помещает человека в рамки, которые во многом определяют его жизненные впечатления и переживания. Шести-семилетний мальчик, родившийся в бедной семье в одном из индустриальных районов Англии две сотни лет назад, шесть дней в неделю вставал около пяти утра и тут же бежал на фабрику, чтобы до самого заката обслуживать лязгающие механизмы ткацких станков. Зачастую такие мальчишки умирали от истощения, не пережив и первого десятилетия. Двенадцатилетняя девочка в одной из французских провинций, славящихся производством шелка, в ту эпоху проводила весь день у кадки с водой, окуная в кипяток шелкопрядов, чтобы смыть с них липкую субстанцию, склеивающую нити. Сидя от рассвета до заката в мокрой одежде, она рисковала стать жертвой респираторного заболевания, а ее пальцы от кипятка вскоре полностью теряли чувствительность. В то же время дети из богатых семей учились танцевать менуэт и говорить на иностранных языках.

И до сих пор мы сталкиваемся с такой же разницей в уровне жизни. На что может рассчитывать ребенок, родившийся в трущобах Лос-Анджелеса, Детройта, Каира или Мехико? Насколько его жизнь будет отличаться от жизни ребенка из богатого американского пригорода, из состоятельной шведской или швейцарской семьи? Увы, здесь не приходится искать справедливости и логики: один человек рождается в голодном краю, да еще и с врожденным физическим увечьем, а другой приходит в этот мир, от рождения наделенный привлекательной внешностью, отменным здоровьем и солидным банковским счетом.

Итак, хотя основные параметры жизни определены и каждому из нас приходится отдыхать, питаться, взаимодейство-

вать с себе подобными и делать какую-то работу, при этом человечество разделено на социальные группы, в значительной степени определяющие конкретное содержание того, что предстоит пережить. Дополнительной интриги сюда добавляет, разумеется, фактор индивидуальности.

Выглянув зимой в окно, мы увидим миллионы одинаковых резвящихся снежинок. Но взяв увеличительное стекло и рассмотрев каждую из них в отдельности, мы вскоре обнаружим, что снежинки отличаются друг от друга: каждая из них имеет собственную форму, которая никогда не повторяется в точности. То же самое касается и людей. Мы можем многое сказать о том, что предстоит испытать Сьюзан, уже в силу ее принадлежности к человеческому роду. Мы сможем сказать еще больше, зная, что Сьюзан — американка, принадлежащая к такой-то социальной группе, и что ее родители занимаются тем-то и тем-то. Однако учитывая все вышесказанное, точное знание внешних параметров не позволит нам предсказать, как в конечном итоге сложится ее жизнь: и не только потому, что слепой случай может спутать все карты, но в основном из-за того, что у Сьюзан есть собственный разум, с помощью которого она может как растратить данные природой преимущества, так и в значительной степени преодолеть неблагоприятные условия, доставшиеся ей от рождения.

Лишь благодаря гибкости человеческого сознания книга, подобная этой, вообще могла быть написана. Если бы все определялось самим фактом принадлежности к человечеству, социальными и культурными условиями или слепым случаем, было бы бессмысленно искать способы улучшения жизни. К счастью, личная инициатива и право выбора могут существенно изменить вашу реальность к лучшему. И тот, кто верит в это, имеет наилучшие шансы разжать крепкую хватку судьбы.

Жить — значит испытывать переживания: действуя, чувствуя, размышляя. Этот процесс подразумевает время — ресурс, кото-

рым мы снабжены в удручающе скудном количестве. Годами содержание наших переживаний влияет на качество жизни. Таким образом, одно из важнейших решений в нашей жизни касается того, как распределять и на что тратить время. Разумеется, решение о том, как тратить время, зависит не только от нас. Как мы уже видели, над нами довлеют жесткие ограничения, которые налагает на нас принадлежность к человеческому роду и вдобавок к определенному социуму и культуре. Невзирая на это, у нас остается значительный простор для маневра, и распоряжение временем в значительной степени находится в наших собственных руках. Как говорил историк Э. П. Томпсон, даже в самые тяжкие десятилетия промышленной революции, когда рабочим приходилось по восемьдесят с лишним часов в неделю надрываться на фабриках и в шахтах, среди них находились такие, кто предпочитал тратить немногие бесценные свободные часы, читая книги или участвуя в политических акциях, вместо того чтобы, подобно остальным, проводить их в пабах.

