

**Михай Чиксентмихайи**

**Поток (Часть\_2)**

**Содержание данного материала защищено авторскими правами.  
Любые действия, кроме чтения, в отношении него могут быть  
осуществлены только с согласия правообладателей.**

- 6. Поток мысли
  - «Матерь познания»
  - Игры разума и их правила
  - Игра слов
  - Дружба с Клио
  - Радости науки
  - Любовь к мудрости
  - Любители и профессионалы
  - Век живи — век учись
- 7. Работа как поток
  - Автотелические труженики
  - Автотелические профессии
  - Парадокс работы
  - Пустая трата времени
- 8. Радость общения с собой и с другими
  - Наедине с собой или вместе с другими?
  - Боль одиночества
  - «Прирученное» одиночество
  - Поток и семья
  - Радость дружбы
  - Широкие социальные связи
- 9. Как обмануть хаос
  - Преобразование трагедии
  - Совладание со стрессом
  - Сила диссипативных структур
  - Автотелическая личность: итоги
- 10. Создание смысла
  - Что такое смысл
  - Развитие целенаправленности
  - Выработка решительности
  - Возвращение гармонии
  - Интеграция смыслов в жизненных темах

## 6. Поток мысли

Радость жизни можно испытать не только посредством ощущений. Некоторые из наиболее волнующих нас переживаний порождаются в нашем сознании, их запускает информация, бросающая вызов способностям нашего разума, а не умению испытывать ощущения. Почти 400 лет назад Фрэнсис Бэкон заметил, что удивление, по его мнению, являющееся зачатком любого знания, есть отражение чистейшей формы удовольствия. Подобно тому как для любой физической способности нашего тела можно найти соответствующую потоковую деятельность, так и каждая мыслительная операция может приносить особую, именно для неё характерную радость. Среди множества доступных интеллектуальных занятий в наши дни, по-видимому, наиболее часто упоминаемой по всему миру потоковой деятельностью является чтение. Старейшее из приносящих радость занятий, предшествовавшее философии и современной науке, — разгадывание интеллектуальных загадок. Некоторые достигают такого совершенства в чтении нот, что уже не нуждаются в реальном исполнении музыкального произведения и предпочитают читать симфонию, а не слушать её. Музыка, звучащая в их голове, превосходит мастерство любого исполнителя. Аналогичным образом люди, вращающиеся в мире искусства, постепенно начинают всё больше ценить эмоциональный, исторический и культурный аспекты находящегося перед ними произведения порой больше, чем его визуальные характеристики. Один профессионал в этой области так сформулировал свои ощущения: «За произведениями искусства, на которые я лично реагирую, открываются богатейшие концептуальные, политические и интеллектуальные контексты. Зрительные образы представляют собой не просто истолкование элементов картины, они показывают нам уникальную машину для новой мысли, сконструированную художником, который изобразительными средствами соединил особенности своего взгляда и увиденное им». Этот человек видит в картине не просто изображение, а «машину мысли», в которой соединены эмоции художника, его мысли и надежды, а также дух культуры и исторической эпохи, в которую он жил. При вдумчивом анализе подобное ментальное измерение обнаруживается и в физической активности, приносящей радость, — в спорте, еде, сексе. Можно сказать, что разделение потоковой деятельности на «телесную» и «ментальную» в некоторой степени искусственно, поскольку любая физическая активность,

приносящая удовольствие, должна включать психическую составляющую. Спортсменам хорошо известно, что с определённого момента для дальнейшего улучшения результатов необходимо дисциплинировать свой ум. И в награду они получают намного больше, чем просто хорошую физическую форму, — чувство свершения и возросшее самоуважение. Аналогичным образом большинство видов умственной деятельности в той или иной степени связаны с физическим измерением. Шахматы, как правило, считаются чисто «интеллектуальной» игрой, однако хорошие игроки не пренебрегают бегом и плаванием, потому что знают, что иначе не смогут выдержать долгие периоды концентрации, требуемые для турниров. В йоге контроль над сознанием начинается с овладения телесными процессами, а на более поздних стадиях обучения эти способности сливаются воедино. Таким образом, хотя поток неизменно включает в себя нервно-мышечные составляющие с одной стороны и волю, разум и чувство — с другой, имеет смысл выделить особый класс занятий, приносящих радость именно благодаря тому, что они упорядочивают сознание непосредственно, а не через телесные ощущения. Эти виды деятельности имеют символическую природу, поскольку для достижения этого эффекта упорядочивания они опираются на обыденный язык, математику или другие абстрактные знаковые системы вроде языков программирования. Символическая система подобна игре, она создаёт особую реальность, свой мир, в котором можно совершать действия, допустимые в этом мире, но не имеющие большого смысла вне его. В символической системе «действие», как правило, сводится к умственным операциям с понятиями. Чтобы получать радость от интеллектуальных занятий, необходимы те же условия, что и в случае физической активности. Нужно обладать умениями в данной символической области; должны существовать определённые правила, цель и обратная связь. Важна также способность концентрации и соответствие сложности задач имеющемуся уровню возможностей. В действительности достичь такого упорядоченного состояния разума труднее, чем может показаться. Вопреки привычным стереотипам нормальным состоянием сознания является хаос. Без должной тренировки и при отсутствии требующего внимания внешнего объекта люди не могут сохранять сосредоточенность более нескольких минут подряд. Когда внимание структурируется внешними стимулами, например, показываемым фильмом или сложной ситуацией на дороге, концентрироваться относительно легко. То же самое происходит, когда мы читаем увлекательную книгу, однако уже через несколько страниц большинство людей начинает отвлекаться. Их сознание отклоняется от сюжета, и если они хотят продолжать чтение, им

