

Бути щасливіше. Сьогодні. Зараз. Завжди
Тал Бен-Шахар

Я почав вести семінар з позитивної психології в Гарварді 2002 року. Записалося на нього вісім студентів; двоє наживало п'ятами. Щотижня на семінарі ми шукали відповідь на питання, котре, як на мене, є питанням над питаннями: яким чином ми можемо допомогти собі та іншим – окремим особам, колективам або суспільству загалом – стати щасливішими? Ми читали статті в наукових часописах, перевіряли різноманітні ідеї та гіпотези, розповідали історії з власного життя, розчаровувались і раділи, і наприкінці року в нас з'явилося виразніше уявлення про те, чого може нас навчити психологія в прагненні щасливішого й повноціннішого життя...

Тал Бен-Шахар

Бути щасливіше

Сьогодні

Зараз

Завжди

© Tal Ben-Shahar, 2007

© DepositPhotos.com / Deedman, обкладинка, 2016

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2016

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2016

* * *

Передмова

Усі ми живемо задля одного – бути щасливими; наші життя такі різні, але такі схожі.

Анна Франк

Я почав вести семінар з позитивної психології в Гарварді 2002 року. Записалося на нього вісім студентів; двоє наживало п'ятами. Щотижня на семінарі ми шукали відповідь на питання, котре, як на мене, є питанням над питаннями: яким чином ми можемо допомогти собі та іншим – окремим особам, колективам або суспільству загалом – стати щасливішими? Ми читали статті в наукових часописах, перевіряли різноманітні ідеї та гіпотези, розповідали історії з власного життя, розчаровувались і раділи, і наприкінці року в нас з'явилося виразніше уявлення про те, чого може нас навчити психологія в прагненні щасливішого й повноціннішого життя.

Наступного року наш семінар здобув популярність. Мій наставник Філіп Стоун, який першим познайомив мене з цією сферою знань і, до того ж, був першим з професорів, який почав викладати позитивну психологію в Гарварді, порадив запропонувати лекційний курс із цієї теми. Записалося на нього триста вісімдесят студентів. Коли в кінці року ми підбивали підсумки, понад 20 % слухачів відзначило, що «вивчення цього курсу допомагає людям поліпшити якість життя». І коли я запропонував його ще раз, на нього записалося вже 855 студентів, отож курс став найвідвідуванішим у всьому університеті.

Зрештою, Вільям Джеймс – той самий, який понад сто років тому заклав основи американської психології, – не дав мені збитися на манівці, закликавши до розважливості й порадивши «оцінити вартість правди у твердій монеті емпірики». Готівкова цінність, так потрібна моїм студентам, вимірювалася не у твердій валюті, не в розмірах успіху і пошани, а в тому, що я згодом назвав «загальним еквівалентом», оскільки це і є та кінцева мета, до якої спрямовані всі інші цілі, – щастя.

І це були не просто абстрактні лекції про «хороше життя». Студенти не тільки читали статті та студіювали наукові дані з цього питання, я просив їх застосовувати пройдений матеріал на практиці. Вони писали есеї, у яких намагалися подолати свої страхи, і міркували над перевагами свого характеру, ставили перед собою амбітні цілі на найближчий тиждень і на найближче десятиліття. Я закликав їх ризикнути й спробувати знайти свою зону росту (золоту середину між зоною комфорту і зоною паніки).

Особисто я не завжди здатен був знайти цю золоту середину. Боязкий інтроверт, я почувався досить комфортно вперше, коли проводив семінар з шістьма студентами. Утім, наступного року, коли мені довелося читати лекції майже чотирьомстам студентам, це, звісно ж, вимагало від мене неабиякого напруження. А коли на третьому році моя аудиторія більш ніж подвоїлась, я не вилазив з панічної зони, надто відколи в лекційну залу наторували дорогу батьки студентів, їхні бабусі й дідусі, а потім і журналісти.

Відтоді як газети «Harvard Crimson», а відтак і «Boston Globe» прохопилися про те, якою популярністю користується мій лекційний курс, мене накрило зливою запитань, і вона не вщухла й досі. Люди відчувають, причому відчувають уже деякий час, що потрапили у вир якоїсь революції, і не можуть зрозуміти, чому так відбувається. Чим можна пояснити шалений попит на позитивну психологію в Гарварді та в інших університетських містечках коледжу? Звідки взявся цей дедалі більший інтерес до науки про щастя, який стрімко поширюється не тільки в початкових і середніх школах, а й серед дорослого населення? Чи не тому, що в наші дні люди сильніше схильні до

депресії? Про що це свідчить – про переваги освіти в **XXI** столітті чи про недоліки західного способу життя?

Насправді наука про щастя існує не тільки в Західній півкулі, та й зародилася вона задовго до епохи постмодернізму. Люди завжди і всюди шукали ключ до щастя. Ще Платон у своїй Академії злегалізував викладання особливої науки про хороше життя, а його кращий учень, Аристотель, заснував суперницьку організацію – Ліцей – задля пропагування власного підходу до проблем особистісного розвитку. Більш ніж за сто років до Аристотеля на іншому континенті Конфуцій ходив із села в село, радячи людям, як їм стати щасливими. Жодна з великих релігій, жодна з універсальних філософських систем не обійшла стороною проблему щастя – чи то в нашому світі, чи то в потойбічному. А віднедавна полиці книжкових крамниць буквально вгинаються від книжок популярних психологів, які до того ж окупували величезну кількість конференц-зал по всьому світу – від Індії до Індіани, від Єрусалима до Джидди.

І все ж попри те, що інтерес пересічних землян і науковців до «щасливого життя» не знає кордонів ані в часі, ані в просторі, наша доба характеризується деякими аспектами, які залишаються колишнім поколінням. Ці аспекти допомагають зрозуміти, чому в нашому суспільстві такий високий попит на позитивну психологію. У Сполучених Штатах на сьогодні кількість депресій удесятеро вища, ніж це було в 60-х роках минулого століття, а середній вік настання депресії – чотирнадцять з половиною років, тоді як у 60-х він становив двадцять дев'ять з половиною років. Опитування, яке недавно проводили в американських коледжах, свідчить про те, що майже **45 %** студентів «були такі пригнічені, що зaledве змогли повернутися до нормального життя». Та й інші країни практично йдуть у ногу зі Сполученими Штатами. **1957** року **52 %** жителів Великої Британії заявляли, що вони дуже щасливі, тоді як **2005** року таких знайшлося лише **36 %** – і це попри те, що за другу половину століття свій матеріальний добробут британці потроїли. Нарівні зі швидким зростанням китайської економіки стрімко збільшується кількість дорослих і дітей, які відчувають страх і потерпають через депресію. Як заявляють у китайському міністерстві охорони здоров'я, «стан душевного здоров'я дітей і молоді в країні справді викликає занепокоєння».

Одночасно з підвищенням рівня матеріального добробуту зростає і рівень схильності до депресії. Хоча в більшості західних країн, як і в багатьох країнах на Сході, наше покоління живе багатше за своїх батьків і дідів, це не робить нас щасливішими. Провідний науковець у галузі позитивної психології Михай Чіксентміхайі ламає голову над елементарним питанням, на яке не так просто знайти відповідь: «Якщо ми такі багаті, то чому ми такі нещасні?»

Поки люди свято вірили, що повноцінне життя немислиме без задоволення основних матеріальних потреб, виправдати своє невдоволення життям було як на воду плюнути. Однак нині, коли мінімальні потреби більшості людей у їжі, одязі й житлі вже задоволені, у нас більше не залишилося загальноприйнятих аргументів невдоволення життям. Дедалі більше людей намагаються вирішити цей парадокс, адже виникає враження, що своє незадоволення життям ми купили за свої ж гроші, – і багато з цих людей удається до позитивної психології.

Чому саме позитивна психологія?

Позитивна психологія, що її найчастіше визначають як «науку про оптимальне функціонування людини» [1 - Визначення взято з «Маніфесту позитивної психології», уперше опублікованого 1999 року. Ось як це визначення звучить повністю: «Позитивна психологія – це наука про оптимальне функціонування людини. Вона покликана вивчати й пропагувати ті чинники, які сприяють щасливому життю окремих індивідів і спільнот. Позитивна психологія як особливий напрям у науці являє собою новий підхід з боку вчених психологів, у межах якого пропонують зосередити максимум уваги на витоках психічного здоров'я і таким чином відкинути колишній підхід, який наголошував на хворобах і розладах». Повний текст маніфесту можна знайти на інтернет-сторінці: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>. (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)], була офіційно проголошена самостійною галуззю наукових досліджень 1998 року. Основоположник її – президент Американської психологічної асоціації Мартін Селігман. Аж до 1998 року наука про щастя, себто про те, як поліпшити якість нашого життя, була переважно узурпована популярною психологією. Семінарів і книжок з цієї тематики, які іноді були по-справжньому цікаві й здобули заслужений успіх, було на той час хоч греблю гати. Однак більшість таких книжок (хоча не всі) були занадто легковажні. Вони пропонували п'ять простих шляхів до щастя, три таємниці швидкого успіху й чотири способи зустріти прекрасного принца. Зазвичай нічого, крім непевних обіцянок, у них не містилося, і за ці роки люди зневірилися у власне ідеї самовдосконалення за допомогою книжок.

З іншого боку, у нас є академічна наука з її статтями і дослідженнями, цілком змістовними і здатними відповісти на питання по суті, але до звичайних людей вони не доходять. Як я розумію, роль позитивної психології має полягати в тому, щоб перекинути міст між мешканцями «вежі зі слонов'ї кістки» і жителями якого-небудь маленького американського містечка, між суворістю академічної науки і цікавістю популярної психології. Така сама мета й цієї книжки.

Більшість книжок про самовдосконалення забагато обіцяють і замало дають, адже написане в них не проходило перевірку наукою. Натомість ідеї, які з'являються на сторінках наукових журналів і які пройшли великий шлях від концепції до публікації, зазвичай набагато змістовніші. Автори цих праць не такі претензійні, не роздають абикому направо-наліво обіцянки, та й читачів у них менше, проте слова вони найчастіше додержують.

І все-таки, попри те, що позитивна психологія вже перекинула міст між вежею зі слонов'ї кістки, де живуть професори й академіки, і світом простих людей, навіть найтверезіші наукові рекомендації позитивних психологів – у вигляді книжок, лекцій або статей, викладених в Інтернеті, – найчастіше видаються настановами від якого-небудь гуру популярної психології. Ці відомості прості й доступні – до пари популярній психології, – проте простота і доступність їхня мають цілком інший характер.

Суддя Верховного суду Олівер Венделл Голмс зауважив якось: «Я копійки щербатої не дам за простоту по цей бік складності, але за простоту по той бік складності я віддав би життя». Голмса цікавить тільки та простота, яка приходить після довгих пошуків і досліджень, глибоких роздумів і ретельних

перевірок, а зовсім не та, яка міститься в голослівних загальниках та імпримовізованих розумуваннях. Позитивним психологам довелося дуже глибоко копати, перш ніж вони опинилися потойбіч складності, вже озброєні дохідливими думками, практичними теоріями, а також простими методиками й зручними підказками, які допомагають досягти наміченої мети. Це мудрований трюк. За багато століть до Голмса уславлений мислитель Леонардо да Вінчі дотепно зауважив, що «простота – це вінець витонченості».