Слова, которые мы используем, говоря о времени — «бюджетирование», «вложения», «распределение», «затраты», — заимствованы из языка финансистов. Многим это дает повод утверждать, что наше отношение ко времени обусловлено представлениями, сложившимися в капиталистическом обществе. Выражение «Время — деньги» было любимой поговоркой великого апологета капитализма Бенджамина Франклина. Однако в действительности эти понятия было принято соотносить и прежде, что отражает не только нашу культуру, но и представления любого человека. На самом деле можно доказать, что как раз деньги получают свою ценность от времени, а не наоборот. Деньги — наиболее всеупотребительный эквивалент для оценки времени, затраченного на то или иное дело. Мы же, в свою очередь, ценим деньги за то, что с их помощью можем избавиться от ограничений жизни, освободив свое время на занятия, которые доставляют нам удовольствие.

Как же, в таком случае, люди тратят время? Из таблицы 1 вы узнаете, как мы обычно проводим те шестнадцать часов в день,

когда находимся в сознании и бодрствуем. Приведенные в ней цифры, разумеется, весьма приблизительны, поскольку в зависимости от того, идет ли речь о человеке молодом или пожилом, бедном или богатом, мужчине или женщине, они будут весьма различаться. Тем не менее из таблицы можно почерпнуть общее представление о том, как строится день в нашем обществе. При этом большинство приведенных показателей подобны данным, полученным в других развитых странах.

### Таблица 1. Куда уходит время?

Таблица основана на данных о ежедневном графике репрезентативных представителей взрослого населения и подростков США в ходе недавних исследований. Распределение времени различается в зависимости от возраста, пола, социальной принадлежности и личных предпочтений. В таблице указаны минимальные и максимальные значения по каждому пункту. Один процент соответствует приблизительно одному часу в неделю.

<b>Производительные виды деятельности</b>	<b>Всего: 24–60%</b>
Работа в офисе или учеба — 20–45%	
Разговоры, еда, праздность на рабочем месте — 4–15%	
<b>Поддерживающие виды деятельности</b>	<b>Всего: 20–42%</b>
Работа по дому (приготовление еды, уборка, походы по магазинам) — 8–22%	
Питание — 3–5%	
Уход за собой (умывание, одевание) — 3–6%	
Поездки, перевозки — 6–9%	
<b>Досуг</b>	<b>Всего: 20–43%</b>
Получение информации (телевизор, чтение) — 9–13%	
Хобби, спорт, кино, рестораны — 4–13%	
Общение — 4–12%	
Безделье, отдых — 3–5%	

Источники: Csikszentmihalyi and Graef 1980; Kubey and Csikszentmihalyi 1990; Larson and Richards 1994.

Наши повседневные занятия можно разделить на три категории. Первая — и самая большая — то, что мы должны делать, чтобы обладать энергией, необходимой для выживания и комфорта. Сегодня это — практически синоним «зарабатывания денег», поскольку именно деньги служат всеобщим эквивалентом. Однако для молодых людей в категорию производительных занятий логично включить и учебу, поскольку образование для них равносильно работе для взрослых, причем одно ведет к другому.

На производительные виды деятельности люди тратят от четверти до половины своей психической энергии — в зависимости от профессии и от вида занятости — полный день или его часть. Работающие целый день обыкновенно трудятся сорок часов в неделю, то есть 35% от 112 часов бодрствования в неделю, однако эта цифра не вполне отражает реальность, поскольку, как правило, непосредственно на работу тратится лишь порядка 30 часов в неделю — остальное время уходит на разговоры, мечтания, составление списков и прочие дела, не имеющие отношения к работе.

Много это или мало? Смотря с чем сравнивать. Если верить антропологам, в наименее технически развитых обществах, к примеру, племенах, живущих в бразильских джунглях и африканских пустынях, взрослые мужчины редко тратят на добычу хлеба насущного более четырех часов в день. Все остальное время они отдыхают, общаются, поют и танцуют. С другой стороны, в длившийся около века период индустриализации в западных странах, прежде чем профсоюзы получили возможность влиять на продолжительность рабочего дня, на фабриках в порядке вещей были двенадцатичасовые смены. Так что привычный сегодня восьмичасовой рабочий день находится где-то посередине между двумя полюсами.

