

Глава 1

Позитивное восприятие и позитивный характер

В 1932 году Сесилия О'Пейн приняла постриг в Милуоки: она решила посвятить жизнь обучению малышей. Накануне пострижения Сесилию, как и других послушниц Школы сестер Богоматери, попросили написать краткую автобиографию. Приведем небольшой отрывок:

«Бог на пороге жизни ниспослал мне бесценную благодать... Последний год учебы в Школе сестер Богоматери стал для меня особенно счастливым. И теперь я с радостным нетерпением жду того дня, когда надену монашеское облачение и буду жить в единстве с Божественной Любовью».

В том же году и в том же городе монахиней стала и другая девушка, Маргарет Доннелли.

«Я родилась 26 сентября 1909 года, — написала она. — В нашей семье было семеро детей — пять девочек и два мальчика — все младше меня... Год послушания я провела дома, преподавая химию и латынь в Школе сестер Богоматери. С Божьей милостью я постараюсь делать все возможное для блага нашего ордена, распространения религии и спасения собственной души».

Эти две монахини и еще 178 сестер помогли ученым провести уникальное исследование, посвященное счастливой жизни и долгожительству.

Дело в том, что изучение условий, влияющих на продолжительность жизни, — крайне запутанная научная проблема. К примеру,

документально доказано, что жители штата Юта живут дольше своих соседей из Невады. Почему это происходит? Может быть, дело в горном воздухе, который так разительно отличается от лас-вегасского? Или долголетию способствует размеренный образ жизни мормонов, непохожий на суматоху, привычную для среднего невадца? А может, всему виной сомнительное питание жителей Невады — гамбургеры, поздние ужины, алкоголь и табак, тогда как жители Юты едят свежие фрукты и овощи, почти не пьют (в том числе кофе) и не курят? В общем, огромное количество различий не позволяет ученым выделить какую-то одну причину, влияющую на долголетие.

Монахини же, о которых упоминалось в начале главы, вели одинаково размеренный и здоровый образ жизни. Питались все они скромно, не курили и не употребляли алкоголь, а обстоятельства их семейной жизни до поступления в монастырь были почти одинаковыми. Монахини не страдали заболеваниями, передающимися половым путем, принадлежали к одной и той же экономической и социальной группе, и хорошая медицинская помощь была доступна им в равной мере. Словом, особых различий в образе жизни не наблюдалось. Тем не менее две уже известные нам монахини прожили совсем разные жизни. Сесилия еще жива, ей девяносто восемь лет, и она ни разу в жизни не болела. Маргарет же в пятьдесят девять перенесла инсульт и вскоре после этого скончалась. Очевидно, что в данном случае образ жизни и диета ни при чем.

Заново изучив автобиографии всех 180 монахинь, ученые заметили принципиальные различия. Если вы повнимательнее посмотрите на отрывки автобиографий, приведенные в начале этой главы, вы, вероятно, тоже заметите некоторые из них.

Сестра Сесилия употребила выражения «бесценная благодать» и «с радостным нетерпением», что свидетельствует о душевном подъеме. А вот автобиография сестры Маргарет не содержала и намека на позитивные чувства. Когда исследователи, ничего не зная о судьбе той или иной монахини, подсчитали число слов, отразивших положительные чувства, оказалось, что 90% наиболее жизнерадостных авторов

дожили до 85 лет, тогда как среди пессимистов таких оказалось всего 34%. Соответственно до 94 лет дожили 54% монахинь-оптимисток и 11% настроенных менее лучезарно.

В чем же дело? В грустных размышлениях, которым предавались авторы автобиографических эссе? В том, как они воспринимали свое будущее, насколько пылали религиозным рвением? А может, дело в литературных способностях пишущих? Исследования показали, что из всех этих факторов с долголетием связано лишь количество положительных чувств, зафиксированных на бумаге. Волей-неволей приходишь к выводу, что долголетие — плод радостного восприятия жизни.

Настоящим кладезем любопытнейшей информации для исследователей в области позитивной психологии являются школьные альбомы фотографий. «Улыбнитесь, сейчас вылетит птичка», — говорит фотограф, и мы послушно стараемся улыбнуться как можно естественнее. Но вот беда — улыбаться по заказу не так-то просто. Некоторые действительно расплываются в сияющей улыбке, другие лишь вежливо позируют.