Намагаючись збагнути істинну сутність щасливого життя, позитивні психологи – пліч-о-пліч з філософами і фахівцями в інших галузях соціальних наук – витратили купу часу й зусиль, щоб досягти цієї простоти потойбіч складності. Їхні ідеї, деякі з яких я згадую в цій книжці, допоможуть вам жити щасливим, повноцінним життям. Сам знаю, що таке можливо, бо ж свого часу ці ідеї допомогли й мені.

Як користуватися цією книжкою

Ця книжка покликана допомогти зрозуміти природу щастя, ба більше – допомогти стати щасливішим. Але якщо ви просто читатимете її (як будь-яку іншу книжку), то навряд чи досягнете успіху. Не вірю я, що існують якісь обхідні шляхи, які дозволяють за мить геть усе змінити, і якщо ви хочете, щоб ця книжка справді вплинула на ваше життя, то ставитися до неї вам слід як до підручника. Працюючи з нею, вам доведеться не тільки багато розмірковувати, але й активно діяти.

Самого лише бездумного ковзання очима по тексту тут явно недостатньо; слід обмірковувати кожен фразу. З цією метою в книжці передбачені спеціальні вставки з позначкою «Час замислитися» (звісно, це щось інше, ніж «Час відпочити»)[2 - Тут гра слів: в англійському тексті «Time-In» і «Time-Out». (Прим. пер.)]. Це зроблено для того, щоб дати вам можливість – і нагадати про необхідність – на кілька хвилин зупинитися, поміркувати над тим, що ви зараз прочитали, і неупереджено заглибитися в себе. Якщо ж не робити перерви, не брати хвилину на роздуми, то значна частина матеріалу, викладеного в цій книжці, переконаний, залишиться для вас найчистішою абстракцією і дуже швидко вилетить з вашої голови.

Крім відносно коротких хвилин на роздуми, розкиданих по всьому тексту, у кінці кожного розділу є і довші вправи, щоб змусити вас міркувати й діяти і в такий спосіб допомогти вам засвоїти матеріал на глибшому рівні. Імовірно, якісь із цих вправ припадуть вам до душі більше за інші, наприклад, може з'ясуватися, що вести щоденник вам легше й зручніше, ніж запам'ятовувати. Починайте з тих вправ, виконуючи які ви почуватиметесь як риба у воді, а тільки-но вони почнуть вам допомагати, поступово розширюйте свій діапазон, долучаючи інші вправи. Якщо ж яка-небудь вправа в цій книжці не поліпшує вам настрій, просто не виконуйте її – переходьте до наступної. В основі всіх цих вправ лежать, як на мене, найкращі методи корекції, які тільки можуть запропонувати нам психологи, – і що більше часу ви приділятимете цим вправам, то вам простіше буде вести у цій книжці свою гру.

Книжка має три частини. У першій частині, з першого по п'ятий розділ, я розмірковую над тим, що ж таке щастя і які необхідні складові щасливого життя; у другій частині, з шостого по восьмий розділ, я розглядаю питання

про те, як втілити ці ідеї в життя – у навчанні, роботі і в особистому житті; заключна частина містить сім медитацій, у яких я спробував сформулювати деякі думки про природу щастя і його місце в нашому житті.

Перший розділ починається з розповіді про ті події і переживання, що спонукали мене податися на пошуки кращого життя. У наступному розділі я, всупереч усталеній думці, заявляю про те, що щастя не виникає ані з простого задоволення наших насущних потреб, ані з нескінченного затримування задоволення. У зв'язку з цим розглядається ставлення до щастя гедоніста, який живе лише задля миттєвої втіхи, й учасника шурячих перегонів, який відкладає всі радощі життя на потім заради досягнення якоїсь майбутньої мети. Насправді жоден із цих підходів не стає в пригоді більшості людей, адже і той, і той легковажить нашу основну потребу в тому, щоб будь-яка справа, якою ми займаємося, йшла нам на користь і зараз, і в майбутньому.

У третьому розділі на конкретних прикладах я демонструю, чому для щастя нам необхідно знайти сенс, отримувати насолоду – відчувати, що ми живемо не даремно, і водночас зазнавати позитивних емоцій. У четвертому розділі я доводжу, що за загальний еквівалент, яким вимірюють якість нашого життя, треба брати не гроші й престиж, а щастя. Я розмірковую над тим, як співвідносяться між собою матеріальний добробут і щастя, і ставлю питання, чому, незважаючи на безпрецедентний рівень матеріального достатку, така величезна кількість людей перебуває у небезпеці духовного банкрутства. У п'ятому розділі робиться спроба пов'язати ідеї, подані в цій книжці, з уже наявною літературою з психології існування.

У шостому розділі я починаю застосовувати теорію на практиці й ставлю питання, чому майже всі учні терпіти не можуть школу. Потім я намагаюся збагнути, що можуть зробити батьки й учителі, щоб допомогти учням бути одночасно щасливими й успішними. Я пропоную два радикально різних підходи до власне процесу навчання: навчання за типом заглиблення і за типом любовної гри. Сьомий розділ піддає сумніву загальноприйняте, але цілком безпідставне припущення щодо неминучості компромісу між внутрішнім почуттям задоволення і зовнішнім успіхом у роботі. Я розповім вам про методiku, що дозволяє заздалегідь визначити, яка робота могла б бути для нас джерелом сенсу й насолоди і в якій би нам добре велося. У восьмому розділі розглянуто одну з найважливіших складових щастя – особисте життя. Я розповім вам про те, що насправді означає кохати і бути коханим беззастережно, чому цей різновид кохання так потрібен для щастя в особистому житті і яким чином беззастережне кохання дозволяє відчути ту насолоду, що її знаходимо в інших сферах життя.

У першій медитації, яка відкриває заключну частину книжки, я міркую про те, як співвідносяться між собою щастя, егоїзм і альтруїзм. У другій медитації вперше з'являється таке поняття, як «підсолоджувачі» – будь-які заняття, здатні служити для нас джерелом сенсу й насолоди, що справляє найбезпосередніший вплив на сумарний рівень нашого духовного добробуту. У третій медитації я піддаю сумніву наявне уявлення про те, що властивий нам рівень щастя нібито зумовлений будовою наших генів або подіями раннього дитинства і його годі змінити. У четвертій медитації ми будемо шукати способи подолання деяких психологічних бар'єрів – тих внутрішніх обмежень, які ми часто самі на себе накладаємо і які заважають нам жити повноцінним життям. У п'ятій медитації ми спробуємо провести уявний експеримент, який

дасть підставу для подальших роздумів і відповідей на «питання над питаннями». У шостій медитації йдеться про те, яким чином наші спроби втиснути чимраз більшу кількість справ у дедалі менші проміжки часу позбавляють нас будь-якої можливості жити щасливішим життям.

І нарешті, заключна медитація присвячена революції щастя. Я вірю, що, якщо достатня кількість людей збагне справжню природу щастя і почне сприймати його як загальний еквівалент, ми станемо свідками небаченого розквіту не тільки щастя, а й доброчесності в масштабах всього суспільства.

Подяки

Під час написання цієї книжки мені стали у добрій пригоді друзі, вчителі та учні. Коли я вперше попросив Кім Купер допомогти мені з чорновим рукописом цієї книжки, я очікував, що вона обмежиться декількома дрібними рекомендаціями, відтак я відразу ж зможу надіслати книжку видавцям. Та не так сталося, як гадалося. Згодом ми провели сотні годин, спільно працюючи над цією книжкою, – ми сперечались, перебирали все по кісточках, ділились історіями з власного життя, сміялися, перетворивши написання цієї книжки на безкорисливу працю, сповнену щастя.

Я хочу висловити особливу подяку Шонові Ейчару, Ворренові Беннісу, Джоханові Берману, Алеті Каміллі Вертельсен, Натаніелю Брандену, Сандрі Ча, Ай-Джинові Ч'ю, Лімуrowі Дефні, Марго й Уді Ейранам, Ліет і Шаї Фейнберг, Дейвові Фішу, Шейні Фітц Кой, Джесіці Глейзер, Адамові Гранту, Річардові Гекману, Нетові Гаррісону, Енн Хванг, Охадові Каміну, Джоу Капланові, Еллен Ленджер, Марен Лау, Пет Лі, Брайанові Літтлу, Джошуа Марголісу, Денові Меркелю, Бонні Месленд, Саші Матту, Джеймі Міллеру, Міхнов Молдовеану, Деміанові Московіцу, Роненові Накашу, Джефові Перротті, Джожефіні Пічанік, Семюелу Рескоффу, Шеннону Рінгвелскі, Емір і Ронніту Рубінім, Філіпові Стоуну, Моше Телмону і Павлові Васильєву. Рясно ущебрили мене новими ідеями – і щастям – професори й студенти, які відвідували мій курс позитивної психології.

Неабияк прислужилися мені колеги і друзі з «Tanker Pacific» – у ході наших спільних семінарів і в неквапливих балачках визріло чимало думок цієї книжки. Мушу скласти подяку Ідан Офер, Г'ю Гангу, Семові Нортону, Анілові Сінгху, Тадікові Тонгі й Патрісії Лім.

Я вдячний своєму агентові Рейфу Сегалайнові за його терпіння, підтримку і вміння підбадьорити мене у скруті. Джон Ейхерн – мій редактор у видавництві «McGraw Hill» – вірив у мою книжку з першого дня, і саме з його легкої руки власне процес публікації був для мене такий приємний.

Бог благословив мене великою й дружною родиною – вона править за коло щастя для мене. Величезна подяка ім усім – Бен-Шахарам, Бен-Поратам, Бен-Урам, Гроберам, Колодним, Марксам, Міллерам, Мозесам і Роузам – за ті незліченні години, які ми провели й проводитимемо, обговорюючи й смакуючи прекрасне життя. А ще спасибі бабусі й дідусеві за те, що вони пережили найгірше і зуміли стати наочною ілюстрацією кращого.

Чимало ідей з цієї книжки народилася у розмовах з моїми братом і сестрою – Зеевом і Атерет, двома блискучими й проникливими психологами. Тамі – моя дружина й супутниця життя – терпляче вислуховувала мої ідеї, коли вони були ще сирові, а потім читала і обговорювала зі мною все, що я написав. Поки ми з дружиною розмовляли про книжку, наші діти Девід і Шірель терпляче сиділи на моїх колінах (час від часу вони оберталися й посміхалися мені, наче бажаючи нагадати про те, у чому полягає справжнє щастя). А мої батьки заклали в мені ті основи, завдяки яким я зумів написати про щастя і, що ще важливіше, знайти його у власному житті.

Бути щасливіше

Сьогодні

Зараз

Завжди

Моїй родині

Частина I

Що таке щастя?

1

Проблема щастя

Сприятлива можливість ховається серед труднощів і проблем.

Альберт Ейнштейн

Мені було шістнадцять років, коли я виграв ізраїльський національний чемпіонат зі сквошу. Саме завдяки цій події тема щастя стала центральною в моєму житті.

Я завжди був упевнений у тому, що, коли мені пощастить виграти чемпіонський титул, це зробить мене щасливим і заповнить порожнечу, яку я так часто відчував. Готуючись до цього турніру, всі п'ять років я відчував, що в моєму житті бракує чогось вельми важливого, – і скільки б

кілометрів я не пробігав, які б тягарі не підважував і які б запальні промови знову і знову не прокручував у себе в голові, – ніщо не могло мені цього замінити. Але я вважав, що це всього лише питання часу і рано чи пізно «щось відсутнє» саме прокладе собі дорогу в мое життя. Зрештою, мені здавалося очевидним, що для перемоги в змаганнях слід докласти багато фізичних і душевних сил. А без перемоги на чемпіонаті годі було зазнати втіхи. Втіха була потрібна для щастя. Саме ця логіка керувала тоді моїми вчинками.