Производительные виды деятельности создают новую энергию. Однако мы вынуждены тратить массу времени на то, чтобы защищать свое тело и обслуживать все, что с ним связано. Поэтому приблизительно четвертая часть дня уходит у нас

на поддерживающие виды деятельности. Мы поддерживаем тело в форме, питаемся, отдыхая и приводя себя в порядок, занимаемся бытом, убираясь, готовя еду и выполняя домашние дела. Традиционно заботы такого рода доставались женщине, тогда как мужчина был занят производительным трудом. Эта традиция сохраняется и в современных Соединенных Штатах: так, женщины тратят на еду примерно столько же времени, сколько мужчины (5%), а на домашние хлопоты — вдвое больше. В других странах гендерное разделение работы по дому соблюдается еще более строго. В бывшем СССР, где равенство полов было одним из столпов государственной идеологии, замужние женщины — врачи и инженеры — вынуждены были тащить на себе всю домашнюю работу в дополнение к профессиональной деятельности. В большинстве стран мира мужчина, который готовит для семьи или моет посуду, теряет не только самоуважение, но и уважение окружающих.

Это разделение труда старо, как само человечество. Однако в прошлом ведение хозяйства порой требовало от женщин чрезвычайного напряжения сил. Вот как один историк описывает положение дел в Европе четыре столетия назад:

Женщины носили воду на высокие горные кручи в краях, где воды хронически не хватало... Они резали и сушили дерн, собирали водоросли, хворост для очага, сорную траву вдоль дороги, которая шла на корм кроликам. Они доили коров и коз, выращивали овощи, собирали каштаны и травы. Наиболее распространенным видом топлива в домах британских, а также некоторых ирландских и голландских фермеров был навоз, собранный женскими руками и подсыхавший сложенным в штабель возле домашнего очага...

Появление водопровода и электрических приборов, несомненно, существенно сократили физическую составляющую домашнего труда в не меньшей степени, чем технологии — долю труда производительного. Однако большая часть женщин в Азии, Африке и Южной Америке — другими словами, большинство женщин в мире — до сих пор вынуждены посвящать основную

часть жизни защите материальной и эмоциональной инфраструктуры своей семьи от развала.

Время, остающееся после производительных и поддерживающих работ, — свободное время, или *досуг*, на который уходит еще около четверти всего нашего времени. Если верить мыслителям прошлого, как мужчины, так и женщины способны реализовать собственный потенциал только тогда, когда нет необходимости что-то делать. Именно отдыхая, по мнению греческих философов, мы по-настоящему становимся людьми, поскольку занимаемся саморазвитием — учебой, искусством, политической деятельностью. Не следует забывать, что от греческого слова *scholea*, обозначающего отдых, произошло английское слово *school* (школа), что неудивительно: для древних греков учеба была лучшим видом отдыха.

К сожалению, эта идея редко находит отклик. В нашем обществе свободное время принято тратить на три основных вида занятий, ни один из них не похож на то, что подразумевали «вечно отдыхающие» греческие учителя. Первый — просмотр средств массовой информации, чаще всего телевидения, с редкими вкраплениями газет и журналов. Второй — общение. Третий — активное времяпрепровождение, наиболее приближенное к древнегреческим идеалам: это хобби, занятия музыкой, спорт и тренировки, походы в рестораны и кино. На каждый из этих видов досуга средний человек тратит не менее четырех и не более двенадцати часов в неделю.

Просмотр телепередач, отнимающий больше психической энергии, чем прочие виды досуга, — пожалуй, новейшая форма деятельности в истории человечества. Ни одно дело, которому предавались мужчины и женщины в течение миллионов лет эволюции, не было столь пассивным и так легко формирующим привычку в силу легкости, с какой телевизор завоевывает и удерживает зрительское внимание, — разумеется, если вы не считаете звезды, не дремлете и не впадаете в транс, подобно балинезийцам. Апологеты современных СМИ утверждают, что любая интересная информация приходит к нам из телеэфир-

ра. Это, безусловно, так, однако, поскольку телевизионщикам гораздо проще производить программы, скорее щекочущие нервы, нежели возвышающие зрителя, вряд ли в них можно почерпнуть что-либо для саморазвития.

