

Зміст

<i>Вступ</i>	7
Частина перша	
Досягнення	
<i>Розділ 1. Багатство</i>	23
<i>Розділ 2. Успіх</i>	42
<i>Розділ 3. Освіта</i>	62
<i>Підсумки досягнень</i>	83
Частина друга	
Стосунки	
<i>Розділ 4. Шлюб</i>	91
<i>Розділ 5. Моногамія</i>	113
<i>Розділ 6. Діти</i>	130
<i>Підсумки стосунків</i>	150
Частина третя	
Відповідальність	
<i>Розділ 7. Альтруїзм</i>	157
<i>Розділ 8. Здоров'я</i>	176
<i>Розділ 9. Воля</i>	199
<i>Підсумки відповідальності</i>	217
<i>Підсумки</i>	220
<i>Подяки</i>	232
<i>Примітки</i>	234

Вступ

Існує безліч історій про те, як нам варто проживати своє життя. Нам слід бути амбітними, знайти вічне кохання і добре піклуватися про своє здоров'я. Панівні соціальні наративи можуть полегшити наше життя, підказуючи, як треба поводитись, і, можливо, навіть зробити нас щасливішими. Та за своєю суттю це історії, які могли виникнути без урахування особливостей і потреб сучасних людей. Тому багато подібних історій урешті створюють певний соціальний дисонанс і більше шкодять, ніж допомагають. Вони стають так званими *нарративними пастками* й разом формують міф про ідеальне життя.

ГЕРОЙ РОБІТНИЧОГО КЛАСУ

Оскільки ця книжка про історії, розпочнімо з моєї власної. Вона про хлопця з робітничого класу, який став професором в університеті й має змінити поведінку відповідно до (шкідливого) наративу про те, як мають поводитись учені. Кілька років тому я взяв участь у цікавій дискусії на тему «Емоції проти розуму» на фестивалі HowTheLightGetsIn, який проходив у Гей-он-Вай^{*}. Коли я тинявся полем у пошуках їжі, до мене підійшов чоловік десь за п'ятдесят. Спочатку наша розмова була досить приємною — він

* Гей-он-Вай — містечко в Уельсі, відоме своїми ринками і книгарнями. — Тут і далі в тексті — прим. пер.

розповів, як йому сподобалась моя перша книжка «Щастя власноруч» («Happiness by Design»¹), а потім задержуючи спитав:

— Але чому ви маєте грати роль героя робітничого класу?

Я попросив пояснити й отримав у відповідь:

— Ви робите це у своїй книжці й — гляньте на себе — навіть зараз.

Я й близько не розумів, що він має на увазі, хоча співав «Chim Chim Cher-ee»^{*} і був одягнений як сажотрус.

Зазвичай я б охоче носив титул героя, але в цьому контексті мене змусили почуватися гівнюком. Чоловік продовжив читати мені лекцію про те, що «досягнувши певного рівня, слід змінювати свою поведінку». Він сказав, що мені не можна лаятися: очевидно, я використав слово «клятий» двічі за годину дискусії. Огидності цьому злочину додавало те, що в аудиторії були дві жінки «середнього віку». Ну, ви знаєте: жінки тендітні створіння, у яких може статись нервовий зрив, якщо вони почують нелітературний підсилювальний вигук.

То чому мені не можна лаятися? Певно, це ознака бідного словникового запасу і/або низького інтелекту (хоча зв'язку між ними й не виявили²). А от доказ того, що студенти уважніше слухають викладача, який лається, і відчують більшу свободу відкрито висловлювати свою думку, таки виявили³. Лайка шкодить, тільки коли її використовують із агресією й метою образити, а не коли людина за допомогою міцних слів хоче передати збудження і щось підкреслити — а я саме так ними й користуюся на роботі. Докази свідчать, що така лайка більше допомагає, ніж шкодить, тому думка про те, що лаятися погано, збіса дурна⁴.

Цей чоловік наполягав, що моя роль професора Лондонської школи економіки та політичних наук зобов'язує бути кращим прикладом. Під «кращим» він мав на увазі «більше схожим на загальноприйнятий образ професора університету». (Зазирніть

* Пісня з музичного фільму 1964 року на основі книжок про Мері Поппінс, дует сажотруса і Мері Поппінс.

Багатство

Перш ніж узятись за цей наратив, ось вам два запитання. Запишіть свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці першої частини.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б.

Життя А. Ви — багатий. Ви часто відчуваєтеся нещасним.

Життя Б. Ви — не багатий. Ви майже ніколи не відчуваєтеся нещасним.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для друга** — Життя А чи Життя Б:

Життя А. Ваш друг — багатий. Він часто відчувається нещасним.

Життя Б. Ваш друг — не багатий. Він у край рідко відчувається нещасним.