приходится сделать усилие, чтобы снова сосредоточиться на книге. Обычно мы не замечаем, сколь мало мы контролируем собственный разум, потому что направление психической энергии задаётся привычками, и происходит это настолько гладко, что мысли как будто текут сами собой. Каждое утро по звуку будильника мы приходим в сознание, идём в ванную, чистим зубы. Предписанные культурой социальные роли формируют рамки нашего поведения, и мы обычно ставим себя на «автопилот», на котором можно продержаться до вечера, когда можно будет снова лечь спать и отключиться. Но в одиночестве, без необходимости концентрировать внимание, мы обнаруживаем, что сознание начинает погружаться в хаос. Предоставленное самому себе, оно, как правило, переключает внимание случайным образом, задерживаясь на неприятных или тревожных мыслях. Если человек не умеет произвольно упорядочивать сознание, внимание неминуемо остановится на какой-нибудь мучающей его проблеме, на реальной или воображаемой боли, недавно случившихся или давно тянувшихся неприятностях. В энтропии нет ничего радостного или полезного, однако она представляет собой естественное состояние сознания. Чтобы избежать его, люди стремятся занять свой ум любой доступной информацией, лишь бы она отвлекла их внимание от обращения внутрь себя и фиксации на неприятных мыслях. Именно поэтому огромное количество времени проводится перед телевизором, хотя это занятие редко приносит радость. По сравнению с другими источниками стимулов — такими как чтение, общение или какое-нибудь хобби, — телевидение практически не требует вложений психической энергии и непрерывно поставляет структурирующую внимание зрителя информацию. Перед экраном телевизора человек может не опасаться, что его свободно дрейфующее сознание задержится на каких-нибудь болезненных проблемах. Вполне понятно, что подобная стратегия преодоления психической энтропии быстро входит в привычку и может приобрести характер зависимости. Гораздо лучший способ борьбы с хаосом в сознании заключается в том, чтобы самостоятельно контролировать свои психические процессы, а не отдавать эту власть внешнему источнику стимулов, такому как телевидение. Однако занятия, позволяющие этого достичь, требуют практики, а также характерных для потоковой деятельности целей и правил. К примеру, одним из простейших способов структурирования сознания являются мечты и фантазии в форме проигрывания в уме какой-нибудь последовательности событий. Однако многие люди оказываются не способны даже к этому. Джером Сингер, психолог из Йельского университета, занимающийся исследованиями

способности мечтать и мыслительных образов больше, чем кто-либо, обнаружил, что многие дети так и не научаются использовать своё воображение. Мечты позволяют не только восстановить душевное равновесие за счёт воображаемой компенсации не столь благополучной реальности — например, смягчить фрустрацию и агрессию в чей-то адрес, вообразив обидчика наказанным, — но и в процессе мысленного «проигрывания» разных вариантов найти оптимальную стратегию поведения в той или иной ситуации, увидеть новые альтернативы, обнаружить не заметные на первый взгляд последствия. Это помогает детям (и взрослым) повысить сложность своего сознания. И, конечно, при умелом использовании фантазии может приносить много радости. Анализируя условия, способствующие упорядочиванию сознания, мы прежде всего обратим внимание на важнейшую роль в этом памяти, а затем на то, как достигать состояния потока с помощью слов. Затем мы рассмотрим три символические системы, которые, если знать их правила, могут доставлять немало удовольствия. Речь пойдёт об истории, науке и философии. Можно было бы упомянуть и многие другие области знания, но три перечисленные представляют собой наиболее удобные примеры, и любая из этих умственных «игр» доступна каждому, кто захочет ей научиться.

## «Матерь познания»

Древние греки отождествляли память с богиней Мнемозиной, считавшейся матерью девяти муз, прародительницей всех искусств и наук. И это не случайно. Память является одной из древнейших психических функций, лежащей в основе всех прочих умственных процессов. Если бы человек был лишён способности запоминать, он не мог бы следовать никаким правилам, без чего другие ментальные операции не были бы возможны. Не было бы ни логики, ни поэзии, и каждому поколению приходилось бы заново открывать зачатки наук. Первостепенное значение памяти становится очевидным, если мы посмотрим на историю человеческого рода. До изобретения письменности все знания хранились в памяти и передавались от человека к человеку. То же относится и к истории отдельного индивида. Лишённый памяти человек оказывается отрезанным от своего прошлого опыта и не может построить структуры, вносящие порядок в сознание. Как сказал Бунюэль, «без памяти нет жизни. Наша память — это наша связность, наш разум, чувства, даже наши действия. Без неё мы — ничто». Все формы умственной потоковой деятельности прямо или косвенно зависят от памяти. Обратившись к истории, можно видеть, что старейшим способом организации информации было припоминание своих предков, родословной, помогавшей человеку обрести своё место в племени или семье. Не случайно в Ветхом Завете, особенно в самых первых его книгах, содержится так много генеалогической информации (например, Бытие 10: 26– 29: «Иоктан родил Алмодада, Шалефа, Хацармавефа, Иераха, Гадорама, Узала, Диклу, Овала, Авимила, Шеву, Офира, Хавилу и Иоавава.»). Знание своих корней, своего происхождения было главной предпосылкой создания социального порядка, когда не существовало других оснований. В культурах, не знающих письменности, перечисление по памяти имён предков и сегодня не утрачивает важности и приносит большое удовольствие тем, кто умеет это делать. Припоминание само по себе всегда приятно, поскольку предполагает достижение цели и вносит упорядоченность в сознание. Всем нам знаком краткий миг удовлетворения, испытываемого в момент, когда мы вспоминаем, куда положили ключи от машины или другой временно потерянный предмет. Хранение в памяти длинного списка предков, уходящего на десяток поколений в прошлое, особенно радостно потому, что так человек удовлетворяет потребность найти своё место в нескончаемом жизненном