Эти три основные функции — производительная, поддерживающая и досуг — поглощают нашу психическую энергию. Они обеспечивают нас информацией, которую наш мозг переваривает день за днем, от рождения до смерти. Таким образом, нашу жизнь определяют переживания, возникающие в процессе работы, в процессе поддержания того, что у нас есть, и во время наших занятий в свободное время. Именно в этой системе координат мы существуем, и от того, какую деятельность выбираем и как к ней относимся, зависит итог наших дней: будет ли он аморфным и невыразительным или настоящим шедевром.

Нашу повседневную жизнь определяет не только род наших занятий, но и люди, которые находятся рядом. Окружающие оказывают влияние на то, что мы делаем и что чувствуем, независимо от того, находятся ли они рядом. Со времен Аристотеля известно, что человек — животное социальное: как физически, так и психологически мы зависимы от общества других людей. Культуры различаются тем, насколько человек зависит от мнения окружающих, а в их отсутствие — от их воображаемого мнения. К примеру, в традиционном индийском обществе человек считался не отдельным индивидуумом, как мы привыкли его воспринимать, а лишь звеном в огромной общественной сети. Личность человека определялась не его мыслями и деяниями, но в гораздо большей степени тем, чьим он был сыном, братом, кузеном или родителем. И в наше время дети из Восточной Азии, в сравнении с европейцами, гораздо более зависимы от родительских взглядов и ожиданий, даже когда остаются в одиночестве. В терминах психоанализа можно сказать, что у них мощное «супер-эго». Однако независимо от особенностей культуры, в которой жи-

вет человек, качество его жизни в немалой степени определяют окружающие его люди.

Большинство людей проводит примерно одинаковое время в трех социальных контекстах. Первый включает посторонних, коллег, а если речь идет о молодых — то одноклассников или однокурсников. В этом общественном пространстве окружающие оценивают действия человека, он борется за ресурсы и должен устанавливать отношения сотрудничества с другими. Считается, что именно публичная сфера наиболее значима для развития потенциала человека, именно в ней он сталкивается с самыми высокими рисками, при этом добиваясь наиболее значительного личностного роста.

Второй контекст составляет семья: для детей — это родители, братья и сестры, для взрослых — их родители, супруги и дети. В последнее время само понятие семьи как признанной социальной единицы подвергается жесткой критике, и действительно, сегодня невозможно четко определить это понятие во времени и пространстве. Однако верно и то, что всегда и везде существует группа людей, с которой человека связывают особые узы родства, в которой он чувствует себя спокойнее и за которую ощущает большую ответственность, чем за всех остальных. При всей необычности некоторых форм современной семьи и их несоответствии классическим представлениям, отношения с родственниками обеспечивают человеку по-своему уникальный опыт.

Третий контекст определяется отсутствием других людей: это одиночество. В высокотехнологичных обществах человек проводит наедине с собой примерно треть дня — гораздо больше, чем при традиционном родовом укладе, где одиночество зачастую считалось чрезвычайно опасным. Даже человеку нашего общества остаться одному не слишком приятно, и большинство людей стараются всеми силами этого избегать. И хотя можно научиться получать удовольствие от одиночества, к этой радости почему-то стремятся нечасто. Но хотим мы этого или нет, многие повседневные обязанности диктуют

человеку необходимость оставаться одному: дети занимаются уроками, домохозяйки — домом, да и многие виды работ, как минимум частично, приходится выполнять в одиночестве. Так что, даже если это не доставляет нам удовольствия, мы должны приучать себя терпимо относиться к одиночеству, иначе качество жизни неизбежно пострадает.

В этой и следующей главе я рассуждаю о том, как люди используют время, как часто они проводят его в обществе других людей, надолго ли остаются в одиночестве и как они сами воспринимают свои действия. На чем основаны мои рассуждения?