І справді, коли я виграв національний чемпіонат Ізраїлю, то був на горі блаженства, куди щасливіший, ніж міг уявити. Після фінального матчу ми з друзями й рідними вирушили в ресторан і разом відсвяткували цю подію. Нині я анітрохи не сумнівався в тому, що моя віра, яка допомогла мені витримати п'ять років тренувань, виправдалась; і мої великі зусилля, фізичні й душевні страждання окупились у стократ.

Ми святкували цілу ніч, а потім я пішов до себе в кімнату. Я сидів на ліжку і хотів востаннє перед сном подумки повернути пережите того дня відчуття превеликого щастя. Мені вдалося в реальному житті досягти того, що так довго видавалося найпотаємнішою і найпристраснішою мрією; і раптом, коли ніщо не віщувало біди, раювання – наслідок того, що мені вдалося досягти в житті, – кудись випарувалось, і повернулося те ж таки безвихідне відчуття порожнечі. Я був здивований і переляканий. Сльози радості, які лилися з моїх очей лише кілька годин тому, перетворилися на сльози болю й безпорадності. Адже якщо я не був щасливий тепер, коли, здавалося, мені вдалося досягти всього, чого хотіла моя душа, чи міг я сподіватися на щастя, яке триватиме вічно?

Я спробував переконати себе, що це – тимчасове зневір'я, що його я відчув після приголомшливого успіху. Проте спливали дні, тижні й місяці, а я не почувався щасливішим – насправді я відчував ще більшу спустошеність, адже розумів дедалі ясніше, що проста підміна мети – скажімо, перемога на світовому чемпіонаті – сама по собі не принесла б мені щастя. Здавалося, логічної послідовності кроків, які мали привести мене до мети, більше не існує.

Час замислитися

Згадайте два-три випадки зі свого життя, коли досягнення тієї чи іншої важливої віхи не давало вам нічого з того, на що ви сподівалися з емоційного погляду.

І тоді я усвідомив необхідність змінити свої уявлення про щастя – глибше зрозуміти власне його природу або навіть подивитися на нього геть іншими очима. Я з головою заглибився у пошуки відповіді на одне-єдине питання: як знайти щастя, яке тривало б до кінця моїх днів? Я пристрасно шукав відповіді на це питання – дивився на зовні щасливих людей і міркував над питанням, що зробило їх такими; прочитав про щастя все, що тільки зміг знайти, – від Аристотеля до Конфуція, від античної філософії до сучасної психології, від солідних наукових праць до популярних посібників із самовиховання.

Сподіваючись продовжити свої дослідження на іншому рівні, я вирішив вивчати філософію й психологію в коледжі. Мені пощастило зустріти на своєму шляху безліч надзвичайних людей – письменників, мислителів, художників, педагогів, які все своє життя намагалися досягнути «великі питання буття». Я навчився читати й аналізувати будь-який текст буквально під лупою, прочитав те, що Платон писав про «благо», а Емерсон – про «прямовитість вашої власної душі». Усе це виявилось для мене чимось на зразок нових лінз, через які і моє власне життя, і життя тих людей, що мене оточували, сприймалося набагато ясніше.

Я не був самотній у своєму нещасті, бо ж бачив, що багато хто з моїх однокурсників як у воду опущені. І при цьому мене дивувало, як мало часу вони присвячували тому, що здавалося мені питанням над питаннями. Весь час вони ганялися за високими оцінками, спортивними досягненнями і престижною роботою, але хай як пристрасно вони прагнули своїх цілей, навіть якщо їм вдавалось їх досягти, це не давало їм відчуття твердих гараздів.

І хоча після закінчення коледжу їхні конкретні цілі багато в чому змінювалися (наприклад, замість успіхів у навчанні вони починали мріяти про кар'єрне зростання), але загальна схема життя залишалася тією самою. Складалося враження, ніби всі ці люди сприймають свої душевні проблеми як неминучу ціну успіху. Невже мав рацію Торо, зауваживши одного разу, що більшість людей ведуть життя «в тихому розпачі»[3 - Ідеться про головний твір Торо – «Уолден, або Життя в лісі» (*Walden; or, Life in the Woods*, 1954). (Прим. пер.)]? Я наполегливо відмовлявся прийняти цей зловісний постулат як невідхильний факт життя і заходився шукати відповіді на такі питання: «Як можна бути людиною водночас успішною і щасливою?»; «Як примирити між собою амбіції і щастя?»; «Невже не можна раз і назавжди викинути з голови горезвісну сентенцію: „Без труда нема плода“?»

Намагаючись відповісти на ці питання, я зрозумів: перш за все мені необхідно з'ясувати, що ж таке щастя. Це емоція? Чи, може, задоволення і насолода? А може, відсутність болю і страждань? Або стан блаженства? Навперемінку зі словом «щастя» часто використовують такі слова, як «наसолода», «блаженство», «екстаз» і «вдоволення», проте жодне з них не може точно описати, що я маю на увазі, коли думаю про щастя. Ці емоції швидкоплинні, і, хоча самі собою приємні й значущі, вони не є ані мірилом щастя, ані його твердинею. Іноді, звичайно, ми можемо відчувати печаль і zarazом далі вволю насолоджуватися щастям.

Отже, для мене було зрозуміло, які слова й дефініції не стосуються визначення щастя, куди важче виявилось підібрати слова, які могли б адекватно означити його природу. Всі ми не проти поміркувати про те, що таке щастя, і, звісно, знаємо, коли його відчуваємо, але нам не вистачає когерентного, себто логічно послідовного, визначення щастя, яке допомогло б нам ідентифікувати його антецеденти. Англійське слово *happiness* (щастя) походить від ісландського *happ*, що означає «удача», «шанс», «щасливий випадок»; той-таки корінь і в англійських слів *haphazard* (випадок, випадковість) і *happenstance* (несподіванка, нагода). Я не хотів зводити переживання щастя до удачі або безглузлого випадку, тому прагнув визначити і зрозуміти, що ж це таке.

Час замислитися

Як би ви визначили, що таке щастя? Що це слово означає для вас?

У мене немає вичерпної відповіді на те єдине питання, яке я поставив собі в шістнадцять років, і підозрюю, що справжньої відповіді я ніколи й не матиму. Скільки б я не читав, не досліджував, не спостерігав і не розмірковував на цю тему, я так і не знайшов жодної секретної формули, жодних «п'яти простих шляхів до щастя». Моя мета під час написання цієї книжки полягала лише в тому, щоб краще усвідомити принципи, які лежать в основі щасливого й повноцінного життя.

Зрозуміло, ці загальні принципи – аж ніяк не панацея; до того ж у пригоді вони стають не всім людям і не у всіх ситуаціях. Я обмежився здебільшого розглядом тих питань, які належать до компетенції позитивної психології, і не згадував питання про те, що робити з більшістю внутрішніх перешкод, які заважають людині відчувати щастя, приміром глибокою депресією або гострим тривожним розладом. Не застосуеш викладені тут ідеї і до численних зовнішніх перешкод, які порушують щасливий перебіг життя.

Шкода й казати, що тим, хто живе в регіонах, охоплених війною, у страшенних злигоднях або за політичних репресій, часом просто не до застосовування теорії, з якою я ознайомлю вас на наступних сторінках. Чи можливо собі уявити, щоб хтось з нас, втративши близьку людину, краям би собі мозок «питанням над питаннями»? Навіть у ситуаціях простіших – якщо людина у всьому розчарувалась, у неї негаразди на роботі або ж вона має купу проблем в особистому житті, – який сенс просити її серйозно зайнятися власним щастям?! За певних обставин найкраще, що ми можемо зробити, – це пережити негативні емоції і пустити справи самопливом.

Деякі страждання в житті неминучі, тож існує чимало зовнішніх і внутрішніх бар'єрів, які неможливо подолати одним махом, скільки б розумних книжок ми не прочитали. Однак переважна більшість людей у багатьох ситуаціях може стати щасливішою, якщо навчиться краще розуміти саму природу щастя і, що ще важливіше, застосовувати на практиці певні ідеї.

Не в щасті річ, а в тому, щоб стати щасливішими

Коли я писав цю книжку або читав, що пишуть про щастя інші, коли розмірковував над тим, що таке добре життя, і спостерігав за поведінкою тих, хто поряд, я часто ставив собі запитання: «Чи щасливий я?» Те ж таки запитання ставили мені й інші. Мені знадобився певний час для того, щоб усвідомити, що запитання це марне, особливо коли ставлять його з найкращих міркувань.

Як мені визначити, щасливий я чи ні? У якій точці для мене починається щастя? Чи існує якийсь універсальний стандарт щастя, а якщо так, то яким чином можна його визначити? Невже все залежить від того, яке велике мое щастя, порівняно зі щастям інших, а якщо так, то як зняти змірок зі щастя інших людей? Певної відповіді на ці питання немає, а якби навіть вона й існувала, то не зробила б мене щасливішим.

«Чи щасливий я?» – це закрите питання, котре наводить на думку, що у своєму прагненні жити хорошим життям ми сповідуємо подвійний, «чорно-білий» підхід: ми або щасливі, або ж ні. Згідно з цим підходом, щастя – це завершення якогось процесу, визначувана кінцева точка, яка, якщо ми її досягли, знаменує собою межу всіх наших прагнень. Однак такої кінцевої точки не існує, і, якщо й далі вперто вірити в її існування, це викличе лише незадоволення й завдасть розчарування.

Ми завжди можемо стати щасливішими, ніж є; жодна людина у світі не відчувається як у Бога за пазухою, коли їй немає чого довше прагнути. Тому, замість запитувати, щасливий я чи ні, корисніше поставити інше питання: «Як мені стати щасливішим?» У ньому є розуміння власне природи щастя і визнання того факту, що це безперервний процес, який найпростіше уявити у вигляді нескінченного континууму, а не якогось там абстрактного кінцевого пункту. Сьогодні я щасливіший, ніж був п'ять років тому, і сподіваюся, що років за п'ять буду ще щасливішим, ніж сьогодні.

Не треба впадати у відчай через те, що досі не досяг тієї точки, у якій щастя стає досконалим; не варто даремно витрачати сили, намагаючись виміряти, наскільки ти щасливий; натомість нам необхідно зрозуміти, що міра щастя нічим не обмежена, і подумати про те, як стати щасливішим. Адже щастя – це дорога завдовжки з життя.

Вправи

Як створювати ритуали

Усі ми знаємо, як важко буває щось змінити. Більшість вчених переконує у своїх працях, що навчитися нових трюків, опанувати нові моделі поведінки або зламати старі звички часом буває ще важче, ніж ми навіть можемо собі уявити, і що більшість спроб щось змінити, хоч би хто їх робив – люди або організації, – приречені на невдачу[4 - Дослідження, проведене Деніелом Гоулманом, Річардом Бояцісом і Енні Мак-Кі, наочно демонструє, як і чому більшість спроб змінити своє життя з тріском провалюються одразу після завершення «фази медового місяця» – початкової стадії впровадження. Див. Kotter, J. P. (1996). *Leading Change*. Harvard Business School Press.]. Виявляється, що, коли доходить до виконання власних обіцянок – навіть, на нашу думку, корисних для нас самих, – самої лише самодисципліни зазвичай недостатньо. Ось тому-то більшість новорічних рішень ніхто й ніколи не виконує.