Їх називали рушієм світу й коренем зла. Правда в тому, що гроші можуть бути всім, чим ми хочемо, залежно від того, як ми їх використовуємо й ними зловживаємо. Гроші дозволяють нам об'єднуватись і співпрацювати в торгівлі товарами й послуга-

* Задля гендерної рівності ми чергуватимемо друга з подругою.

ми по всьому світу. Якби завтра їх не стало, більшість суспільств у світі занепала б. Без грошей у кишенях і на банківських рахунках ми могли б залишитись без їжі й даху над головою. І все ж гроші як такі не мають цінності: це лише засіб задоволення наших бажань та забаганок і гонитви за щастям.

Стати багатшим — популярна мета. Уряди в усьому світі відслідковують економічний статус своїх громадян за допомогою загальнонаціональних опитувань і показників на зразок валового внутрішнього продукту (ВВП), грошового еквіваленту всіх товарів і послуг, які виробила країна за певний період (зазвичай його підраховують кожні три місяці). Багато хто визнає, що ВВП — це дуже поганий показник прогресу; всі форми економічної діяльності роблять свій внесок у зростання, навіть бензин, який ви витрачаєте в заторі, забруднюючи повітря й дратуючись. І все ж «економічне зростання перетворилось на фетиш... вітвар, на який ми ладні принести будь-яку жертву»¹⁹. Отакою є влада нарративу, який заохочує нас стати багатими.

Згідно з опитуванням центру досліджень П'ю (2008), більше половини американців вважає, що для них важливо «бути багатими»²⁰. Опитування американської групи Heartland Monitor (2004) показало: половина американців згодна з тим, що багатство є *необхідним* компонентом хорошого життя²¹. Британці також шанують багатство. Наприклад, газета Sunday Times ось уже тридцять років раз на рік друкує «Список багаті-їв» — найбагатших людей і родин, які живуть у Великій Британії. Подумайте про всіх знайомих, які прагнуть заробити більше грошей, навіть якщо вони вже й так досить багато заробляють. Ми не надто довіряємо тим, хто каже, що гроші не так багато для них значать.

Треба зважити й на соціальне благополуччя. Податки на багатство і заробітки можна використати для подолання бідності та фінансування галузей, якими нехтує ринок: охорони здоров'я і освіти. З іншого боку, зосередження на зростанні ще сильніше спрямовує наші зусилля у бік виробництва і споживан-

Розділ 2

Успіх

Перш ніж узятись за цей наратив, ось вам два запитання. Запишіть свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці першої частини.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б.

Життя А. У вас дуже престижна робота, і люди поважають вас за це. Ви часто почуваетесь нещасною.

Життя Б. У вас звичайна робота, яку не вважають престижною. Ви майже ніколи не почуваетесь нещасною.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для подруги* — Життя А чи Життя Б:

Життя А. У вашої подруги висококласна робота, і люди поважають її за це. Вона часто почуваеться нещасною.

Життя Б. У вашої подруги звичайна робота, яку не вважають престижною. Вона вкрай рідко почуваеться нещасною.

Після спроби накласти на себе руки Стівен Фрай говорив, що його емоційний зрив стався через те, що він «дуже сильно прагнув успіху, аж до такої міри, що все інше не мало значення, і вважав, що це принесе щастя»⁵¹. Звернімося до наступного наративу — досягнення, постійної гонитви за успіхом і статусом.

Успіх може приходити у різних личинах, але більшість людей зосереджується на перспективній кар'єрі або «хорошій» роботі. Це найбільш очевидне мірило нашого успіху, отож саме у цьому напрямі буде спрямована моя дискусія. Близько двох третин молодих людей у США у віці від вісімнадцяти до тридцяти чотирьох наразі згодні з тим, що успіх у високооплачуваній професії є «однією з найважливіших речей» або «дуже важливою складовою» їхнього життя. Це твердження зараз підтримує більше молодих жінок, ніж молодих чоловіків⁵².

РОБОТА

Перший пункт у списку успішного наративу — отримати роботу. Отож розгляньмо наслідки працевлаштованості — на будь-якій роботі — порівняно з наслідками безробіття. Безробіття впливає на задоволеність життям так само сильно, як і коефіцієнт на змінну⁵³. Безробіття сильно б'є по задоволеності життям, і після нього, на відміну від інших подій у житті (як-от розлучення), здається, настають не надто значні покращення. Після безробіття задоволеність життям ніколи повною мірою не відновлюється, навіть коли ті, хто втратив роботу, заходять нову. Виходить, що впевненість людини у собі і в своєму робочому місці ушкоджується безробіттям назавжди, особливо коли людина переживала його не раз⁵⁴.