потоке. Вспоминание ушедших родственников помещает его в цепь, начавшуюся в таинственном прошлом и уходящую в непостижимое будущее. Несмотря на то что в нашей культуре знание генеалогии утратило практическую значимость, люди по-прежнему получают удовольствие от мыслей и разговоров о своих корнях. Наши предки были вынуждены доверять памяти не только знание о собственном происхождении, но и множество других фактов, от которых зависело их выживание. Перечни съедобных плодов и растений, советы по лечению, правила поведения, порядок наследования, законы, географические знания, зачатки технологии и житейская мудрость — всё это передавалось в легко запоминаемой форме стихов. Вплоть до изобретения печатного станка 500 лет назад большая часть человеческих знаний существовала в форме, напоминающей песенку про алфавит из детских телешоу типа «Улицы Сезам». По мнению Йохана Хейзинги, великого голландского историка культуры, одной из важнейших предпосылок систематического знания являются игры-загадки. В древних культурах старейшины племени вызывали друг друга на поединок, во время которого один должен был пропеть поэтический текст со скрытым содержанием, а от другого требовалось разгадать его смысл. Соревнования между мастерами загадок зачастую представляли собой наиболее волнующие интеллектуальные события в жизни племени. Форма загадок предвосхитила правила логики, а их содержание нередко использовалось для хранения знания, которое наши предки хотели передать потомкам. Некоторые были довольно просты, как, например, процитированное ниже древнее валлийское стихотворение: Без мяса и костей, Без жил и без кровей, Без рук и без ступней. В горах и в долинах, В лесах, на равнинах. На всём белом свете Никто не заметил. А что это? Ветер. Другие поэмы-загадки из тех, что доверяли своей памяти друиды и менестрели, имели более сложную форму и содержали в себе важную и подчас секретную информацию. Так, Роберт Грейвс считал, что древние ирландские мудрецы хранили свои знания в форме легко запоминаемых стихов. Нередко они использовали сложные и загадочные коды — например, обозначали буквы названиями деревьев, так что слова нужно было вычитывать в перечислении растений. Вот, например, строки 67–70 из длинной и таинственной поэмы «Битва деревьев», которую исполняли древние уэльские менестрели: «Первыми в бой пошли ряды ольхи,/За ними следовали ивы и рябины». Ольха в тайном алфавите друидов обозначала букву «ф», ива и рябина соответствовали буквам «с» и «л». Умеющие пользоваться этим кодом друиды могли петь песню, якобы описывающую битву деревьев, а на самом деле передающую тайное послание, которое



могли расшифровать лишь посвящённые. Конечно, умение разгадывать загадки зависит не только от памяти; специальные знания, развитое воображение и способность решать задачи также имеют немаловажное значение. Но без хорошей памяти невозможно не только стать мастером разгадки, но и преуспеть в какой-либо другой умственной деятельности. Развитая память испокон веков считалась одним из ценнейших навыков. Мой дед в семьдесят лет мог цитировать строки из «Илиады» на греческом, которую он учил наизусть ещё в школе. Всякий раз, когда он начинал декламировать поэму, его глаза устремлялись куда-то вдаль, а лицо наполнялось какой-то неясной гордостью. Стихотворные строки уносили его в годы молодости, слова пробуждали чувства, которые он испытывал, когда заучивал их впервые. Вспоминание поэмы было для него чем-то вроде путешествия во времени. Для людей его поколения знание всё ещё ассоциируется с запоминанием. Только в прошлом веке, когда технический прогресс сделал хранение информации дешёвым и доступным, важность запоминания сильно снизилась. В наши дни хорошая память не считается чем-то полезным, если вы не любитель телевикторин и кроссвордов. Однако для человека, которому нечего запомнить, жизнь становится существенно беднее. Этот факт был проигнорирован реформаторами образования, которые, вооружившись результатами исследований, доказали, что обучение с использованием механической памяти не является эффективным. В результате метод заучивания перестал использоваться в школах. Мы бы не стали спорить с реформаторами, если бы смысл запоминания заключался только в решении практических проблем. Но поскольку контроль над сознанием не менее важен, чем умение делать дела, заучивание наизусть сложных информационных структур никак нельзя считать пустой тратой времени. Сознание, заполненное неким постоянным содержанием, богаче, чем сознание, лишённое его. Было бы ошибкой полагать, что между творчеством и заучиванием наизусть нет ничего общего. Например, многие выдающиеся учёные отличались великолепной памятью в области поэзии, музыки и истории. Человек, помнящий истории, стихи, тексты песен, результаты бейсбольных матчей, химические формулы, теоремы, исторические даты, цитаты из Библии и мудрые афоризмы, обладает множеством преимуществ по сравнению с тем, кто не способен развить в себе такой навык. Порядок в его сознании по большей части не зависит от обстоятельств. Он всегда может найти осмысленный повод для радости в содержании своей памяти. Если другим для того, чтобы удержать свой разум от погружения в хаос, нужна внешняя стимуляция — телевидение, чтение, общение или наркотики, — то человек

с богатой памятью автономен и самодостаточен. Кроме того, он всегда желанный собеседник, поскольку может поделиться хранящейся в его сознании информацией и тем самым помочь тому, с кем он общается, упорядочить сознание. Как можно развить свою память? Наиболее естественный путь заключается в том, чтобы выбрать по-настоящему интересную вам область — поэзию, кулинарию, историю Гражданской войны или бейсбол — и начать уделять внимание ключевым фактам и цифрам. По мере освоения предмета придёт понимание того, что стоит запоминать, а что — нет. Важно чувствовать, что вы не должны запоминать всю последовательность фактов. Именно вам решать, что будет храниться в вашей памяти, тогда вы будете контролировать информацию, и весь процесс заучивания наизусть станет не навязанной рутинной, а приятным занятием. Человек, увлекающийся историей Гражданской войны, не обязан знать даты всех сражений; если, к примеру, его интересует артиллерия, он может обратить внимание только на те битвы, где важную роль играли пушки. Некоторые записывают на бумаге любимые стихотворения или цитаты и носят их с собой как лекарство от скуки или огорчений. Удивительно, как помогает вновь обрести чувство контроля осознание доступности любимых фактов или стихов. Однако, когда они хранятся в памяти, чувство владения или даже связи с ними становится ещё более сильным. Конечно, всегда есть риск, что человек, имеющий большой багаж знаний, будет использовать его для того, чтобы нагонять скуку на окружающих. У всех нас есть знакомые, которые не могут устоять перед возможностью блеснуть своей памятью. Но такие люди запоминают факты лишь с целью произвести впечатление. Человек с развитой внутренней мотивацией, по-настоящему интересующийся материалом и стремящийся контролировать своё сознание, а не окружающий мир, вряд ли превратится в зануду.