У книжці «Велика сила самовіддачі» Джим Лоер і Тоні Шварц пропонують відкинути звичні уявлення про те, як змінити своє життя, і, замість фанатично культивувати самодисципліну, почати впроваджувати нові ритуали. Як пишуть Лоер і Шварц, «щоб виробити ритуал, слід дуже точно визначити порядок дій і виконувати їх в абсолютно конкретні моменти – виходячи із внутрішніх моральних мотивів».

Часто почати виконувати новий ритуал буває нелегко, зате підтримувати його досить просто. У спортсменів світового класу теж є свої ритуали. Вони чітко знають, що в певні години щодня виходять на поле, тоді прямують до гімнастичної зали, а відтак виконують вправи на розтягнення[5 - Коли я

грав у сквош і тренувався по шість годин на день, про мене часто говорили, що я «дисциплінований», але для мене це було зовсім нескладно. Хоча на корті й у гімнастичній залі мені доводилося змушувати себе працювати до сьомого поту, похід на корт або до гімнастичної зали не вимагав від мене жодних зусиль – це був автоматичний ритуал, який я виконував щодня.]. Для більшості з нас чистити зуби щонайменше двічі на день – це теж ритуал, і тому він не вимагає від нас особливої дисциплінованості. Той-таки підхід нам слід застосовувати завжди, коли хочеться щось змінити у своєму житті.

Для спортсменів мораль полягає в тому, щоб бити рекорди, тим-то вони й обставляють процес тренування всілякими ритуалами. Для більшості людей гігієна – це непорушна вимога моралі, і тому вони створюють ритуал чищення зубів. Якщо для нас моральною нормою є особисте щастя і ми хочемо стати щасливішим, то нам теж варто було б обставити цей процес ритуалами.

Які ритуали зробили б вас щасливішими? Що нового ви хотіли б додати до свого життя? Наприклад, почати тричі на тиждень займатися фізкультурою, або вранці п'ятнадцять хвилин присвятити медитації, або дивитися по два фільми на місяць, або по вівторках ходити з чоловіком у ресторан, або раз на два дні по годині читати книжки задля власної втіхи і так далі. Впроваджуйте не більше одного-двох ритуалів за раз, і, перш ніж братися за вироблення нового ритуалу, перевірте, наскільки колишні ваші нововведення вже стали звичками. Як каже Тоні Шварц, «навіть якщо зміни на краще відбуваються зі швидкістю раєлика, це куди краще, ніж амбітний провал... Успіх підживлюється успіхом».

Як тільки ви визначите, які ритуали у своєму житті ви хотіли б запозичити, впишіть їх у свій щоденник і починайте виконувати. Часом буває важко завести новий ритуал, але за якийсь час – зазвичай щонайбільше протягом тридцяти днів – виконання цих ритуалів стане такою ж звичною справою, як чищення зубів[6 - Якщо вірити Вільяму Джеймсові, формування нової звички триває двадцять один день. На думку Лоєрі й Шварца (2004), більшість дій стають звичними менше ніж через місяць. При цьому вони посиляються на Далай-ламу, який сказав: «Немає такої речі, яку не можна було б полегшити за допомогою постійного тісного спілкування з нею і навчання. За допомогою навчання ми можемо змінитися, ми можемо перетворити самих себе.]. Звичок зазвичай важко позбутися – і це добре, якщо йдеться про звички хороші. Як сказав Аристотель, «звичка – це друга натура. А отже, моральна чеснота – це не вчинок, а звичка».

Іноді люди геть не сприймають власне ідею ритуалів, бо гадають, буцімто така поведінка може звести нанівець спонтанність або творчий потенціал. Особливо в міжособистісних ритуалах, таких як регулярні романтичні побачення з чоловіком або дружиною, або в художніх ритуалах на кшталт занять живописом. Однак якщо ми не перетворимо свої дії на ритуал – чи то тренування в гімнастичній залі, чи то посиденьки з сім'єю, чи то читання книжок задля власної втіхи, – то ми, найпевніше, так за них і не візьмемося і, замість діяти спонтанно, діятимемо реактивно (себто відгукуватимемося на вимоги інших, які зазіхають на наш час і сили). Якщо все наше життя добре структуроване, упорядковане й перетворене на ритуал, нам, звичайно ж, ні до чого розмічати все за годинами, і тому в нас залишається час для спонтанної поведінки. Що ще важливіше, ми можемо інтегрувати спонтанність у ритуал, наприклад, спонтанно вирішивши, куди ми підемо під час нашого ритуалізованого побачення. У більшості творчих людей

- художників, бізнесменів чи батьків - є свої ритуали, яких вони неухильно дотримуються. Як це не парадоксально, рутинна вивільняє в них спонтанність і творчий потенціал.

У своїй книжці я повертатимуся до цієї справи щоразу, коли ви опановуватимете різні методики і вводитимете у свій побут усілякі ритуали, які допоможуть вам стати щасливішими.

Як висловлювати вдячність

Під час опитування, що його проводили Роберт Еммонс і Майкл Мак-Каллоф, з'ясувалося, що люди, які ведуть подячний щоденник і щодня вписують у нього щонайменше п'ять речей, за які вони вдячні долі, можуть похвалитися вищим рівнем духовного добробуту й фізичного здоров'я.

Щовечора перед сном записуйте у свій подячний щоденник щонайменше п'ять речей, які зробили або роблять вас щасливими, - ті речі, за які ви вдячні долі. Це може бути все що завгодно, від малого до великого: від смачної їжі до змістовної бесіди з другом, від цікавого проекту на роботі до Господа Бога.

Регулярно виконуючи цю вправу, ви, звісно, будете часто повторюватися, що абсолютно нормально. Весь секрет у тому, щоб, попри якісь повтори, зберегти свіжість емоційного сприйняття. Записуючи кожен наступний пункт, намагайтеся уявити, що він для вас означає, і максимально наберіться пов'язаних із ним відчуттів. Регулярне виконання цієї вправи допоможе вам навчитися цінувати те хороше, що є у вашому житті, а не приймати це як належне.

Ви можете виконувати цю вправу наодинці або з кимось, кого ви любите: з чоловіком або дружиною, з дитиною, батьком, матір'ю, братом чи сестрою або з близьким другом. Якщо ви дякуватимете одне одному, це істотно позначиться на ваших взаєминах.

2

Як помирити сьогодні і майбутнє

Природа подарувала можливість щастя кожному з нас, знати б тільки, як цією можливістю скористатися.

Клавдіан

Наближався один із найважливіших в році турнірів зі сквошу. Я не бачив світу білого за тренуваннями і вирішив на додачу до цього сісти на особливу дієту. Попри те, що я завжди вважав за краще здорову їжу - це було необхідною складовою мого тренувального режиму, - я іноді дозволяв собі «поласувати» фаст-фудом.

Однак у ці чотири тижні, що передували турніру, я харчувався самою лише пісною рибою і нежирною курятиною, цілим зерном, свіжою садовою і городиною. Я вирішив, що маю якось нагородити себе за піст, і це буде дводенний бенкет, під час якого я наїмся гамбургерів як лин мулу.

Тільки-но турнір закінчився, я рушив прямісінько до свого улюбленого закладу, де давали гамбургери. Я замовив чотири штуки, і поки йшов зі своєю «нагородою» від прилавка до столика, зрозумів, як почувалися собаки Павлова, коли чули дзеленчання дзвіночка. Я сів і квапливо розгорнув перший пакунок зі своєю нагородою. Але варто було мені піднести гамбургер до рота, як щось мене зупинило.

Цілий місяць я нетерпляче чекав, коли зможу покуштувати цю смакоту, а тепер, коли вона була просто переді мною, на пласкій пластмасовій талії, я не хотів їсти. Я спробував зрозуміти, чому так відбувається, і саме тоді мені спала на думку метафора щастя, яку я згодом назвав «модель гамбургера».

До мене раптом дійшло, що весь цей місяць я добре харчувався, моє тіло очистилося і я відчував приплив енергії. Я знав, що залюбки з'їм ці чотири гамбургери, але по всьому ще довго почуватимусь нездоровим і стомленим.

Втупившись у тарілку з незайманою їжею, я замислився над тим, що на світі існує чотири різновиди гамбургерів, кожен з яких являє собою відмінний від інших архетип і характеризується специфічними для нього психологічними установками і зразком поведінки.

Різновиди гамбургерів

Перший архетипний гамбургер – той самий, від якого я тільки-но відмовився, – смачна, але шкідлива для здоров'я булочка із сумнівною начинкою. Поїдання такого гамбургера зараз було би благом, адже дало б мені насолоду («нинішнє благо»), але в майбутньому неодмінно обернулося б на зло, бо ж згодом я недобре почувався («майбутнє зло»).

Характерна особливість, яка визначає собою архетип гедонізму, достоту і полягає в тому, що все, що діється наразі, сприймається як благо, але в майбутньому неодмінно обернеться злом. Гедоністи живуть за принципом: «Прагни насолоді і уникай страждань»; усі їхні старання спрямовані на те, щоб насолоджуватися життям сьогодні й зараз і водночас ігнорувати потенційні негативні наслідки їхніх вчинків у майбутньому.

Другий тип гамбургера, який спав мені на думку, – це несмачна булочка з пісною вегетаріанською начинкою, приготована виключно з корисних для здоров'я складників. Поїдання такого гамбургера позитивно вплинуло б на майбутнє, бо ж унаслідок цього я був би здоровий і добре почувався («майбутнє благо»), але наразі завдало б мені шкоди, бо ж я бридився їсти цю гидоту («нинішнє зло»).

Цьому гамбургерові відповідає архетип шурячих перегонів. З точки зору «шура», сьогодні не варте виїденого яйця порівняно з майбутнім, отож бідолаха страждає в ім'я якогось сподіваного зиску.

Третій тип гамбургера – найгірший з усіх можливих – одночасно і несмачний, і шкідливий для здоров'я. Якби я його з'їв, це завдало б мені шкоди зараз же, бо ж у цього гамбургера огидний смак, і в майбутньому, адже, з'ївши його, я неабияк підпсував би собі здоров'я.

Найточніша паралель для такого гамбургера – це архетип нігілізму. Він характерний для людини, яка втратила смак до життя; такій особі не до сили ані насолоджуватися хвилинними радощами, ані прагнути до великої мети.

Однак ці три згаданих мною архетипи аж ніяк не вичерпують усі можливі варіанти – залишається ще один, який нам необхідно розглянути. Що ви скажете про гамбургер, який був би анітрохи не менш смачний, ніж той, від якого я відмовився, і водночас анітрохи не менш корисний для здоров'я за пісню булочку з вегетаріанською начинкою? Гамбургер, який би одночасно містив у собі і нинішнє, і майбутнє благо?

Цей гамбургер – жива ілюстрація архетипу щастя. Щасливі люди живуть спокійно, твердо впевнені, що ті самі заняття, які дарують їм безмір задоволення в сьогоденні, забезпечать повноцінне життя в майбутньому.

Подана нижче діаграма наочно демонструє, як співвідноситься в межах кожного з цих чотирьох архетипів користь теперішня і користь для майбутнього. Вертикальна вісь символізує майбутнє: що вище розташовується точка на цій шкалі, то істотніше майбутнє благо, що нижче – то відчутніше майбутнє зло. А горизонтальна вісь діаграми символізує наше нинішнє життя: що правіше – то істотніше нинішнє благо, що лівіше – то відчутніше нинішнє зло.