Наилучший способ узнать, как люди распоряжаются своим временем, — опросы, исследования и бюджетирование времени. В рамках этих методов людей обычно просят вести подробный дневник, делая записи в конце дня или на исходе недели. С подобными дневниками легко работать, однако, будучи основанными на воспоминаниях, они не отличаются высокой точностью. Кроме того, существует метод выборки переживаний (Experience Sampling Method — ESM), который я разработал в Чикагском университете в начале 70-х годов прошлого века. В его рамках человек получает с помощью пейджера или программируемых наручных часов сигнал, после чего должен немедленно заполнить две страницы в блокноте, который у него всегда при себе. Сигнал запрограммирован на случайное время в пределах двухчасового промежутка, с раннего утра до одиннадцати вечера или даже позже. По сигналу участник эксперимента записывает, где он находится, чем занят, о чем думает, кто с ним рядом, и оценивает параметры своего морального состояния в баллах: насколько он счастлив, насколько сконцентрирован, насколько мотивирован, какова его самооценка и т. д.

В конце недели участник эксперимента должен заполнить 56 страниц блокнота, предоставляя виртуальную киноленту своей повседневной жизни и переживаний. Таким образом, мы получаем возможность день за днем наблюдать действия

испытуемого, отслеживая, как меняется его настроение в зависимости от того, чем он занят и кто находится рядом.

В своей чикагской лаборатории за многие годы мы собрали более 70 тысяч страниц подобных записей, полученных примерно от 2300 респондентов. Исследователи из университетов других стран утроили это число. Для данного исследования большое число респондентов — чрезвычайно важное условие, ведь мы можем детально и достаточно точно оценить содержание и качество повседневной жизни людей. К примеру, это позволяет нам узнать, как часто люди едят и о чем думают в это время. Более того, мы можем понять, чувствуют ли подростки, взрослые и пожилые люди одно и то же в процессе еды и зависят ли их впечатления от того, ест человек один или в компании. Этот метод также помогает сравнить американцев, европейцев, азиатов и представителей любой другой культуры, в которой его можно использовать. В последующем изложении я буду использовать результаты исследований и опросов, а также результаты, полученные с помощью метода выборки переживаний. О том, из какого именно исследования взята та или иная цифра, вы сможете узнать из примечаний в конце книги.

---

# Содержание переживания

Итак, мы увидели, что работа, хозяйственные хлопоты и отдых забирают основную часть нашей психической энергии. Но один человек может любить свою работу, а другой — ненавидеть, один с удовольствием предается ничегонеделанию, а другой впадает в тоску, когда ему нечем заняться. Так что хотя то, что мы делаем каждый день, существенно влияет на качество нашей жизни, однако то, как мы воспринимаем это, значит гораздо больше.

Эмоции — в некотором отношении наиболее субъективный элемент сознания: ведь только сам человек может сказать, действительно ли он испытывает любовь, стыд, благодарность или счастье. В то же время эмоции — наиболее объективная часть сознания: ведь мы «нутром чувствуем», когда влюблены, пристыжены, напуганы или довольны, и это значит для нас куда больше, нежели реакции окружающего мира, научные выкладки или логические доводы. Вот почему мы нередко оказываемся в парадоксальной ситуации. Глядя на окружающих, мы ведем себя как представители бихевиоральной концепции в психологии, не принимая во внимание слова и ориентируясь лишь на поступки. Однако, обращая взгляд на самих себя, мы тут же превращаемся в адептов феноменологии, воспринимая

собственные чувства куда серьезнее, нежели любые события, происходящие в реальном мире.

Психологи идентифицировали девять базовых эмоций, которые можно прочесть по выражениям лиц представителей разных культур; получается, что все люди наделены не только общим даром зрения и речи, но и способностью испытывать одинаковые эмоциональные состояния. Предельно упрощенно можно сказать, что все эмоции делятся на две большие группы: позитивные и привлекающие, и негативные и отталкивающие. Причина этого разделения ясна: ведь эмоции призваны помочь нам выбрать наилучший способ поведения. Ребенка привлекает человеческое лицо, он рад видеть мать, потому что это способствует связи с человеком, который о нем заботится. Мы получаем удовольствие от еды и от встречи с представителем противоположного пола, поскольку наш вид не выживет, если мы не будем стремиться к еде и сексу. У нас вызывают инстинктивное отвращение змеи, насекомые, неприятные запахи, темнота — все то, что в далеком прошлом представляло серьезную опасность для выживания вида.