## Игры разума и их правила

Память — не единственный инструмент, необходимый для придания формы содержанию сознания. Бесполезно запоминать факты, если они не встраиваются в общую канву, если между ними не обнаруживается сходство и закономерные связи. Самый простой способ упорядочивать вещи — давать им имена: общие названия превращают отдельные события в универсальные категории. Слово обладает огромной силой. В Библии Бог, создав день, ночь, небо, землю, море и всех живых существ, немедленно дал им имена, тем самым завершив акт творения (Быт. 1). Евангелие от Иоанна начинается с фразы: «Вначале было Слово.» Гераклит в своей почти полностью утраченной работе писал: «Это Слово (Логос) было всегда, однако люди, услышав его впервые, понимают его столь же мало, как и прежде.» Отсюда видно, что слова играют чрезвычайно важную роль в управлении опытом. Будучи кирпичиками, из которых складывается большинство символических систем, они делают возможным абстрактное мышление и повышают способность разума хранить информацию. Без таких упорядочивающих систем даже самая ясная память не помогла бы сознанию избежать хаоса. За именами вещей следуют числа и понятия и базовые правила их сочетаний. Ещё в VI веке до н.э. Пифагор вместе со своими учениками поставил перед собой задачу описать окружающий мир путём некоего универсального числового закона, связывающего между собой геометрию, астрономию, музыку и арифметику. Неудивительно, что результаты его работы носили явно религиозный характер, поскольку религия, по сути, решает ту же задачу: найти способ выразить структуру мироздания. Двумя тысячелетиями позже Кеплер и Ньютон пытались решить ту же проблему. Теоретическое мышление по-прежнему сохраняет в себе некоторую образность, присущую древним загадкам. Например, философ Архит, в IV веке до н.э. правивший городом-государством Тарентум (ныне южная Италия), доказал, что Вселенная не имеет границ, сформулировав такой вопрос: «Предположим, я подошёл к границе мира. Если теперь я протяну вперёд палку, во что она упрётся?» Архит полагал, что палка попадёт в пустоту, а следовательно, за границами Вселенной есть пространство и она бесконечна. Если доводы Архита кажутся вам примитивными, вспомните интеллектуальные эксперименты с часами, наблюдаемыми из едущих с разной скоростью поездов, которые использовал Эйнштейн, разрабатывая принципы теории относительности.

Начав с простого составления загадок, все цивилизации постепенно создавали всё более систематизированные правила структурирования информации — геометрические представления и формализованные доказательства. С помощью формул человек научился описывать движение звёзд, точно предсказывать сезонные циклы погоды и строить географические карты. На основе этих правил возникло абстрактное знание, а также то, что мы называем экспериментальной наукой. Подчеркнём факт, который часто почему-то остаётся без внимания: философия и наука возникли и расцвели потому, что мышление приносит удовольствие. Если бы мыслители древности не наслаждались порядком, создаваемым в сознании числами и силлогизмами, такие науки, как математика или физика, пожалуй, не возникли бы вовсе. Подобная аргументация, однако, идёт вразрез с большинством современных теорий, объясняющих процесс культурного развития цивилизации. Вдохновляемые логикой материалистического детерминизма, историки считают, что направление мыслительных процессов человека определяется исключительно его материальными запросами. Так, успехи в области арифметики и геометрии объясняются потребностью в точных астрономических знаниях и в технологии ирригации, совершенно необходимой великим цивилизациям, развивавшимся вдоль больших рек, таких как Тигр, Евфрат, Инд, Янцзы и Нил. Для мыслящих таким образом историков каждое творческое открытие является исключительно продуктом действия внешних сил, будь то войны, демографические факторы, территориальные претензии, рыночные условия, технологическая необходимость или классовая борьба. Внешние факторы играют важную роль в предопределении того, какие новые идеи из множества доступных получают развитие, однако они не могут объяснить их возникновение. Например, не подлежит сомнению, что прогресс в области атомной энергии был в огромной степени обусловлен необходимостью скорейшего создания ядерного оружия в ситуации противостояния Германии с одной стороны и Англии и США — с другой. Но научные основы, сделавшие возможным открытие расщепления атомного ядра, были заложены в абсолютно мирных обстоятельствах — в процессе дружеского обмена идеями между европейскими физиками, окружавшими Нильса Бора, в одной из пивных Копенгагена. Великих мыслителей всегда куда больше мотивировала радость познания, чем материальные награды. К примеру, Демокрит, один из наиболее оригинальных философов античности, пользовался большим уважением своих сограждан, однако они едва ли представляли себе, чем он занимался. Однажды, глядя на то, как он дни напролёт сидит под деревом и