Существуют два вида улыбки. Первая — искренняя, или дюшенова (по фамилии ее исследователя Гийома Дюшена). Ее можно распознать по приподнятым уголкам губ и «гусиным лапкам» вокруг глаз. Сознательно управлять мышцами, вызывающими улыбку, очень трудно. Поэтому другой вид улыбки — так называемая «пан-американ» (по названию незабываемого, ослепившего всех оскалом стюардесс рекламного ролика известной авиакомпании) — выглядит неестественно и больше напоминает гримасу, возникающую на мордочке испуганной обезьяны.

Просматривая фотографии, опытный психолог с первого взгляда может отличить дюшенову улыбку от «пан-американ». Воспользовавшись этим своим «даром», Дачер Келтнер и Ли-Анн Харкер⁴ из Калифорнийского университета в Беркли решили провести любопытный эксперимент. Они изучили 141 фотографию старшеклассниц Миллз-Колледж в школьных альбомах за 1960 год. Кроме трех девушек, все

сфотографированные улыбались, причем половина из них — совершенно естественно. Затем этих девушек, уже ставших взрослыми, расспросили, как сложилась их жизнь в возрасте 27, 43 и 52 лет. Проводя свое анкетирование в 1990-е годы, Келтнер и Харкер хотели выяснить, нельзя ли по школьной фотографии предсказать будущее человека. К своему удивлению, ученые обнаружили, что школьницы, естественно улыбавшиеся на фотографии, в среднем легче находили партнера для брака, дольше были замужем и чувствовали себя счастливее в течение последующих 30 лет. Неужто залогом тому послужили «гусиные лапки» в уголках глаз?

Обработывая полученные данные, Харкер и Келтнер предположили: а вдруг искренне улыбающиеся женщины просто красивее и потому их счастливую жизнь предопределяют внешние данные, а не сама улыбка? Исследователи вернулись к альбомам, стараясь оценить красоту каждой девушки. Но оказалось, что внешность не имела в данном случае никакого значения. Просто у искренне улыбающейся женщины было больше шансов удачно выйти замуж и стать счастливой.

Результатом исследования стал общий вывод: мимолетно запечатленные на пленке положительные чувства с изрядной долей вероятности предсказывают их владельцу долголетие и счастливую семейную жизнь.

Первая часть моей книги посвящена изучению именно таких чувств — радости, удовлетворения, довольства, невозмутимости, блаженства и надежды. Я постараюсь также ответить на следующие вопросы:

- Почему мы испытываем положительные чувства? Какова их роль, если не считать того, что они приносят нам хорошее настроение?
- Какие люди часто и «взахлеб» упиваются приятными чувствами, а какие — нет? Что способно усилить эти чувства, а что — ослабить?
- Как расширить спектр и продолжительность подобных переживаний?

Ответы на эти вопросы интересуют всех, и именно за ними люди обращаются к психологам. Возможно, вас удивит, если я скажу, что до сих пор психология уделяла очень мало внимания приятным сторонам нашей жизни. На сто статей о депрессии приходится всего одна о счастье. Вот почему я поставил перед собой цель дать научно обоснованные ответы на эти вопросы. Увы, в отличие от, скажем, знаний о депрессиях, наши знания о том, как стать счастливыми, пока фрагментарны. В отношении некоторых аспектов я располагаю подтвержденной фактами информацией, но порой могу лишь сослаться на недавние исследования и дать общие советы. Так или иначе, я постараюсь сообщать читателю, что мне известно доподлинно, а что остается плодом моих догадок и размышлений. Основная цель этой книги — восстановить нарушенную симметрию, уравновесив обширный свод знаний о психических и умственных расстройствах данными о положительных эмоциях и жизнеутверждающих достоинствах человеческой личности.