Архетипи, якими я тут їх подаю, – це суто теоретичні схеми, які характеризують той чи інший тип особистості, проте аж ніяк не конкретних і реальних людей. Певною мірою і в різних комбінаціях у кожному з нас прозирають ті чи інші риси, характерні для учасника шурячих перегонів, гедоніста, нігіліста й щасливця. Оскільки моя мета полягала в проясненні найістотніших характеристик кожного архетипу, то мої описи нагадуватимуть радше карикатури, ніж реальних людей, однак з акцентуацією і перебільшенням певних особистісних рис. Для того щоб наочно проілюструвати всі наші архетипи, простежмо за життям уявного персонажа на ім'я Тімон.

Час замислитися

У якому з цих чотирьох секторів ви проводите більше часу? Назвіть один або два.

Архетип шурячих перегонів

Поки Тімон був маленькою дитиною, він і гадки не мав про майбутнє, зате повсякденні заняття захоплювали хлопчину й породжували в ньому відчуття дива. Але коли йому виповнилося шість років і він пішов до школи, тут і почалася його кар'єра учасника шурячих перегонів.

Батьки й учителі постійно нагадували йому, що до школи він ходить задля того, щоб отримувати гарні оцінки і забезпечити таким чином своє майбутнє. Йому не говорили, що він має бути щасливим у школі або що навчання може бути – і повинно бути – веселим і цікавим заняттям.

Наляканий тим, що він погано складе іспити, Тімон боявся пропустити бодай слово в поясненнях учителя і весь час журився і нервувався. Він нетерпляче чекав кінця кожного уроку і кожного шкільного дня, і єдине, що тримало його на плаву, – це думка про те, що ось-ось почнуться канікули і йому більше не доведеться думати про уроки й оцінки.

Тімон засвоював накинуті дорослими моральні норми, що шкільні оцінки – це і є міра його Успіху, і, попри те що школу хлопець ненавидів, він і далі працював не покладаючи рук. Якщо він добре вчився, батьки і вчителі його хвалили, а однокласники, теж охоплені цією доктриною, йому заздрили. На той час, коли Тімон перейшов у старші класи, він уже повністю засвоїв формулу успіху: пожертвуй задоволенням тут і тепер заради того, щоб бути щасливим у майбутньому. Без труда нема плода. І хоч Тімон не відчував ані найменшого задоволення ні від навчання в школі, ні від факультативів і гуртків, ні від громадської роботи й участі в художній самодіяльності, він занурювався в ці заняття цілком. Ним керувала потреба здобути якнайбільше звань і почесей, а коли ця ноша ставала непідйомною, він говорив сам собі: «Тільки б мені вступити до коледжу, а там вже я відірвуся на всю котушку!»

І ось Тімон подає заяву до коледжу і вступає на обраний ним факультет. З величезним почуттям полегшення він читає список прийнятих до коледжу і буквально плаче від радості. «Тепер, – каже він собі, – я нарешті зможу відчути себе щасливою людиною!»

Утім, невдовзі відчуття полегшення як вітром здуває. За кілька місяців Тімона знову охоплює той самий неспокій, який мордував його довгі роки. Він боїться, що не зможе успішно конкурувати з кращими студентами в коледжі. А якщо йому не дано помірятися з ними знаннями й уміннями, то як він отримає омріяну роботу?

Отже, шурячі перегони тривають. Усі чотири роки свого перебування в коледжі він працює у поті чола, щоб його резюме було якнайпереконливішим. Він засновує якусь студентську асоціацію і стає президентом ще однієї, яка пропонує безхатченкам притулок і їжу. Тімон бере участь в університетському чемпіонаті з легкої атлетики. Він надзвичайно ретельно вибирає, які лекційні курси та семінари відвідуватиме, і записується на них не тому, що ці навчальні курси його цікавлять, а тому, що їхні назви звучатимуть ефектно у вкладці до диплома.

Час від часу Тімон справді «відривається», надто здавши чергову контрольну роботу або склавши іспит. Однак приємні моменти, які виникають внаслідок

того, що Тімон на якийсь час з полегшенням скидає з себе ненависний тягар, тривають зовсім недовго; турботи його знову мало-помалу зростають, як снігова куля, а разом з ними з'являється і почуття занепокоєння.

Навесні на останньому курсі коледжу одна престижна фірма запрошує його на роботу. Тімон охоче пристає на цю пропозицію. «Ось тепер, – думає він, – я нарешті зможу насолоджуватися життям!» Незабаром, проте, він усвідомлює, що вісімдесятигодинний робочий тиждень – втіха така, що їй ворогові не побажаєш. І він знову говорить собі, що йому доведеться ще раз на деякий час пожертвувати всіма радощами життя – але тільки поки він не стане на ноги. Час від часу він навіть відчувається щасливим – коли отримує зарплатню і ще понад неї, велику премію або просування по службі або ж коли на людей справляє враження його солідна посада. Але це почуття задоволення миттю випаровується, щойно він знову встромляє ший в ярмо.

Пропрацювавши на фірмі багато-багато років, на знак подяки за нескінченно довгі години гарування Тімон отримує пропозицію стати партнером. Чоловік, мов у тумані, пригадує, як колись дуже давно він думав, як тішитиметься, ставши партнером, але нині йому не до того.

Тімон був найкращим студентом у коледжі; наразі він партнер у престижній фірмі; мешкає разом зі своєю чудовою родиною у великому будинку у фешенебельному районі; у нього розкішний автомобіль і набагато більше грошей, ніж він зможе витратити до кінця своїх днів. Але, попри все це, Тімон нещасний.

Утім, інші беруть його за взірець успіху. Знайомі сприймають Тімона як людину, з якої їхнім дітям слід брати приклад, і кажуть своїм дітям: «Якщо ви наполегливо працюватимете, то будете такими, як Тімон». Сам він співчуває цим дітям, але йому не до снаги навіть уявити, що можна жити якимось інакше, не беручи участі в шурячих перегонах. Тімон навіть не знає, що порадити власним дітям: не горбатитися над шкільними підручниками? Не вступати до хорошого коледжу? Чи, може, не намагатися отримати хорошу роботу? Невже бути успішним – те саме, що бути жалюгідним і нещасним?

Хоча Тімон щасливий через те, що бере участь у шурячих перегонах, дуже важливо відзначити, що на світі повно бізнесменів, ладних стирчати у себе в офісі по вісімдесят годин на тиждень. Працювати до кривавого поту або вчитися на самі «відмінно» – це аж ніяк не те саме, що брати участь у шурячих перегонах; є напроцуд щасливі люди, які годинами працюють над своєю роботою і цілком присвячують себе навчанню чи професійній діяльності. Учасники шурячих перегонів відрізняються перш за все нездатністю тішитися власними заняттями, а також незламною вірою в те, що варто їм досягти якоїсь конкретної мети – і вони удосвіта будуть щасливі.

Ба більше, якщо я і взяв Тімона за приклад, то я зовсім не маю на увазі, що потенційними учасниками шурячих перегонів є самі лише бізнесмени. Людина, яка вирішила стати лікарем, часом ставиться до життя точнісінько так само і демонструє точно таку саму поведінку. Їй здається, що вона має будь-що вступити до найкращого медичного університету, потім пробитися в найкращу інтернатуру, потім стати завідувачем відділення і так далі. Те саме можна сказати і про художника, який не натхненно творить, а, обливаючись потом, уже не може відчувати ту радість, яку йому колись давав живопис. Тепер такий художник думає тільки про те, яку нагороду отримає за

свою працю, і про те, як він коли-небудь здійснить «великий прорив», що і зробить його щасливим.

Причина того, що навколо нас так багато людей, які беруть участь у шурячих перегонах, криється в нашій культурі, яка сприяє зміцненню таких забобонів. Якщо ми закінчуємо семестр на самі «відмінно», то отримуємо подарунок від батьків; якщо ми виконуємо план на роботі, то в кінці року дістаємо премію. Ми звикаємо не думати ні про що, крім мети, яка бовваніє на горизонті, і не звертати уваги на те, що відбувається з нами зараз. Ми тільки те й робимо, що женемося за щоразу далекою примарою майбутнього успіху. Нас нагороджують і хвалять не за те, що відбувається з нами дорогою, а лише за успішне завершення подорожі. Суспільство винагороджує нас за результати, а не за власне процес; за те, що ми досягли мети, а не за те, що ми пройшли той шлях, який до неї веде.

Варто нам тільки досягти пункту призначення, себто досягти своєї мети, і ми негайно відчуваємо полегшення, яке так легко переплутати зі щастям. Що важчий тягар, який ми несемо в дорозі, то сильніше й приємніше відчувається полегшення. Коли ми плутаємо це хвилинне полегшення зі щастям, ми тим самим зміцнюємо ілюзію, ніби щасливими нас зробить просте досягнення мети. Почуття полегшення, звичайно ж, дещо важить для нас – хай там як воно приємне і цілком реальне, – проте не слід плутати його зі щастям.

Почуття полегшення можна вважати чимось на кшталт негативного щастя, бо джерело його – це ті ж таки стрес і занепокоєння, хіба що взяті з протилежним знаком. За своєю природою полегшення передбачає неприємні переживання, і тому щастя, що виникло через почуття полегшення, не може тривати довго. Якщо жінці, яка потерпає через головний біль, що аж світ в очах тьмариться, раптом легшає, то через саму тільки відсутність болю вона почуватиметься найщасливішою людиною у світі. Але оскільки такому «щастю» завжди передуює страждання, то відсутність болю – це всього лише хвилинне полегшення від вкрай негативних переживань.

До того ж відчуття полегшення завжди є тимчасовим. Тільки-но в нас зникає стукотіння в скронях, сама лише відсутність болю дає нам певне задоволення, але потім ми дуже швидко звикаємо до цього стану і вважаємо його чимось природним.

Учасник шурячих перегонів, який плутає полегшення зі щастям, проводить все життя в гонитві за своїми цілями, вважаючи, що для щастя йому достатньо просто досягти чогось.

Час замислитися

Чи не здається вам іноді, що ви – точнісінько такий саме учасник шурячих перегонів? Якби ви спромоглися поглянути на своє життя збоку, яку пораду ви дали б самому собі?

Архетип гедонізму

Гедоніст шукає насолоди й уникає страждань. Він дбає лише про задоволення власних бажань і хіба що почасти або й узагалі не зважає на майбутні наслідки. Повноцінне життя, на його думку, зводиться до послідовності приємних відчуттів. Якщо наразі щось дає йому втіху, це є достатнім виправданням для того, щоб цим займатися, поки нове захоплення не змінить колишнє. Гедоніст з ентузіазмом заводить нових друзів і коханих, але тільки-но їхня новизна примеркає, він миттєво розпочинає стосунки з кимось іншим. Оскільки гедоніст зацікавлений тільки в тому, що відбувається з ним зараз, то він задля хвилинного задоволення ладен робити те, що згодом може йому неабияк зашкодити. Якщо наркотики дають йому насолоду, він їх прийматиме; якщо йому здається, що праця – штука занадто тяжка, він її уникатиме.