размышляет, они сочли это неестественным и, решив, что он заболел, послали за великим врачом Гиппократом, чтобы тот исцелил их мудреца. Поговорив с Демокритом о странностях бытия, Гиппократ, также отличавшийся мудростью, успокоил горожан, сказав, что с философом всё в порядке: он не потерял разум, а просто потерялся в потоке мыслей. По сохранившимся фрагментам записей Демокрита можно судить о том, сколько радости приносили ему размышления: «Размышления о прекрасном и новом поистине божественны»; «Счастье заключено не в могуществе или богатстве, счастье — в правоте и многосторонности»; «Одно верное доказательство для меня ценнее всего персидского царства». Не удивительно, что наиболее просвещённые современники считали, что Демокрит никогда не унывает. Сам он называл величайшим благом «разум, свободный от страха». Иными словами, он получал от жизни удовольствие, потому что научился контролировать своё сознание. Демокрит был не первым и не последним философом, потерявшимся в потоке мыслей. Мыслителей часто считают рассеянными, подразумевая, что они на время выключаются из повседневной реальности и целиком сосредотачиваются на абстрактных понятиях. Когда Кант, как рассказывают, положил свои часы в кастрюлю с кипящей водой и попытался засечь по сжимаемому в другой руке яйцу необходимое для варки время, вся его психическая энергия была, вероятно, направлена на приведение в гармонию абстрактных мыслей, и у него просто не оставалось ресурсов внимания для того, чтобы контролировать свои действия в реальном мире. Игра с идеями представляет собой чрезвычайно увлекательное занятие. Не только философия, но и другие области науки движутся вперёд благодаря тому, что человек испытывает сильнейшее удовольствие, создавая новые способы описания реальности. Инструменты, запускающие поток мысли, доступны любому — это знания, хранящиеся в книгах, которые можно найти в школах и библиотеках. Человек, познакомившийся с собранием стихотворений или с основами математического анализа, сделал шаг к независимости от внешних стимулов. Он может рождать упорядоченные цепочки мыслей, что бы ни происходило вокруг. Когда индивид осваивает систему символов достаточно хорошо, чтобы начать ею пользоваться, он создаёт в своём сознании собственный мир. В некоторых случаях возможность такого контроля над своими мыслями может спасти человеку жизнь. Считается, например, что в Исландии на душу населения приходится больше поэтов, чем в любой другой стране мира, именно потому, что саги для исландцев стали способом сохранить порядок в сознании в крайне враждебных человеку условиях. Столетиями они не

только помнили эпические поэмы, описывающие подвиги их предков, но и добавляли к ним новые стихи. Холодными ночами жители занесённых снегом селений собирались перед очагом, чтобы вместе заняться пением баллад или послушать старинные сказания. Если бы они проводили это время в молчании, слушая завывания ветра, их разум скоро наполнился бы страхом и отчаянием. Овладев стихосложением, они научились контролировать свои переживания. Перед лицом снежного хаоса они создавали красивые и осмысленные песни. Насколько саги помогли исландцам выжить? Справились бы они без своего фольклора? На этот вопрос нет точного ответа, и никто не решится на эксперимент. То же самое происходило с людьми, внезапно вырванными из привычной обстановки и оказавшимися в экстремальных ситуациях, о которых мы уже говорили ранее, таких как концлагеря или полярные экспедиции. Когда внешний мир не знает жалости, спасение приходит из мира внутреннего. Любой, кто способен упорядочивать сознание, получает огромное преимущество. В условиях жесточайших лишений поэты, математики, музыканты, историки, специалисты по Библии спасали себя и других, создавая островки здравого смысла в море хаоса. Фермеры, понимающие жизнь полей, и лесорубы, знающие «язык» леса, в некоторой степени также обладают такой внутренней поддержкой, однако, поскольку их знание менее абстрактно, им необходим контакт с реальным миром для того, чтобы ощущать контроль. Будем надеяться, что никому из нас не понадобится прибегать к помощи абстрактных знаний, чтобы выжить в концлагере или в арктическом плену. Но и в повседневной жизни достаточно ситуаций, когда знание того или иного символического языка оборачивается для человека целым рядом преимуществ — например, не позволит ему подпасть под гипноз средств массовой информации. Те, кто этого лишён, становятся жертвами: демагоги манипулируют ими, мастера развлечений их убаюкивают, а любой, кто хочет что-то продать, наживает на них. Если мы впадаем в зависимость от телевидения, наркотиков или веры в политическое либо религиозное спасение, то это происходит в первую очередь потому, что нам не на что опереться, у нас недостаточно внутренних правил, которые уберегли бы наше сознание от тех, кто якобы знает все ответы. Не имея способности самостоятельно генерировать информацию, разум погружается в хаос. Каждый должен сам решить, будет ли порядок восстановлен внешней силой, над которой мы не властны, или ему удастся справиться своими силами, благодаря собственным знаниям и умениям.

## Игра слов

С чего начинается овладение системой символов? В первую очередь это зависит от того, какая область знаний представляет для вас интерес. Мы уже убедились в том, что самая древняя и, возможно, самая основная система правил — та, что регулирует употребление слов. И по сей день слова несут множество возможностей испытать состояние потока на разных уровнях сложности. Ярким, хотя и достаточно примитивным примером такой возможности может служить составление кроссвордов. У этой популярной забавы, лучшие формы которой напоминают древние соревнования по разгадыванию загадок, есть немало достоинств. Она недорогая, её можно носить с собой, уровень сложности задач регулируется так, что интересно будет и мастерам и новичкам, а достижение успеха приносит чувство удовлетворения и порядка в сознании. Множество людей, ожидающих своего рейса в аэропорту, путешествующих на поезде или просто не знающих, как иначе провести воскресное утро, с помощью кроссвордов могут пережить состояние потока средней силы. Однако если человек ограничивается лишь разгадыванием кроссвордов, он остаётся зависимым от внешних стимулов: задачу ему ставит автор воскресного приложения к газете или развлекательного журнала. Чтобы стать по-настоящему независимым в этой области, нужно сочинять кроссворды самому. Тогда исчезает потребность в навязанной извне схеме, и человек становится полностью свободным, а испытываемая им радость — более сильной. Сочинять их несложно; я знаю восьмилетнего ребёнка, который, попробовав решить несколько кроссвордов в воскресной «Нью-Йорк тайме», начал придумывать их самостоятельно и вполне справился с этой задачей. Разумеется, как и в случае любого другого навыка, достойного развития, эта деятельность поначалу также требует вложения психической энергии. Больше потенциальных возможностей повысить качество жизни несёт в себе почти утраченное искусство ведения беседы. Идеология утилитаризма, господствующая на протяжении двух последних веков, убедила нас в том, что основное назначение общения в том, чтобы получать полезную информацию. Поэтому мы ценим сжатую и деловую коммуникацию, несущую практические знания, и считаем любые другие формы общения пустой тратой времени. В результате люди с трудом могут говорить друг с другом на темы, выходящие за рамки сиюминутного интереса и их специальности. Мало кто способен понять энтузиазм халифа