Но к чему нам знать свои достоинства и сильные стороны? Не лучше ли книге, посвященной позитивной психологии, рассказать читателям о *гедонике*? Гедонист хочет, чтобы в его жизни было как можно больше счастливых минут и как можно меньше неприятных. Свое счастье он высчитывает по простой формуле: количество положительных моментов минус количество отрицательных. И это не просто попытка спрятаться в башню из слоновой кости: сознательно или бессознательно многие люди именно так и подходят к жизни. Боюсь, они все-таки заблуждаются: невозможно судить о том или ином отрезке жизни — будь то поход в кино, отпуск или женитьба — по сумме испытанных ощущений, а тем более делать эту сумму мерилom целого.

Даниэль Канеман, известный психолог и преподаватель Принстонского университета, ведущий специалист в области гедоники, наглядно показал недостатки этой теории. В частности, он исследовал психологическую реакцию на колоноскопию. Эта малоприятная процедура выглядит так: в прямую кишку вводится прибор для наблюдения

(колоноскоп), а затем перемещается вверх и вниз по кишечнику. Исследование довольно болезненно, и, хотя занимает всего несколько минут, больному кажется, что проходит вечность. Во время одного из экспериментов Канеман назначил части пациентов (из общего числа 682 человек) обычную колоноскопию, а другим добавил лишнюю минуту — правда, колоноскоп в это время оставался неподвижным. Не двигаясь, колоноскоп доставляет гораздо меньше болезненных ощущений, и тем не менее пациент должен на целую минуту дольше терпеть боль, чем при обычной колоноскопии. Однако поскольку болезненные ощущения во время такой процедуры постепенно шли на убыль, общее впечатление у испытуемых оставалось менее тягостным, и повторная колоноскопия, как ни странно, вызывала у них куда меньше возражений, чем у пациентов первой группы⁵.

Вывод напрашивается сам собой: заключительная часть того или иного эпизода нашей жизни особенно важна, поскольку именно она определяет воспоминание о том, что с нами было, вызывая желание или отказ повторить опыт. Ниже я постараюсь объяснить, в чем ошибочность теории гедонизма и какие выводы из этого следуют.

Итак, позитивная психология изучает счастливые и несчастливые моменты нашей жизни, образуемый ими причудливый узор, а также те достоинства, которые проявляются в человеке под их влиянием и определяют его судьбу.

Великий австрийский философ Людвиг Витгенштейн был, безусловно, несчастлив. Я коллекционирую его изображения, но пока ни на одной фотографии не видел, чтобы этот человек улыбался (подюшеновски или хоть как-нибудь иначе). Витгенштейн был меланхоличен, раздражителен, постоянно критиковал окружающих и еще больше — самого себя. Во время семинаров, проходивших в холодной и скудно обставленной квартирке Кембриджа, философ обычно шагал по комнате из угла в угол, время от времени бормоча себе под нос: «Витгенштейн, Витгенштейн, какой же ты скверный преподаватель!» Тем не менее самые последние слова философа опровергли главный вывод теории гедонизма. Умирая одиноким в мансарде города Итака

(штат Нью-Йорк), он сказал напоследок хозяйке квартиры: «Передайте всем, что я прожил прекрасную жизнь».

Представьте, что вас могли бы подключить к некому аппарату, способному всю оставшуюся жизнь вызывать у вас какие угодно приятные ощущения⁶. Большинство из тех, кому я это предлагал, почему-то отказывались. Дело в том, что мы хотим не просто испытывать положительные эмоции, но заслужить на это право. И все же человек не перестает изобретать массу уловок, создавая себе искусственный мир: наркотики, шоколад, секс без любви, хождение по магазинам, мастурбация и телевидение — лишь некоторые из них. (Только не подумайте, что я предлагаю вам напрочь отказаться от всех этих удовольствий.)

Вера в то, что с помощью подобных уловок можно легко и просто, без лишних хлопот обрести счастье, радость и комфорт, приводит к одному: тысячи людей, обладая немалым состоянием, не могут утолить духовный голод. Незаслуженные избыточные удовольствия чреваты внутренним опустошением, насилием над собственной природой, депрессиями и (по мере приближения старости) гнетущим осознанием истины: мы умираем, так и не изведав самого главного.