В дополнение к генетически запрограммированным эмоциям человечество сумело выработать целый набор более тонких и нежных, хотя и менее подлинных чувств. Эволюция рефлексизирующего сознания научила нашу расу играть с чувствами, поддельывать чувства и манипулировать ими столь успешно, как не способно ни одно другое животное. Песни, танцы и маски наших предков пробуждали страх и трепет, радость и упоение. Фильмы ужасов, наркотики, музыка делают то же самое. Однако изначально эмоции служили сигналами о происходящем во внешнем мире, а сегодня они нередко отделены от реального объекта и существуют ради самих себя.

Счастье — прообраз позитивных эмоций. Многие мыслители еще со времен Аристотеля утверждали: все, что делает человек, он делает лишь для того, чтобы стать счастливым. Нам не нужны богатство, здоровье и слава как таковые: мы стремимся к ним лишь потому, что надеемся с их помощью

стать счастливыми. Однако к счастью мы стремимся не потому, что хотим с его помощью добиться еще чего-то, а ради него самого. Если счастье и вправду — венец нашей жизни, много ли мы знаем о нем?

До середины прошлого столетия психологи неохотно занимались изучением счастья, поскольку ведущая бихевиористская парадигма считала субъективные эмоции слишком тонкой материей для научных исследований. Однако за несколько десятилетий «катастрофический эмпиризм» изменил расстановку сил в академических кругах, после чего вновь была признана важность субъективного опыта и исследования счастья возобновились с новой силой.

То, что удалось установить, оказалось одновременно и значимым, и удивительным. Удивительно, к примеру, то, что, несмотря на многочисленные проблемы и трагедии, люди во всем мире скорее склонны считать себя счастливыми, нежели несчастными. В США, как правило, треть респондентов из представительной выборки утверждают, что они «очень счастливы», и лишь 10% признаются, что «не очень счастливы». Большинство оценивает себя где-то в середине между этими двумя определениями, называя себя «вполне счастливыми». Такие же результаты отмечены в десятках стран. Как подобное могло произойти, когда философы годами рассуждали о том, как коротка и наполнена страданиями наша жизнь, называя наш мир долиной слез и утверждая, что мы не созданы для счастья? Быть может, причины этого несоответствия кроются в том, что пророки и философы тяготеют к перфекционизму, и несовершенство мира оскорбляет их, тогда как остальная часть человечества рада, что живет в этом мире со всеми его несовершенствами.

Существует, правда, и более пессимистическое объяснение. Если верить ему, люди, утверждающие, что вполне счастливы, либо обманывают исследователей, либо не в силах быть честными даже с самими собой и демонстрируют напускной оптимизм. В конце концов, Карл Маркс приучил нас считать, что

хотя фабричный рабочий и может считать себя счастливым, однако на самом деле это субъективное счастье — ничего не значащий самообман, поскольку объективно рабочий находится в плену у системы, эксплуатирующей его труд. Жан-Поль Сартр уверял, что большинство людей живут с «фальшивыми представлениями», притворяясь даже перед самими собой, что обитают в лучшем из возможных миров. А совсем недавно Мишель Фуко и постмодернисты объяснили нам: слова человека никак не соотносятся с реальными событиями, поскольку отражают лишь способ повествования, стиль общения, присущий самому человеку. Когда эти критики самовосприятия рассказывают о важных вещах, которые необходимо признать, они проявляют обычное интеллектуальное высокомерие, свойственное служителям наук, полагающим, что их интерпретация реальности важнее, чем личный опыт множества людей. Так что, невзирая на серьезные сомнения Маркса, Сартра и Фуко, я лично считаю, что, если человек называет себя «вполне счастливым», мы не имеем права игнорировать это утверждение или трактовать его в смысле, обратном сказанному.

Еще один блок известных и все же удивительных данных касается связи между счастьем и материальным благосостоянием. Казалось бы, жители богатых и политически стабильных стран должны чувствовать себя более счастливыми — к примеру, швейцарцам и норвежцам надлежит считать себя более счастливыми, чем грекам и португальцам. Однако это не всегда так, и самый бедный ирландец может заявить о себе как о счастливчике, в отличие от самого состоятельного японца. Но и внутри одного и того же общества связь между счастьем и благосостоянием весьма слаба: так, в Америке разница между ощущением счастья у миллиардеров и у людей со средними доходами ничтожно мала. Между 1960-ми и 1990-ми годами, когда средний доход жителя США в абсолютном долларовом выражении увеличился более чем вдвое, число людей, заявлявших, что они очень счастливы, оставалось на том же уровне в 30%. Таким образом, исследования, похоже, подтвердили предположение,

что для людей, живущих выше черты бедности, дополнительный доход несущественно влияет на шансы быть счастливыми.