Али Бен Али, писавшего: «Тонкий разговор — это ли не подлинный рай?» Жаль, ведь основная функция разговора заключается вовсе не в решении насущных проблем, а в повышении качества переживания. По мнению Питера Бергера и Томаса Лукмана, видных социологов феноменологической ориентации, общение участвует в формировании нашего восприятия окружающей действительности. Когда я встречаю знакомого и говорю ему: «Какой чудесный день!», — я сообщаю ему не метеорологическую информацию, что в любом случае было бы бесполезно, поскольку он располагает теми же данными, что и я. Этой фразой достигается огромное количество других, невысказанных целей. К примеру, своим обращением к нему я признаю факт его существования и выражаю своё дружелюбное к нему отношение. Во-вторых, я утверждаю одно из базовых правил нашей культуры, согласно которому разговор о погоде есть безопасный способ установить контакт. Наконец, подчёркивая, что погода «чудесная», я разделяю общее мнение о желательности хорошей погоды. Так сиюминутное замечание превращается в послание, способствующее поддержанию порядка в сознании моего знакомого. А его ответ «Да, в самом деле» поможет мне удержать порядок в моём. Бергер и Лукман считают, что без такого постоянного подтверждения очевидного люди вскоре начали бы сомневаться в реальности мира, в котором они живут. Обмен простыми фразами, доносящаяся из телевизоров и радиоприёмников болтовня убеждают нас, что всё в порядке, жизнь идёт своим чередом. К сожалению, большинство разговоров на том и заканчиваются. Между тем тщательно подобранные и правильно организованные слова могут принести слушающему приятные переживания. Богатый словарный запас и беглость речи относят к числу важнейших качеств делового человека не только из прагматических соображений. Умение говорить обогащает любое взаимодействие, и этому навыку может научиться любой. Чтобы привить детям любовь к слову, необходимо уже с самого раннего возраста знакомить их с разнообразными словесными играми. Кто-кто, возможно, сочтёт каламбуры и шутки, построенные на двойном значении слов, занятием, не подобающим образованному человеку, но для детей это отличный способ тренировки речи. Нужно просто уделять внимание тому, что говорит ребёнок, и, как только проскользнёт подходящее слово или выражение, обыгрывать с малышом все его возможные значения. Поначалу многозначность слов может озадачить ребёнка, но, как правило, дети быстро схватывают смысл этого занятия и начинают получать удовольствие, управляя словами. Впоследствии это может помочь им оживить утраченное искусство ведения



беседы. Основное творческое применение языка, уже неоднократно упомянутое ранее, — это, конечно же, поэзия. Стихотворения позволяют разуму сохранять переживания в видоизменённой и концентрированной форме и потому идеальны для упорядочивания сознания. Ежевечернее чтение стихов столь же полезно для ума, как гимнастика для тела. Не обязательно обращаться к «великим» поэтам, по крайней мере поначалу, и нет необходимости читать всё произведение целиком. Важно найти хотя бы строчку или четверостишие, которое «запоёт». Подчас одного слова бывает достаточно, чтобы увидеть мир иначе и начать путешествие внутрь себя. В поэзии, как и в любом другом деле, не стоит останавливаться на роли пассивного потребителя. Приложив немного усилий и настойчивости, любой сможет облечь свои переживания в стихотворную форму. Как показал Кеннет Кох, нью-йоркский поэт и социальный реформатор, даже дети из гетто и полуграмотные пожилые женщины в домах престарелых после непродолжительного обучения способны написать прекрасные и трогательные стихи. Нет никакого сомнения в том, что овладение этим навыком украсило их жизнь. Процесс стихосложения не только приносит им радость, но и значительно повышает их самооценку. Сочинение прозы имеет те же преимущества, и, хотя этому занятию не хватает порядка, свойственного рифмованным строкам, надо признать, что ему проще научиться. Конечно же, речь идёт о чисто формальном аспекте — написать великое прозаическое произведение не менее трудно, чем великое стихотворение. В современном мире умение писать утратило своё былое значение. На смену ему пришли другие средства коммуникации и сохранения информации. Телефоны, телефаксы, различные записывающие и передающие устройства намного эффективнее человека справляются с потоком фактов и событий. Если бы единственной целью письма было зафиксировать и передать определённый набор фактов, оно, без сомнения, заслужило бы забвение. Однако письмо — это не просто средство для обмена информацией, это — способ её создания. Ещё относительно недавно многие образованные люди использовали дневники и частную переписку для того, чтобы выразить в словах свои переживания, что позволяло им поразмышлять над произошедшим за день. Удивительно подробные письма викторианской эпохи представляют собой пример того, как люди создавали порядок из множества случайных событий, вторгавшихся в их сознание. Содержание наших дневников и личных писем не существует, пока не окажется на бумаге. Написание письма происходит одновременно с неспешным, органично перетекающим в него процессом мышления, позволяющим идеям преобразаться и развиваться.