Истинное счастье приносят положительные чувства, возникающие в результате проявления лучших черт нашего характера, а не при помощи искусственных уловок. Я сам по-настоящему узнал это три года назад, когда стал читать курс лекций по позитивной психологии в Пенсильванском университете (между прочим, это оказалось гораздо интереснее, нежели толковать о психических расстройствах, чем я занимался предыдущие двадцать лет).

Как-то раз я рассказывал студентам историю Джона Хайдта, молодого и одаренного преподавателя в университете Вирджинии⁷. Свои научные исследования он начал с изучения чисто физиологической реакции отвращения, предлагая своим испытуемым отведать, скажем, жареных кузнечиков. Затем Хайдт занялся исследованием отвращения нравственного, наблюдая за теми, кому предлагали надеть, скажем, что-то из одежды Гитлера. Наконец, утомившись изучением негатива,

ученый решил обратиться к чувствам прямо противоположным, т. е. возвышенным. Теперь Хайдт собирает сведения о том, как люди воспринимают проявления лучших свойств человеческой натуры — как это бывает, когда в их присутствии кто-то творит добро. В качестве примера я привел рассказ восемнадцатилетней студентки-первокурсницы университета Вирджинии: «Как-то снежной зимней ночью мы на машине возвращались домой после благотворительной работы в приюте Армии спасения. Проезжая по улице, мы увидели, как пожилая женщина лопатой расчищает дорогу к дому. Один молодой человек из нашей компании попросил водителя остановиться и вышел. Все решили, что он просто хочет срезать путь. А парень вдруг взял у бабушки лопату и стал помогать ей чистить снег! У меня подступил комок к горлу и на глаза навернулись слезы. Хотелось рассказать об этом случае всем. Я чуть не влюбилась тогда в этого парня».

Моих студентов всерьез заинтересовало: а может, и вправду человека делают счастливым добрые поступки, а не удовольствия? После шумного диспута каждый получил задание к следующему семинару: сделать что-нибудь для собственного удовольствия и что-нибудь полезное для других, а потом описать свои впечатления.

Результаты оказались потрясающими: обычные радости жизни (общение с друзьями, поход в кино или кафе-мороженое) бледнели на фоне тех чувств, которые ребята испытали, совершив добрый поступок. Причем если последний совершался спонтанно, студенты чувствовали особый подъем. Одна девушка рассказала, как ей позвонил маленький племянник и попросил помочь с заданием по арифметике. Позанимавшись с ним час, девушка, по ее словам, весь день была отзывчивее, и люди относились к ней лучше. Другой ее сокурсник признался, что поступил в Пенсильванский университет для того, чтобы научиться делать деньги и стать счастливее, но теперь, к своему собственному удивлению, понял, что помогать людям ему куда приятнее, чем приобретать обновки в магазинах. Добрым поступкам сопутствует *удовлетворение*, чего не происходит, если мы что-то делаем только для *удовольствия*. Преодолевая трудности, мы проявляем лучшие

черты характера. Когда же мы чувствуем себя счастливыми, проявив самые достойные качества, жизнь обретает подлинный смысл. Акт истинной доброты не сопровождается каким-либо явно выраженным чувством — например радостью. Скорее, в такие моменты имеет место полная самоотдача и забвение себя. Время останавливается.

Чтобы понять, как возникает ощущение счастья, необходимо разобраться в свойствах человеческой природы. Этому посвящена вторая часть книги. Сами чувства лишь свидетельствуют о нашем состоянии, не отражая свойств личности. В отличие от чувств черты характера — это положительные или отрицательные качества, постоянно проявляющиеся в различных ситуациях. Особенности характера способны на время пробуждать соответствующие чувства или состояния. Например, параноидальные наклонности порождают ревность и зависть, в то время как чувство юмора дарит возможность от души посмеяться. Добродетели и достоинства — свойства сугубо положительные, а потому вызывают удовлетворение и повышают общий настрой.

По мнению ученых, именно такая черта характера, как оптимизм, запечатленная в автобиографиях вышеупомянутых монахинь, преопределила их долгую жизнь. Оптимисты считают беды явлением преходящим, исправимым и свойственным лишь определенной ситуации. Пессимисты же уверены, что бедам не будет конца, что в результате у них ничего никогда не получится и исправить этого никак нельзя.