Гедоніст припускається помилки, ототожнюючи будь-яке зусилля зі стражданням, а насолоду – зі щастям. Вагу цієї помилки добре розкриває старий епізод серіалу «Сутінкова зона», у якому жорстокого злочинця, вбитого під час спроби втекти від поліції, вітає янгол, посланий спеціально для того, щоб задовольнити будь-яке бажання. Оскільки негідник чудово усвідомлює всю злочинність свого життя, то, потрапивши на небеса, він не вірить власним очам. Спочатку харизматична геть збитий з пантелику, але потім вирішує, що йому вельми пощастило, і заходиться перераховувати всі свої бажання. Злочинець просить, щоб йому принесли силу-силенну грошей, – тут вони й уродилися. Він вимагає, щоб йому подали його улюблену страву, – і її негайно приносять. Він просить, щоб до нього привели красунь, – і дівчата мов з-під землі виростають. Здавалося б, про краще життя (після смерті) годі й мріяти.

Однак з часом та насолода, яку людина зазнавала, потураючи власним бажанням, мало-помалу минає; легкість буття дошкуляє до живих печінок. Відолаха просить у янгола роботи, яка змусила б його бодай трохи попотіти, але у відповідь йому кажуть, що в цьому місці він може отримати все, що йому заманеться, крім можливості самому заробляти на хліб.

Не маючи потреби чимось займатися, злочинець чимраз більше впадає в тугу. Зрештою, весь у розпачі, він говорить янголові, що хотів би піти геть, піти в «інше місце». Помилково припускаючи, що він – у раю, злочинець вирішує податися до пекла. Цієї миті камера робить наїзд, і нижній лик янгола раптом кам'яніє й лякає. Зі зловісним диявольським реготом він відказує: «А це і є інше місце».

Це пекло, яке гедоніст вважає небесами. Без довгострокової мети, без зусиль і клопотів життя втрачає для нас будь-який сенс. Ми не зможемо знайти щастя, якщо шукаємо самої лише насолоди й уникаємо страждань. І разом з тим гедоніст, який живе всередині кожного з нас, у невичерпній тузі за якимось райським садом і далі ототожнює працю зі стражданням, а байдикування – з насолодою.

Було проведено експеримент з тієї ж теми, що й згаданий епізод серіалу «Сутінкова зона». Психологи платили студентам коледжу за те, що ті били байдики; матеріальні потреби молодих людей повністю задовольняли, працювати ж їм було заборонено. За 4–8 годин студенти вогнем палилися, попри те, що заробляли вони значно більше, ніж деінде. Їм потрібен був азарт подолання труднощів, і вони вважали за краще швидше відмовитися від

цієї добре оплачуваної «синекури»[7 - Добре оплачувана посада, на якій майже нічого не треба робити. (Прим. пер.)] задля праці, яка не тільки вимагала від них більше зусиль, але й була менш вигідна з матеріального погляду.

1996 року я проводив управлінський семінар для групи південноафриканських керівників, які свого часу були учасниками боротьби проти апартеїду. І вони розповіли мені, що, коли вони боролися проти апартеїду, у них було чітке відчуття того, що вони живуть не даремно, і виразно видніла попереду майбутня мета, а тому їхнє життя, нехай навіть часом важке й небезпечне, було азартним і захопливим.

Коли апартеїду поклали край, кілька місяців тривали святкування з цієї нагоди. Мало-помалу ейфорія зникла, і чимало людей, які колись брали участь у боротьбі, сповнилися нудьги й відчули на власній шкурі порожнечу життя, дехто навіть впав у депресію. Зрозуміло, їм аж ніяк не хотілося повертатися в часи апартеїду, коли вони являли собою пригноблену більшість, але відсутність справи, у яку вони поринали до самозабуття, породила відчуття моторошної порожнечі. Декому вдалося знайти новий сенс життя в родині, у допомозі співгромадянам, у роботі або в хобі, натомість інші навіть за кілька років по тому, як і раніше, борсалися в пошуках нових життєвих орієнтирів.

Міхай Чіксентміхайі, який у своїй науковій роботі досліджує майже виключно стани найвищої творчої активності й душевного підйому, стверджує, що «найкращі моменти в житті людини зазвичай настають тоді, коли її тіло або розум до краю напружені в добровільному прагненні виконати якесь важке завдання або зробити щось важливе». Гедоністичне існування без боротьби – це аж ніяк не рецепт щастя. Як сказав колишній міністр охорони здоров'я, освіти і соціального забезпечення США Джон Гарднер, «ми створені для того, щоб дертися вгору, а не для того, щоб вигулюватися, – байдуже, чи в долині, чи на вершині гори».

А тепер повернімося до Тімона, який, ганяючись то за однією майбутньою метою, то за іншою і так і не ставши щасливим, вирішує жити тільки сьогоднішнім днем. Він багато п'є, вживає наркотики і спить з ким трапиться. Тімон надовго йде з роботи і годинами засмагає на пляжі, потопавши в блаженстві безцільного й безглуздового існування та не вважаючи за необхідне думати про завтрашній день. Певний час Тімон уявляє себе щасливчиком, але, як злочинець у «Сутінковій зоні», дуже швидко пойнятий тугою, починає почуватися глибоко нещасним.

Час замислитися

Верніться подумки у ті часи – чи то єдиний епізод, чи то досить тривалий проміжок часу, – коли ви жили як гедоніст. Що ви придбали і що втратили, тримаючись такого способу життя?

Архетип нігілізму

У контексті цієї книжки нігіліст – це людина, яка розчарувалася у самій можливості щастя і покірно змиралася з тим, що в житті немає жодного сенсу. Якщо архетип шурячих перегонів вельми вдало характеризує стан людини, яка живе заради світлого майбутнього, а архетип гедонізму – стан людини, яка живе сьогоднішнім днем, то архетип нігілізму достеменно відбиває стан людини, прикутої ланцюгами до минулого. Ті, хто змирився зі своїм нинішнім нещастям і заздалегідь упевнений, що таке саме життя чекає на них і в майбутньому, ніяк не можуть викинути з голови колишні невдалі спроби стати щасливими.

Таку прихильність до своїх минулих невдач Мартін Селігман називає «ученою безпорадністю». Вивчаючи це явище на собаках, Селігман розділив їх на три експериментальні групи. У першій групі собаки діставали удари електричним струмом, але мали можливість відімкнути електрику, натиснувши на педаль. У другій групі вони діставали удари незалежно від своєї поведінки. На третю – контрольну – групу взагалі не впливали за допомогою струму.

Потім усіх собак замкнули в боксах, де вони діставали удари, але з цих боксів можна було легко втекти, перестрибнувши через низенький бар'єр. Собаки, які раніше мали можливість вимикати струм (перша група), а також ті, на яких досі струмом не діяли (третя група), швидко перестрибнули через бар'єр і повтікали. А собаки з другої групи, що раніше ніяк не могли запобігти ударам, не робили спроб утекти. Коли цих собак било струмом, вони просто лягали на підлогу і скиглили. Вони навчилися бути безпорадними.

Селігман виконав аналогічний експеримент і з людьми – він діяв на них гучним шумом, вельми неприємним для слуху. В одній групі люди мали змогу якимось вплинути на цей шум і навіть припинити його, тоді як люди в другій групі такої можливості не мали. Згодом обидві групи було піддано випробуванню гучним шумом, який можна було вимкнути, але люди з другої групи навіть не намагалися цього зробити – вони цілком змирилися з тією халепою, у яку вскочили.

Дослідження, проведене Селігманом, наочно демонструє, як легко ми навчаємося бути безпорадними. Якщо нам так і не вдається досягти бажаного результату, ми часто робимо з цього висновок, що в нашому житті нічого не змінить або що над якимись його аспектами ми не владні. Такий спосіб мислення неминуче призводить до розпачу.

Час замислитися

Спробуйте згадати той час – чи то єдиний епізод, чи досить тривалий проміжок часу, – коли ви почувалися нігілістом, який не міг виборсатися зі свого тодішнього нещастя. Якби у вас була можливість подивитися на цю ситуацію збоку, що б ви порадили собі самому?

Тімон, не відчуваючи розради ані від участі в шурячих перегонах, ані від безцільного життя гедоніста і не підозрюючи про якісь інші можливості, упокорюється перед своїм нещастям і перетворюється на нігіліста. А що тоді відбувається з його дітьми? Тімон-бо не хоче, щоб вони прожили життя,

сповнене «тихого відчаю», але він поняття не має, як вказати їм потрібний шлях. Чи треба йому вчити їх страждати нині, щоб досягти мети в майбутньому? Як Тімон може вчити їх цього, якщо сам чудово знає про ті страждання, на які приречені учасники шурячих перегонів? То невже йому потрібно вчити їх жити сьогоднішнім днем? Але Тімон не з таких: занадто вже добре він усвідомив усю порожнечу гедоністичного життя.

І учасник шурячих перегонів, і гедоніст, і нігіліст – усі вони, кожен на свій лад, помиляються – неправильно тлумачать дійсність, не розуміють істинну природу щастя і не знають, що потрібно для повноцінного життя. Учасник шурячих перегонів страждає внаслідок «облудності будь-яких досягнень» – помилкової віри в те, що якщо ми досягнемо дуже важливої мети, то будемо щасливі до кінця своїх днів. Гедоніст потерпає через «облудність поточного моменту» – помилкову віру в те, що щастя можна пізнати, занурившись у нескінченний потік хвилинних насолод у відриві від нашого життєвого призначення. Нігілізм – це також помилка, хибне тлумачення дійсності – помилкова віра в те, що хай би що ти робив, а щастя все одно тобі не досягти. Згадана омана виникає через нездатність розгледіти можливість синтезу між прагненням чогось досягти і поточним моментом – третього шляху, який допоміг би виборсатися зі скрутного становища.

Архетип щастя

Одна студентка, яка навчалася у мене в Гарварді, прийшла порадитися зі мною з приводу пропозиції роботи, яку вона незадовго до того отримала від однієї престижної консалтингової фірми. Студентка зізналася, що їй глибоко не цікава робота, яку доведеться там виконувати, проте дівчина відчувала, що не має права втрачати цей шанс. У неї були пропозиції і від багатьох інших компаній, деякі з них пропонували роботу, яка подобалась їй куди більше, але жодна з цих пропозицій не давала їй шансу «так добре влаштуватися в житті». І ця дівчина хотіла знати мою думку про те, у який момент життя, тобто в якому віці, їй можна буде не думати про майбутнє і почати насолоджуватися щастям.

У мене її питання викликало різке неприйняття, бо в його основі лежала прихована неминучість вибору – «або-або». Я сказав студентці, що замість питання про те, чи бути щасливою тепер або в майбутньому, вона повинна спитати себе про зовсім інше: «Як мені бути щасливою і тепер, і в майбутньому?»

Часом нинішнє і майбутнє благо починають між собою страшенно конфліктувати, адже іноді ситуація вимагає, щоб ми відмовилися від чогось одного в ім'я чогось іншого, утім, у нас майже завжди є можливість насолоджуватись і тим, і іншим. Наприклад, студенти, які по-справжньому люблять навчатися, неабияк захоплені власне процесом засвоєння нових знань і тим самим беруть із цього користь, але водночас на їхню долю випадає і майбутнє благо, бо ж ці нові знання готують їх до обраного фаху. Що ж до кохання, то бувають щасливі пари, для яких найбільша радість – це бути разом і допомагати одне одному рости й розвиватися. Ті, хто займається улюбленою справою – хай то бізнес, медицина чи мистецтво, – прямують чимраз вище і вище кар'єрними сходами і водночас дістають величезну втіху від того, що відбувається з ними дорогою.