На то, сколь счастливым полагает себя индивидуум, оказывает влияние целый ряд его личных качеств. К примеру, здоровый экстраверт с высокой самооценкой, верующий, живущий в стабильном браке, гораздо скорее назовет себя счастливым, нежели страдающий хроническими болезнями, разведенный интроверт-атеист с низкой самооценкой. Именно при анализе этих групп скептицизм постмодернистской критики может быть оправданным. К примеру, вполне вероятно, что здоровый религиозный человек будет говорить о себе как о более счастливым, нежели субъект, не отличающийся здоровьем и религиозностью, независимо от реального положения дел. Но поскольку мы всегда пропускаем «сырую» информацию о переживаниях через фильтры интерпретации, рассказы о том, что мы чувствуем, являются неотъемлемой частью наших эмоций. Женщина, заявляющая, что рада работать на двух работах, чтобы у детей была крыша над головой, вероятно, действительно счастливее другой женщины, не понимающей, почему она должна надрываться на одной-единственной работе.

Однако счастье, безусловно, не единственная эмоция, которую стоит принимать во внимание. На самом деле, если человек хочет улучшить качество повседневной жизни, счастье — не тот вопрос, с которого стоит начинать. Прежде всего нужно помнить, что оценки собственного уровня счастья у разных людей различаются гораздо меньше, нежели иные эмоции. Какой бы пустой ни была жизнь того или иного человека, большинство из нас не готовы признать себя несчастными. Более того, ощущение радости бытия скорее характеризует человека, чем его ситуацию. Иными словами, при любых внешних условиях с течением времени одни привыкают считать себя счастливыми, тогда как другие склонны чувствовать себя менее счастливыми. Многие прочие чувства гораздо сильнее зависят от того, что человек делает, кто с ним рядом и где он находится. Соответственно, на них проще влиять, а поскольку они в немалой степени

определяют, насколько мы довольны жизнью, в конечном итоге эти эмоции могут сделать нас счастливее.

К примеру, наше ощущение собственной активности, силы и внимательности зависит от стоящих перед нами задач — эти чувства становятся интенсивнее, если мы заняты трудным делом, и слабеют, когда что-то не получается или нам не к чему стремиться. Соответственно, мы можем непосредственно влиять на них, выбирая то или иное занятие. Когда мы чувствуем себя активными и сильными, то и ощущение счастья более вероятно, так что момент выбора дела, в конечном итоге, тоже влияет на ощущение удовлетворенности. Точно так же большинство людей чувствуют себя более оживленными и общительными среди себе подобных, а не в одиночестве. А поскольку хорошее настроение и общение имеют непосредственное отношение к счастью, это, вероятно, объясняет, почему экстраверты оказываются в итоге счастливее интровертов.

Качество жизни зависит не только от счастья как такового, но и от того, что человек предпринимает для того, чтобы его добиться. Если нам не удастся разрабатывать цели, придающие смысл нашему существованию, если мы не задействуем свой разум в полную силу, тогда приятные чувства занимают лишь часть потенциала, которым мы располагаем. Нельзя назвать прекрасной жизнь человека, который достигает внутренней гармонии, удаляясь от мира, чтобы «возделывать свой собственный сад», подобно вольтеровскому Кандиду. Без мечтаний, без риска получается жалкое подобие жизни.

Эмоции влияют на внутреннее состояние сознания. Негативные эмоции — грусть, страх, волнение, скука, — производят в мозгу «психическую энтропию», то есть состояние, когда мы не можем полностью сосредоточить внимание на выполнении внешних задач, поскольку оно необходимо нам для восстановления внутреннего субъективного порядка. Позитивные эмоции — счастье, сила, собранность — ведут к психической негэнтропии (понятие, обратное энтропии, упорядочен-