Чтобы выяснить, насколько оптимизм связан с долголетием, ученые клиники Майо в городе Рочестер (штат Миннесота) провели эксперимент, использовав данные о 839 пациентах, проходивших лечение сорок лет назад. Дело в том, что при поступлении в эту клинику пациенты обязательно проходят психологические тесты, в том числе и тест на оптимизм. Из общего числа пациентов до 2000 года не дожили 200 человек, при этом долголетие оптимистов на 19% превысило срок жизни пессимистов — результат, подобный тому, который мы наблюдали в случае с монахинями⁸.

Но оптимизм — лишь одна из многих черт характера, помогающих людям жить счастливо. Джордж Вайант, преподаватель Гарвардского университета, всю свою жизнь посвятил изучению таких свойств личности. Он называет их *зрелыми способами защиты*. В число этих свойств входят альтруизм, способность не требовать мгновенного воздаяния за добрые дела, забота о будущем и юмор. Некоторые люди этими качествами не обладают — по мнению ученого, они просто не становятся взрослыми, зато у других с возрастом *зрелые способы защиты* проявляются в избытке. Подопечные Вайанта — почти все, кто учился в Гарварде с 1939 по 1943 год, и еще 456 жителей Бостона (в основном — центра). Ученый начал свои наблюдения в конце тридцатых годов прошлого века, когда все эти люди были подростками, и продолжает их по сей день, имея дело уже с восьмидесятилетними. По мнению Вайанта, залог долголетия — это стабильный доход, физическое здоровье и умение радоваться жизни. Так называемые зрелые способы защиты стали показателями долголетия как в первой группе испытуемых (преимущественно белых протестантов), так и во второй, смешанной. Из 76 членов второй группы (бостонцев), в молодости часто использовавших эти способы, 95% и на склоне лет способны передвигать тяжелую мебель, колоть дрова, пройти пешком не меньше двух миль и подняться на третий этаж без особых усилий. А из 68 членов второй группы, никогда не проявлявших подобных качеств, только 53% смогли справиться с этими заданиями.

Сколько же положительных свойств можно выделить у человека? Позитивная психология отобрала только двадцать четыре. Но почему? Согласно исследованиям, проведенным в 1936 году, для обозначения черт характера используются более 18 тысяч слов английского языка⁹. Какие же из них нужно выбрать современным психологам и психиатрам, чтобы разработать новую систему, которая в позитивной психологии займет место, аналогичное общепринятой классификации умственных расстройств?

Храбрость, доброта, оригинальность? Разумеется. А как насчет ума, абсолютного музыкального слуха или пунктуальности? Три основных

критерия отбора положительных характеристик человеческого характера таковы:

- они должны признаваться у всех народов мира;
- они должны цениться сами по себе, а не только как средства достижения каких-то целей;
- они должны быть развиваемыми, а не сугубо врожденными.

Таким образом, выдающийся ум и абсолютный музыкальный слух исключаются, поскольку даются человеку от природы. Пунктуальности можно научиться, но, как и музыкальный слух, она представляет собой лишь средство достижения какой-нибудь цели (например, повышения эффективности труда) и ценится далеко не в каждой культуре.

Традиционная психология упорно игнорирует добродетели, зато религия и философия придают им большое значение. Замечательно, что в учениях разных времен и народов представления о человеческих достоинствах поразительно похожи друг на друга. Конфуций, Аристотель, Фома Аквинский, кодекс чести самураев, Бхагавадгита и другие источники, расходясь в деталях, единодушно называют шесть основных добродетелей:

- мудрость и знание;
- мужество;
- любовь и человечность;
- справедливость;
- умеренность;
- духовность.

Конечно, каждая из этих основных добродетелей связана с целым набором положительных качеств. Мудрость, к примеру, помимо всего прочего включает в себя любознательность, желание учиться, оригинальность мышления и способность заглянуть в будущее (или так

называемую перспективность взгляда). Любовь предполагает доброту, великодушие, нежность, сочувствие и т. п.

Единодушие, проявляемое народами разных культур и эпох, явно не случайно и служит опорой для наших исследований.