Проте якщо ми сподіваємося, що наше щастя буде вічним, ми заздалегідь програмуємо самих себе на невдачі й розчарування. Не все з того, що ми робимо, однаковою мірою загрожує і нинішнім, і майбутнім благам. Іноді варто відмовитися від якогось миттєвого зиску задля суттєвішого пожитку в майбутньому, і хай яке успішне твоє життя, не зарікайся: трапляється, що й на мудрому чорт катається. Зубрити перед іспитом, економити гроші на старість або, будучи молодим фахівцем, аж зі шкіри вилазити на роботі – все це часто не надто приємно, але необхідно, щоб стати щасливим насправді й надовго.

Але навіть тоді, коли нам доводиться жертвувати миттєвим прибутком в ім'я суттєвішого зиску в майбутньому, не можна залишати поза увагою нашу головну мету – проводити якнайбільше часу, займаючись тими справами, які несуть для нас джерело не тільки справжніх, а й майбутніх благ.

Жити на гедоністичний манер часом теж буває корисно. Той, хто живе сьогоднішнім днем, молодіє душею – аби в довгостроковому плані це не призвело ні до яких негативних наслідків (на зразок тих, які бувають через прийом наркотиків). Якщо ми трошки розслабимося, побайдикуємо і порадіємо життю – поваляємося на пляжі, змотлошимо кілька гамбургерів з фаст-фуду, а потім ще й поласуємо морозивом з фруктами і збитими вершками або просто полупаємо очима на телевізор, – ми від цього станемо тільки щасливішими.

Час замислитися

Згадайте один або два періоди у вашому житті, коли ви насолоджувалися одночасно справжніми і майбутніми благами.

Ілюзія учасника шурячих перегонів полягає в тому, що якщо він коли-небудь у майбутньому зможе досягти наміченої мети, то буде щасливий до кінця своїх днів; йому невтямки, що шлях до мети нітрохи не менш важливий, аніж сама мета. Ілюзія гедоніста, навпаки, полягає в тому, що для нього важливий тільки шлях, але не мета. Нігіліст, зневірившись у тому, що йому вдасться досягти мети, і махнувши рукою і на неї, і на шлях до неї, повністю розчарувався в житті. Учасник шурячих перегонів стає рабом майбутнього, гедоніст – рабом теперішнього, а нігіліст – рабом минулого.

Для того щоб стати щасливим надовго, треба насолоджуватися власне дорогою до мети, яку ми вважаємо гідною. Щастя не в тому, щоб піднятися на вершину гори, і не в тому, щоб безцільно блукати горами; щастя – це те, що ми відчуваємо, коли пнемося на вершину.

Вправи

Чотири сектори

Опитування людей, які регулярно ведуть щоденник, свідчить про те, що нотування подій нашого життя – як негативних, так і позитивних – сприяє підвищенню рівня нашого душевного і фізичного здоров'я[8 - Див.:

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up*. The Guilford Press; and Burton, C. M., and King, L. A. (2004). The Health Benefits of Writing About Intensely Positive Experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150–163. Крім праці Пеннбейкера «Розкривання» («Opening Up»), є й інші книжки, що допоможуть вам дати собі раду з веденням щоденника, приміром «Як вести щоденник» («At a Journal Workshop») Айри Прогофф і «Самоаналіз» («Self Analysis») Карен Горні.].

Протягом чотирьох днів поспіль щонайменше по п'ятнадцять хвилин на день пишіть про те, що з вами відбувалося в кожному з цих чотирьох секторів. Напишіть про ті часи, коли були учасником шурячих перегонів, гедоністом і нігілістом. Четвертого дня напишіть про щасливі моменти у вашому житті. Якщо ви захочете написати про якийсь конкретний сектор більше, так і зробіть, але не пишіть більше, ніж про один сектор на день. Не переймайтеся граматикою або правописом – просто пишіть. Важливо, щоб у своєму творі ви чесно розповіли про ті емоції, які ви відчували колись або ж відчуваєте зараз, а також про те, який саме поведінковий сценарій ви реалізували (себто які вчинки ви тоді робили) і які думки при цьому були у вас в голові або виникли під час написання цього тексту[9 - Ось три кити психології: афект (ваші емоції), поведінка (ваші вчинки) і пізнання (ваші думки). Для того щоб закріпити досягнуті зміни, краще поєднувати всі три.].

Ось деякі інструкції з приводу того, що писати в кожному з цих чотирьох секторів:

- **УЧАСНИК ШУРЯЧИХ ПЕРЕГОНІВ.** Розкажіть про який-небудь період у своєму житті, коли ви почувалися шуром, який без упину біжить вперед і вперед біговою доріжкою до «світлого майбутнього». Навіщо ви це робили? Яку користь ви мали з такого життя, якщо, звичайно, у цьому була якась користь для вас? Яку ціну ви за це платили або не платили жодної?
- **ГЕДОНІСТ.** Розкажіть про який-небудь період свого життя, коли ви жили як гедоніст або поринали в гедоністичні втіхи. Яку користь ви мали з такого життя, якщо, звичайно, в цьому для вас була якась користь? Яку ціну ви за це платили або не платили жодної?
- **НІГІЛІСТ.** Розкажіть про найважчі хвилини у своєму житті, коли ви, махнувши на все рукою, примирялися зі своєю гіркою долею. Або про те, що відбувалося з вами за довший проміжок часу, впродовж якого ви почувалися безпорадним. Поділіться найпотаємнішими почуттями і думками, які спадали вам тоді й тепер, коли ви пишете цей текст.
- **ЩАСЛИВА ЛЮДИНА.** Розкажіть про якусь неймовірно щасливу пору у своєму житті або про ті хвилини, коли ви були на вершині блаженства. Перенесіться в уяві в ту пору, спробуйте повторно відчути тодішні емоції й потім напишіть про них.

Хоч би що ви писали, це призначено тільки для ваших очей. Якщо ж, закінчивши писати, ви захочете прочитати те, що у вас вийшло, близькій людині, то, звісно ж, ви маєте право це зробити, але важливо, щоб, виконуючи цю вправу, ви не почувалися ні в сих ні в тих. Що більше ви зумієте відкритися, то більше користь матимете зі своїх зізнань.

Сектор нігілізму і сектор щастя необхідно буде опрацювати ще щонайменше двічі. Коли ви виконуватимете вправу повторно, можна згадати ті самі події або написати про щось інше. Час від часу переглядайте наново все написане, – робити це можна раз в три місяці, раз на рік або раз на два роки.

Медитація про щастя

Завдяки науковим дослідженням на кшталт тих, які проводили Герберт Бенсон, Джон Кабат-Зінн і Річард Девідсон, з'ясувалося, який сильний вплив справляє на нас регулярна медитація.

Медитуйте! Знайдіть який-небудь затишний куточок. Умоститесь на стільці або підлозі, згорнувши навхрест ноги. Перевірте, чи зручно вам сидіти, спину й шию тримайте прямо. Очі можна заплющити або ж не заплющувати їх.

Увійдіть у стан спокою – глибоко вдихайте повітря носом або ротом так, щоб з кожним вашим вдихом повітря заповнювало весь простір у животі, і повільно через ніс або рот випускайте його назовні.

Подумки проскануйте своє тіло. Якщо в якому-небудь конкретному місці відчувається напруження, спрямуйте дихання туди, щоб його розслабити. Потім – упродовж щонайменше п'яти і щонайбільше двадцяти хвилин – зосередьте всю свою увагу на тому, щоб дихати повільно й глибоко. Якщо ви відчуєте, що втрачаєте концентрацію і ваші думки несуться ген-ген, просто й без жодних зусиль поверніть думки в колишнє русло і знову сконцентруйтеся на диханні.

Дихаючи й далі глибоко, зосередьтеся на якій-небудь позитивній емоції. Можна викликати в уяві якийсь момент, коли ви були особливо щасливі, – хай то хвилини наодинці з коханою людиною або солодка мить, коли ви отримали підвищення по службі. Десь півхвилини або трохи довше, але не більше п'яти хвилин, ще і ще раз переживайте заново ці позитивні емоції, нехай вони розквітнуть у вашій душі. Можливо, згодом – особливо після того, як ви привчитесь виконувати цю вправу регулярно, – вам уже не доведеться уявляти собі якийсь конкретний випадок; у вас з'явиться здатність будити в собі позитивні емоції, просто вимовивши подумки слова: «Щастя, спокій і радість».

Перетворіть медитацію на ритуал. Відведіть на неї від десяти хвилин до години щодня – вранці, коли ви прокидаєтеся, в обід або після полудня. Після того як ви якийсь час регулярно помедитуєте, то, ймовірно, вам достатньо буде однієї-двох хвилин занять, щоб скористатися деякими перевагами цієї вправи. У будь-який момент, коли ви відчуєте, що ви пригнічені або засмучені, чи коли просто захочете насолодитися миттю спокою або радості, ви можете зробити кілька глибоких вдихів і відчути прилив позитивних емоцій. В ідеалі займатися медитацією потрібно в якому-небудь затишному куточку, але робити це можна де завгодно – коли ви подорожуєте потягом, або сидите на задньому сидінні таксі, або й за своїм робочим столом.

Як пояснити, що таке щастя

Щастя – це сенс і мета життя, єдине прагнення й кінцева мета людського існування.

Аристотель

Усім нам знайома неспинна цікавість дітей. Варто тільки дитині зацікавитися певним явищем у навколишньому сповненому чудес світі – і її вже не зупинити. Чому падає дощ? Чому вода піднімається на небо? Чому вода перетворюється на пару? Чому хмари не падають на землю? Байдуже, чи дістають діти реальні відповіді на свої питання. Їхнє невпинне дослідження розгортається за моделлю «нескінченного ланцюжка „чому“», – незалежно від того, чи дістала дитина відповідь, вона вперто ставить наступне запитання: «Чому?»

Проте є одне питання, яке дозволяє дорослому взяти й обірвати цей ланцюжок «чому» без будь-якого почуття провини або власної неадекватності. Це питання: «Чому ти хочеш бути щасливим?» Коли нас питають, чому ми хочемо ті чи інші речі – будь-які, за винятком щастя, – ми завжди можемо піддати сумніву їхню цінність, поставивши ще одне запитання: «Чому?» Наприклад, чому ти стільки сил віддаєш навчанню? Чому хочеш виграти цей приз? Чому хочеш стати багатим і знаменитим? Чому хочеш купити престижний автомобіль, домогтися просування по службі або ж цілісінький рік не працювати?

А коли ми ставимо запитання: «Чому ти хочеш бути щасливим?» – відповідь проста й категорична. Ми прагнемо щастя, бо це закладено в нашій природі. Коли у відповідь на запитання ми чуємо: «Во тоді я буду щасливий», – ніхто і ніщо не має права оскаржити законність і остаточність цієї відповіді. Щастя розташоване на самій вершині ієрархії цілей – це кінцева мета, до якої ведуть усі інші цілі.

Британський філософ Девід Г'юм стверджує, що «велика кінцева мета всієї людської промисловості в тому, щоб досягти щастя. Заради цього були винайдені мистецтва, культивувалися науки, видавали закони й виникали суспільства»[10 - Ідеться про його твір «Есеї з теми моралі, політики й літератури» (*Essays, Moral, Political, and Literary, 1742*). (Прим. пер.)]. Багатство, слава, загальне захоплення й усі інші цілі залежні й вторинні щодо щастя; хоч би якими були наші бажання – суто матеріалістичними або спрямованими на благо всього суспільства, – це лише засоби для досягнення однієї-єдиної кінцевої мети – щастя.