Виявляється, що вищий рівень безробіття у країні пов'язаний із нижчим рівнем щастя зайнятих людей, але вищим рівнем щастя безробітних, особливо (як показують деякі дослідження) чоловіків⁵⁵. Це свідчить про те, що на працевлаштованих негативно впливає загроза стати безробітними, а безробітні вважають, що в них усе нормально, коли навколо більше людей у подібній ситуації. Це, знову-таки, добре відображає силу соціальних норм, які у випадку з роботою впливають на чоловіків більше, ніж на жінок, — певно, через історичну традицію вважати чоловіків годувальниками.

Розділ 3

Освіта

Вправа вам знайома. Ось два запитання. Запишіть свої відповіді — ми повернемося до них наприкінці першої частини.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для себе* — Життя А чи Життя Б.

Життя А. У вас чудова освіта. Ви часто почуваетесь нещасним.

Життя Б. У вас тільки базова освіта. Ви майже ніколи не почуваетесь нещасним.

Будь ласка, прочитайте обидва твердження і запишіть, яке життя оберете *для друга* — Життя А чи Життя Б.

Життя А. У вашого друга чудова освіта. Він часто почуваеться нещасним.

Життя Б. У вашого друга тільки базова освіта. Він у край рідко почуваеться нещасним.

Третій соціальний наратив із розділу про досягнення полягає в тому, що ми маємо цінувати хорошу освіту і прагнути її. Оскільки найбільше даних є про роки навчання у школі, коледжі й університеті, говорячи про освіту, я матиму на увазі саме освіту у навчальних закладах. Я розумію, що це вузьке

поняття, але зібрати дані про «школу життя» дуже проблематично.

Зараз ми більш освічені, ніж будь-коли. У 1945 році в усьому світі було приблизно п'ятсот університетів; зараз їх більше десяти тисяч⁸⁰. Приблизно кожна сьома людина у Великій Британії вчилася в університеті, коли я сам там учився наприкінці вісімдесятих; зараз це майже кожна друга людина. У США схожа картина: згідно з Бюро перепису населення США, кожен третій закінчує чотирирічну програму коледжу⁸¹. Тотальна більшість людей переконана, що це добре. Проте якщо дотримуватись теми «якраз досить», то я зазначу, що базова освіта сприяє щастю, а от подібний ефект від подальшої освіти — сумнівний.

Освіченіший... і щасливіший?

Якщо говорити про економічні переваги, то за своє професійне життя випускник університету може розраховувати заробити в середньому на 200 000 фунтів більше за того, хто не має університетської освіти⁸². За останні кілька десятиліть ця різниця навіть збільшилась⁸³. Цифра може коливатися й більше залежить від фаху, ніж від закладу⁸⁴. Середній бал теж грає роль. Загалом витрати на навчання, які становлять приблизно 50 000 фунтів, виявляються ціною, яку варто платити, тим паче якщо заплатити можна не одразу й відсоток виплати позики залежить від доходу. (Студентська позика більше схожа на податок на дохід, ніж на борг, скажімо, за кредиткою).

Ми не маємо дивитись на навчання лише як на інвестиції в майбутні переваги. Воно надає ще й переваги (і витрати на) споживання. Іншими словами, досвід навчального процесу може сам по собі змусити людину почуватися добре (і погано). Моє рішення піти в університет було абсолютно повністю засноване на тому, що вища освіта здавалася забавою, особливо порівняно з перспективою піти на роботу, для якої, ймовірно,

Підсумки досягнень

Ми стаємо дедалі одержиміші багатством, успіхом і освітою. Дозвольте ще раз наголосити, що бідність може стати причиною великого нещастя, а збільшення «смертності через відчай» (від наркотиків, алкоголю й самогубств) серед білих людей середнього віку з низькими доходами і поганою освітою у США у XXI столітті пояснювали тим, що ці люди почувалися економічно відсталими¹²¹. Водночас показовою є чітка різниця між тими, чиї доходи вирости, а чиї ні. Багато з нас давно перейшли межу, за якою досягнення вже не зменшують страждань. У нас, напевно, живе вроджене бажання відповідати цим трьом наративам, але сила метанаративу досягнення лише зробила нас залежними від більшої кількості грошей, від успіху і знань. Соціальні наративи посилили наші бажання.

Багато було написано про шкідливість браку цілей і мотивації, значно менше писали про те, що надмірна зацикленість на цілях також може шкодити. Постійне встановлення цілей може спричиняти тривогу і ще серйозніші психічні проблеми. Я пропоную не зовсім відмовитись від встановлення цілей, а формувати їх так, щоб вони приносили найбільше щастя. Багатство, успіх і освіта варті досягання, але рівно доти, поки все навколо не починає свідчити, що нам досить.

Усі ці висновки можна використати для прийняття рішень за інших людей. Наприклад, як батько чи мати ви можете пора-