В физиологии принято различать тоническую активность мышц, когда они отдыхают, и фазовую, когда взрыв энергии заставляет мускулы напрягаться и работать. Большинство психологических исследований основаны на изучении тонической активности человеческой психики. Степень интровертности, коэффициент интеллекта, депрессия или гневливость оцениваются в отрыве от жизненных испытаний, а затем психометрист пытается предсказать, как поведет себя испытуемый в экстремальной ситуации. Но насколько эффективен такой подход? Позволяет ли высокий IQ сотрудника делать вывод о том, что он сумеет находчиво отреагировать на отказ клиента? Можно ли по особенностям тонической депрессии судить о том, как человек будет чувствовать себя после увольнения? Общий вывод гласит: вполне полагаться на тонические показатели нельзя.

Психолог способен предсказать очень многое, однако нередко люди с высоким интеллектуальным коэффициентом на поверку оказываются неудачниками, а многие обладатели низкого IQ отлично справляются с любыми проблемами. А возникают все эти ошибочные прогнозы потому, что тонические состояния вряд ли можно назвать даже предвестниками фазовых поступков. Эту неточность психологического прогнозирования я называю эффектом Гарри Трумэна. Последний долго прятался в тени, но после смерти Рузвельта, ко всеобщему удивлению, сделал головокружительную карьеру одного из самых выдающихся президентов в истории Соединенных Штатов.

Умение использовать обстоятельства — вот что в значительной степени определяет человеческий успех. В борьбе за выживание люди, обладавшие этим свойством, передавали его потомкам. Тонические характеристики — подверженность депрессии, продолжительность сна и объем талии — не играют в данном случае особой роли, разве что способствуют созданию *эффекта Трумэна*. Без сомнения, в каждом

из нас заложены унаследованные от предков способности, о которых мы и не подозреваем, пока обстоятельства не заставят их проявиться. Доброта, любопытство, преданность и духовность относятся к тоническим свойствам: человек способен проявлять их по сто раз на дню. Ну а упорство, справедливость и отвага — характеристики фазовые. Отвагу нелегко выказать в повседневной жизни — разве что в ситуации захвата самолета террористами. Но даже одной-единственной фазовой ситуации вполне достаточно, чтобы понять, насколько человек храбр. Почему мы с таким уважением говорим о поколении времен Второй мировой войны? Вовсе не потому, что эти люди были не такими, как мы. Просто тяжелые испытания вынудили их открыть в себе затаенные до поры до времени достоинства.

Искусству использования обстоятельств посвящены 7-я и 8-я главы этой книги. Там же вы найдете небольшой тест.

Анализируя собственный характер, вы поймете, что некоторые свойства присущи вам в значительной степени, тогда как другие — в очень малой. Первые я называю *индивидуальными достоинствами*. Я научу вас отличать их от второстепенных черт характера или того, что вам несвойственно. Не думаю, что человек должен тратить много сил, пытаясь исправить свои слабости. По-моему, успех и удовлетворение приходят, когда мы развиваем характерные для нас индивидуальные достоинства. О том, как их выявить, рассказывается во второй части книги.

В третьей части мы обсудим важный философский вопрос — что такое счастливая жизнь? На мой взгляд, стать счастливым довольно просто. Если ты пьешь шампанское и едешь в «Порше», это приятная, но не обязательно счастливая жизнь. Счастливым живет тот, кто реализует свои индивидуальные достоинства и получает от этого истинное удовлетворение, независимо от того, чем он занят — карьерой, семьей или творчеством.

Что касается лично меня, то одно из моих индивидуальных достоинств — это любовь к знаниям, учебе и желание делиться тем, что узнал, с другими людьми. Поэтому когда я объясняю что-то студентам

или учу своего восьмилетнего сынишку играть в бридж, мне сопутствует вдохновение. Более того, если удастся объяснить толково, я ощущаю неподдельное удовлетворение и колоссальный прилив сил, поскольку занимаюсь тем, что у меня получается лучше всего. А вот организационная работа мне не по душе. Коллеги привили мне кое-какие навыки руководства, и в случае необходимости я могу возглавить тот или иной комитет. Но после такой работы вместо прилива сил я чувствую опустошенность.