Час замислитися

Виконайте вправу «Запитайко», взявши дві-три речі, які вам хотілося б мати, – хай то більш просторий будинок, просування по службі або щось іще. Спробуйте підрахувати, скільки «чому» вам знадобиться, щоб дійти першопричини – щастя.

Можливо, когось не переконує аргумент, що щастя потрібно прагнути, бо ж це і є найвища мета. Проте було проведено безліч соціологічних досліджень, і результати їхні переконливо доводять: щастя – це ще й засіб, який дозволяє досягти вищого сукупного рівня успіху. Підбиваючи підсумки одного із соціологічних обстежень самопочуття людей, психологи Соня Любомірські, Лора Кінг і Ед Дінер зробили одне вельми прикметне зауваження: «Численні дослідження свідчать про те, що щасливі люди домагаються успіху в багатьох сферах життя, таких як шлюб, дружба, рівень доходів, продуктивність праці й стан здоров'я». Це опитування наочно показує, що між щастям та успіхом існує вельми тісний взаємозв'язок: успіх – чи то у роботі, чи то у коханні – сприяє щастю, а щастя – успіху.

За інших рівних умов щасливі люди більш щасливі у коханні, їм легше домогтися підвищення на роботі, та й узагалі живуть вони довше і краще. Щастя варте того, щоб за нього боротися, – байдуже, йдеться про самодостатню кінцеву мету або ж про засіб для досягнення будь-яких інших цілей.

Щастя – це...

Щойно ми повірили, що нам вдалося вгамувати безмірну цікавість нашого чада, як малий уже знову тут як тут з черговими викрутасами. Тепер, замість щоб увесь час запитувати «Чому?», він змінює тактику і починає чіплятися з нескінченними запитаннями «Що таке?» і «Як?». Але на запитання «Що таке щастя?» і «Як стати щасливим?» відповідь так просто не даси – тут потрібно щось мудріше.

Я визначаю щастя як «насолоду одночасно з відчуттям сенсу життя». Щаслива людина відчуває позитивні емоції і разом з тим сприймає своє життя як сповнене особливого сенсу. Це визначення стосується не якогось одиничного моменту, а всієї сукупності того, що відбувається з нами в житті: людина може часом відчувати душевний біль, але водночас залишатися щасливою.

Можна подумати і про те, як сформулювати це визначення в термінах архетипу щастя. Насолода пов'язана з переживанням позитивних емоцій тут і тепер – це теперішня користь; натомість сенс виникає з відчуття свого життєвого

призначення, з майбутньої користі, джерелом якої є наші сьогоднішні справи і вчинки.

Насолода

Зрозуміло, що емоції відіграють основну роль у всіх наших справах і прагненнях, зокрема й у нашій гонитві за щастям. Майже неможливо уявити життя, позбавлене пристрастей. Спробуйте-но уявити байдужого робота, у якого є ті самі фізичні й пізнавальні здібності, які притаманні людині, за винятком здатності відчувати будь-які емоції. Робот мислить і поводить себе точнісінько так само, як і люди. Він здатний обговорювати глибокі філософські проблеми і стежити за складним ходом міркувань; він уміє рити канави й будувати хмарочоси.

Але хоч би яким хитромудрим був цей робот, йому бракує будь-якого спонукання до дії. Причина в тому, що навіть найпримітивніші з наших спонук залежать від емоцій – але ж це єдина річ, якої немає в нашого робота.

Навіть якби в нього і справді були ті самі фізіологічні потреби, як і в людей, він не міг би смакувати їжу і не відчував би потреби поїсти; не відчував би мук голоду і не втішався б, наївшись. Тому він навряд чи прагнув би знайти якийсь поживок і невдовзі помер би з голоду.

Але спробуймо припустити, що робот був запрограмований таким чином, щоб регулярно їсти й пити. Навіть у цьому разі – попри те, що на фізіологічному рівні наш робот і далі був би живий і здоровий, – у нього не було б ні спонук, ані стимулу до дії. Досягти високого соціального становища, розбагатіти або закохатися – до всього цього йому було б і горя мало.

Першопричиною наших спонук є емоції[11 - В оригіналі гра слів, в основі якої однокореневі слова – «**Emotions cause motion**». (Прим. пер.)], саме звідси беруться мотиви наших вчинків. Власне мова, якою ми користуємося, розкриває перед нами одну вельми суттєву річ – емоція, мотивація і моторика тісно пов'язані між собою. У перекладі з латини дієслово «**movere**» означає «рухати, давати рух, рухатися»[12 - Словник А. Вальде подає ще одне значення, на наш погляд, близьке до того, що асоціюється зі словом мотив, – «струшувати, торсати» (**A. Walde. Lateinisches Etymologisches Woerterbuch. 3e Auflage, bearb. bei J. B. Hoffmann. Heidelberg, 1938. – S. 116**). (Прим. пер.)], а префікс «е» означає відділення, позбавлення, звільнення, завершення. Слово «мотив», від якого походить слово «мотивація», відповідно, утворилося від латинського слова «**motivum**», що означає «рушійна причина». Емоції звільняють нас від стану відсутності будь-яких бажань, даючи нам мотивацію до дії.

Невролог Антоніо Дамасіо наводить найяскравіший приклад зв'язку між емоцією і мотивацією, взятий безпосередньо з реального життя. Після операції з видалення пухлини головного мозку один із пацієнтів Дамасіо, Еліот, зберіг усі свої когнітивні здібності – пам'ять, математичні здібності і здатність до сприйняття, вміння користуватися мовою. Утім, під час операції лобна частка Еліота, тісно пов'язана зі здатністю відчувати емоції, була почасти пошкоджена. Стан Еліота був схожий на стан того ж

таки байдужого робота: він мав усі фізіологічні й когнітивні характеристики нормальної людини, проте система, що «відповідає за почуття й емоції», не функціонувала.

Життя Еліота стало догори дригом. До операції він був щасливим чоловіком і успішним адвокатом, але після операції, попри те, що «раціональний мозок» його не був пошкоджений, поведінка Еліота поспувала стільки крові ближнім, що від нього пішла дружина, він втратив роботу і дуже довго не міг знайти нову. Але що вражало найдужче у його нещасті, так це його апатична реакція на те, що діялося: його більше не цікавила ані кар'єра, ані сім'я.

Якби ми були позбавлені емоцій і, відповідно, спонук до дії, ми б нічого не прагнули. Нам були би байдужі наші думки і вчинки, а також їхні наслідки. Оскільки емоції – це основа мотивації, то вони природним чином виконують центральну роль у спонуках, які змушують нас прагнути щастя.

Однак просто бути здатним до переживання будь-яких емоцій недостатньо. Для щастя нам потрібно переживання позитивних емоцій; насолода – це найважливіша передумова повноцінного життя. Як стверджує психолог Натаніель Бранден, «насолода – це не розкіш, а глибока психологічна потреба». Якщо в житті людини немає й ознаки якоїсь втіхи і вона постійно відчуває душевний біль, то про жодну можливість щастя не може бути й мови.

Коли я говорю про насолоду, я аж ніяк не маю на увазі переживання постійного «піку» або екстазу. Усі ми відчуваємо емоційні піднесення і спади. Час від часу, переживаючи втрату або невдачу, ми засмучуємося, але це не заважає нам і далі жити щасливим життям. Насправді нереалістично було б сподіватися, що все наше життя пройде на вершині щастя; це неминуче призведе до розчарування і почуття власної неповноцінності, а отже, до негативних емоцій. Для того щоб бути щасливим, не треба безперервно відчувати екстаз, не потрібні для цього й суцільні позитивні емоції[13 - У третій медитації я поясню більш детально, у чому полягає різниця між емоційними злетами або падіннями і глибоким відчуттям щастя.].

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27351214&lfrom=362673004) 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.

notes

Примітки

1

Визначення взято з «Маніфесту позитивної психології», уперше опублікованого 1999 року. Ось як це визначення звучить повністю: «Позитивна психологія – це наука про оптимальне функціонування людини. Вона покликана вивчати й пропагувати ті чинники, які сприяють щасливому життю окремих індивідів і спільнот. Позитивна психологія як особливий напрям у науці являє собою новий підхід з боку вчених психологів, у межах якого пропонують зосередити максимум уваги на витоках психічного здоров'я і таким чином відкинути колишній підхід, який наголошував на хворобах і розладах». Повний текст маніфесту можна знайти на інтернет-сторінці: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm>. (Тут і далі прим. авт., якщо не зазначено інше.)

2

Тут гра слів: в англійському тексті «Time-In» і «Time-Out». (Прим. пер.)

3

Ідеться про головний твір Торо – «Уолден, або Життя в лісі» (Walden; or, Life in the Woods, 1954). (Прим. пер.)

4

Дослідження, проведене Деніелом Гоулманом, Річардом Бояцісом і Енні Мак-Кі, наочно демонструє, як і чому більшість спроб змінити своє життя з тріском провалюються одразу після завершення «фази медового місяця» – початкової стадії впровадження. Див. Kotter, J. P. (1996). Leading Change. Harvard Business School Press.

5

Коли я грав у сквош і тренувався по шість годин на день, про мене часто говорили, що я «дисциплінований», але для мене це було зовсім нескладно. Хоча на корті й у гімнастичній залі мені доводилося змушувати себе працювати до сьомого поту, похід на корт або до гімнастичної зали не вимагав від мене жодних зусиль – це був автоматичний ритуал, який я виконував щодня.

6

Якщо вірити Вільяму Джеймсові, формування нової звички триває двадцять один день. На думку Лоері й Шварца (2004), більшість дій стають звичними менше ніж через місяць. При цьому вони посиляються на Далай-ламу, який сказав: «Немає такої речі, яку не можна було б полегшити за допомогою постійного тісного спілкування з нею і навчання. За допомогою навчання ми можемо змінитися, ми можемо перетворити самих себе».

7

Добре оплачувана посада, на якій майже нічого не треба робити. (Прим. пер.)

8

Див.: Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up*. The Guilford Press; and Burton, C. M., and King, L. A. (2004). The Health Benefits of Writing About Intensely Positive Experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150–163. Крім праці Пеннбейкера «Розкривання» («Opening Up»), є й інші книжки, що допоможуть вам дати собі раду з веденням щоденника, приміром «Як вести щоденник» («At a Journal Workshop») Айри Прогофф і «Самоаналіз» («Self Analysis») Карен Горні.

9

Ось три кити психології: афект (ваші емоції), поведінка (ваші вчинки) і пізнання (ваші думки). Для того щоб закріпити досягнуті зміни, краще поєднувати всі три.

10

Ідеться про його твір «Есеї з теми моралі, політики й літератури» (*Essays, Moral, Political, and Literary, 1742*). (Прим. пер.)

11

В оригіналі гра слів, в основі якої однокореневі слова – «*Emotions cause motion*». (Прим. пер.)

12

Словник А. Вальде подає ще одне значення, на наш погляд, близьке до того, що асоціюється зі словом мотив, – «струшувати, торсати» (A. Walde. *Lateinisches Etymologisches Woerterbuch. 3e Auflage, bearb. bei J. B. Hoffmann. Heidelberg, 1938. – S. 116*). (Прим. пер.)

13

У третій медитації я поясню більш детально, у чому полягає різниця між емоційними злетами або падіннями і глибоким відчуттям щастя.