Не так давно считалось вполне нормальным быть поэтом-любителем или писать эссе в стол. В наши дни вас поднимут на смех, если вы не в состоянии заработать своими произведениями хотя бы пару долларов. Для человека старше двадцати считается чем-то постыдным писать стихи, если он не может продемонстрировать полученный за них чек. В самом деле, не имея большого таланта, не стоит писать в надежде на славу или прибыль, однако сочинительство никогда не будет пустой тратой времени, если вы занимаетесь им для себя. Прежде всего, это даёт разуму упорядоченное средство самовыражения, позволяет записать события и переживания, чтобы легче оживлять их в памяти в будущем. Это отличный способ проанализировать и лучше понять свой опыт, а значит, и привести его в порядок. В последнее время ведётся немало разговоров о том, что поэты и драматурги в среднем чаще других людей демонстрируют тяжёлые симптомы депрессии и прочих аффективных расстройств. Возможно, они стали писателями именно потому, что их сознание было слишком подвержено энтропии, и их занятие оказывает на них терапевтический эффект. Не исключено, что единственный способ достичь состояния потока для них заключается в создании словесных миров, в которых они могут забыть о несущей одну лишь смуту реальности. Однако, как и любая другая потоковая деятельность, писательство таит в себе опасность зависимости, заслоняющей от человека все прочие возможности самосовершенствования. Нужно использовать его для управления собственными переживаниями, не давая ему захватывать себя целиком, и тогда оно станет средством, несущим нам бесконечную и утончённейшую радость.

## Дружба с Клио

Если в греческой мифологии Память считалась прародительницей культуры, то Клио, её старшая дочь, была покровительницей истории, отвечающей за ведение летописей. Хотя в истории и нет явных и чётких правил, свойственных логике, математике или поэзии, тем не менее эта область знаний имеет свою структуру, обусловленную в первую очередь необратимой последовательностью событий во времени. Действительно, сбор, запись и хранение информации о разнообразных великих и малых событиях является одним из древнейших приятных способов упорядочивать сознание. В некотором смысле каждого человека можно считать историком собственной жизни. Детские воспоминания обладают огромной аффективной силой и способны во многом предопределить, какими взрослыми мы станем и как будет функционировать наш разум. Психоанализ уделяет большое внимание наведению порядка в наших воспоминаниях о детских переживаниях и психических травмах. Задача осмысления прошлого вновь приобретает важность в пожилом возрасте. Эрик Эриксон полагает, что на последней стадии жизненного цикла человеку необходимо решить задачу «интеграции», то есть объединить всё то, что ему удалось достичь, а также свои неудачи, в осмысленную историю жизни. «История, — писал Томас Карлейль, — есть сущность бесконечного множества биографий». Помнить прошлое важно не только ради создания и поддержания собственной идентичности. Этот процесс может также приносить немало радости. Люди хранят дневники, фотокарточки, делают слайды или любительские фильмы, собирают сувениры, создают в своём доме нечто вроде семейного музея, экспонаты которого, возможно, ничего не скажут случайному гостю. Он не знает, что картина в гостиной важна потому, что хозяева купили её во время медового месяца в Мексике, коврик представляет ценность, так как был подарен любимой прабабушкой, а заляпанный диван хранится в маленькой комнатке как воспоминание о том, как на нём кормили детей, когда те были совсем маленькими. Наличие упорядоченных записей о прошлом может улучшить качество нашей жизни. Именно они освобождают нас от тирании настоящего, позволяя сознанию совершать путешествия в прежние времена. Они помогают выбирать и хранить в памяти особенно приятные и значимые события, «создавая» таким образом прошлое, которое поможет нам без страха двигаться в будущее. Конечно, это прошлое не полностью

соответствует действительности. Но воссоздать в памяти точный отпечаток минувших событий не представляется возможным: прошлое постоянно изменяется, «редактируется», и вопрос лишь в том, можем ли мы творчески контролировать эти изменения. Большинство из нас далеки от того, чтобы считать себя историками, пускай даже и историками-любителями. Тем не менее, поняв, что анализ прошлых событий, их упорядочивание и запоминание представляет собой неотъемлемую часть человеческого бытия и может приносить удовольствие, мы сможем делать это гораздо лучше. Занятия историей могут превратиться в потоковую деятельность, состоящую из нескольких уровней. Самое простое — начать с ведения личного дневника. Затем можно перейти к составлению семейной хроники, пытаясь при этом как можно дальше проследить свои истоки. Не останавливайтесь на достигнутом, постоянно расширяйте круг исторических исследований. Некоторые начинают интересоваться историей своей этнической группы и коллекционируют связанные с этим книги и памятные вещи. Ещё один шаг — записывать собственные впечатления и размышления о прошлом, что сделает вас настоящим историком-любителем. Некоторые изучают историю родного города или страны, читают книги, посещают музеи, вступают в объединения по интересам. Другие предпочитают сосредоточиться на определённых аспектах прошлого. Так, один мой друг, живущий в отдалённых районах на западе Канады, увлёкся историей ранней индустриальной архитектуры этой части света. Постепенно он приобрёл столько знаний в этой области, что начал получать огромное удовольствие от обследования руин старых мельниц, обветшавших фабричных зданий, складских помещений, железнодорожных депо. Его знания позволяли ему увидеть и оценить то, что любой другой счёл бы просто грудой мусора. Мы слишком часто воспринимаем историю как сухой перечень дат и событий, которые надо запомнить, хронику, составленную древними учёными для собственного развлечения. Эту область знаний мы готовы терпеть, но не любить. Этот предмет изучают, чтобы казаться образованным, но чаще всего без всякой охоты. При таком отношении история едва ли сможет улучшить качество жизни. Знание, навязываемое извне, встречает сопротивление и не приносит радости. Но как только человек даёт себе труд разобраться, какие именно аспекты прошлого вызывают у него интерес, и решает исследовать их глубже, сосредоточившись на деталях, имеющих для него личностный смысл, изучение истории превращается в неисчерпаемый источник потоковых переживаний.