То чувство, которое приносит нам использование индивидуальных добродетелей, и есть подлинное счастье. Очевидно, что «благая жизнь» требует реализации наших достоинств, однако за всем этим кроется что-то еще более великое и значительное. Подобно тому, как жизнь «благая» (или достойная) превосходит жизнь «приятную», осмысленная жизнь выше достойной жизни.

Как же позитивная психология помогает обрести цель и жить не только счастливо, но и осмысленно? Пожалуй, я не готов здесь целиком изложить теорию осмысленной жизни, скажу лишь, что главное — ориентироваться на нечто более высокое, чем собственное существование. Тогда, в зависимости от того, сколь велико то целое, частью которого мы себя считаем, наша жизнь обретает свой высокий смысл. Сегодня многие из нас в поисках цели и смысла жизни обращаются к философии «ню-эйдж» и религии. Они уповают на чудо, на Божественное вмешательство. Увы, на мой взгляд, это свидетельствует лишь о неутоленной жажде, а также о том, что современная психология слишком много внимания уделяет лечению патологий.

Я тоже ищу смысл жизни, дабы мои сиюминутные цели слились в нечто более серьезное. Для меня — как и для многих жителей Запада, обладающих аналитическим складом ума, — идея Божественного замысла (согласно которой Бог сам устанавливает цель для каждого из нас) всегда казалась недостаточно удовлетворительной. К понятию высшей цели и предназначения позитивная психология подходит сугубо светски, воспринимая Божественное не как сверхъестественное,

а как вполне реальное явление. Об этом речь пойдет в последней главе этой книги.

Прежде чем двинуться дальше, позвольте предложить вашему вниманию небольшой, но весьма полезный тест. Он разработан Майклом В. Фордайсом и уже опробован десятками тысяч наших современников¹⁰. Помимо этой книги его можно найти на сайте authentichappiness.org. Если вы выполните его онлайн, то сможете сравнить свои показатели с результатами других респондентов соответствующего возраста, пола и образования. Вот только сравнивая себя с другими, не забывайте: поиски счастья не соревнование, и ваша задача — выше поднять собственную планку.

Эмоциональный тест Фордайса

Насколько счастливым или несчастным вы чувствуете себя в целом? Отметьте один вариант ответа — тот, который точнее других отражает ваши ощущения:

- 10 — в высшей степени счастливым
- 9 — очень счастливым
- 8 — довольно-таки счастливым
- 7 — серединка на половинку
- 6 — иногда счастливым
- 5 — нейтральным (ни счастливым, ни несчастным)
- 4 — слегка несчастным (чуть ниже нейтрального уровня)
- 3 — пожалуй, несчастным (жизнь немного тосклива)
- 2 — довольно-таки несчастным (испытываю легкую подавленность)
- 1 — глубоко несчастным (депрессия, подавленность)
- 0 — в высшей степени несчастным (острая депрессия сопровождает меня постоянно)

Какую часть времени (в среднем) вы проводите «на подъеме»? Как часто вы чувствуете себя несчастным? Насколько обычно для вас нейтральное состояние? Ответьте как можно точнее и так, чтобы в сумме ваши результаты составили 100%:

В среднем я чувствую себя:

счастливым — в течение ...% всего своего времени; несчастным — в течение ...% времени; ни счастливым, ни несчастным — в ...%.

По результатам тестирования 3050 взрослых американцев средний уровень ответов на первый вопрос составил 6,92 балла. Согласно данным по второму вопросу, средний американец примерно половину своего времени (54,13%) чувствует себя счастливым, 20,44% времени — несчастным, а все остальное время (25,43%) чувствует себя нейтрально.

Думаю, читая эту главу, вы уже пытались для себя сформулировать, что же такое счастье. Поискам ответа на этот вопрос посвящено огромное множество разнообразных изданий. Все оставшиеся страницы этой книги я мог бы наполнить одними только ссылками на различных авторов. Но к чему запутывать и без того сложный вопрос? В моей книге вы встретите ясные понятия и простые термины, более подробные комментарии вынесены в приложение. Моя главная задача — исследовать составляющие счастья и рассказать читателям, как с ними работать.