## Радости науки

После прочтения предыдущего раздела едва ли кто-то будет спорить с тем, что стать историком-любителем может практически любой. А можем ли мы сказать то же самое о естественных науках? Всем хорошо известно, что в наш век наука вышла на недостижимый уровень и изучается в хорошо оборудованных лабораториях, с привлечением огромных бюджетов, большими командами исследователей, живущих на переднем крае биологии, химии или физики. В самом деле, если целью науки является Нобелевская премия или международное признание, единственной альтернативой становятся высокоспециализированные и дорогие методы. Сегодняшняя наука начинает всё больше походить на дорогой конвейер по производству знаний. Однако подобная технократическая модель науки не вполне точна, если говорить о том, в чём залог её успеха. Нам пытаются внушить, что прорывы в науке обеспечивает исключительно работа в группах, состоящих из специалистов различного узкого профиля и обеспечивающих возможность непосредственной экспериментальной проверки новых идей, но это не так. Всё это очень полезно для проверки новых теорий, однако не гарантирует творческих идей. Открытия по-прежнему нередко совершаются людьми, которые, подобно Демокриту, просто сидят на скамейке у рынка, растворившись в собственных мыслях и не замечая ничего вокруг. Эти люди так увлечены игрой идеями, что незаметно для себя выходят за пределы постижимого и оказываются на территории ещё не сделанных открытий. Даже занятия «нормальной» наукой (противопоставляемой «революционной» или «творческой») вряд ли приносили бы результаты, если бы учёные не получали удовольствия от того, что они делают. В своей книге «Структура научных революций» Томас Кун попробовал разобраться в причинах, делающих науку притягательной. Прежде всего, «благодаря тому, что в фокусе внимания оказывается небольшая область относительно неизученных проблем, парадигма (или теоретический подход) заставляет учёных исследовать некоторый фрагмент природы с такой степенью приближения и глубины, которая иначе была бы невыполнимой». Необходимая глубина концентрации становится возможной благодаря «правилам, ограничивающим как природу приемлемых решений, так и шаги по их достижению». По мнению Куна, учёный, занятый «нормальной наукой», мотивирован не надеждой преобразить знания, открыть истину или улучшить жизнь человечества.

Нет, он «сознаёт, что если он в полной мере проявит свои интеллектуальные способности, то ему удастся разрешить загадку, которую прежде ещё никто не решал или не решал так хорошо». Кун утверждает также, что «притягательность нормальной исследовательской парадигмы [заключается в том, что] хотя результат можно предвидеть, путь к нему вызывает много сомнений. Тот, кому это удаётся, может считать себя мастером по загадкам, и именно вызов, скрытый в загадке, объясняет значительную часть её привлекательности для него». Неудивительно, что учёные нередко чувствуют то же, что физик Поль Дирак, который так описал развитие квантовой механики в 1920-е годы: «Это была игра, очень интересная игра, в которую можно было играть». Объяснение привлекательности науки, даваемое Куном, явно напоминает отчёты наших респондентов, описывающие чувство удовлетворения от разгадывания загадок, скалолазания, плавания под парусом, игры в шахматы или любой другой потоковой деятельности. Если «нормальных учёных» влечёт азарт разгадывания интеллектуальных загадок, то «учёные-революционеры» — те, кто ломает существующие парадигмы и устанавливает новые, — мотивированы получением удовольствия в ещё большей степени. В истории современной науки имеется один замечательный пример такого подхода — жизнь астрофизика Субрахманьяна Чандрасехара. В 1933 году он отплыл из Индии в Англию и ещё на корабле придумал модель эволюции звёзд, которая со временем легла в основу теории чёрных дыр. Однако его идеи были настолько необычны, что долгое время не находили признания в научных кругах. В конце концов он получил место в Чикагском университете, где в относительной безвестности продолжил свои исследования. О нём рассказывают историю, которая наилучшим образом характеризует его преданность работе. В 1950-х годах Чандрасехар жил в Уильямс-Бэй, штат Висконсин, где находилась основная обсерватория Университета, в 80 милях от основного университетского комплекса. Той зимой он должен был вести семинар по астрофизике, но на него записались всего два студента, и все ожидали, что Чандрасехар не будет ездить так далеко и отменит семинар. Однако он предпочёл дважды в неделю ездить в Чикаго просёлочными дорогами, чтобы проводить занятия. Через несколько лет сначала один, а затем и второй из этих студентов получил Нобелевскую премию по физике. Обычно в этом месте истории рассказчик начинал сокрушаться по поводу несправедливости: самому профессору премию не давали. Однако сейчас сожалеть об этом уже нет необходимости, поскольку в 1983 году Чандрасехар был, наконец, её удостоен. Часто прорывы в научном мышлении совершаются увлечёнными

людьми в весьма непритязательных условиях. Открытие теории сверхпроводимости, безусловно, относится к одним из самых значимых открытий последних десятилетий. Её создатели Карл Мюллер и Георг Беднорц разработали её основные положения и провели первые эксперименты в лаборатории IBM в Цюрихе, представлявшей собой если не задворки мировой науки, то уж точно не центр передовых исследований. В течение нескольких лет исследователи ни с кем не делились своими результатами — не из страха, что их работу украдут, а опасаясь смеха со стороны коллег, настолько необычны были их идеи. В 1987 году оба учёных стали лауреатами Нобелевской премии. Сусуму Тонегаву, получившего в тот же год Нобелевскую премию по биологии, жена описывала как человека, который всегда всё делает по-своему и любит борьбу сумо потому, что она целиком построена на личных, а не командных усилиях. Тех же принципов он придерживался и в своей работе. Очевидно, что значимость передового оборудования и больших исследовательских групп несколько преувеличивается, и прорывы в науке по-прежнему в первую очередь зависят от индивидуальных умственных усилий. Но не будем сосредоточиваться на мире профессиональных учёных. «Большая наука» вполне может сама о себе позаботиться, во всяком случае, должна, учитывая, какие суммы выделяются на неё после успешных экспериментов по расщеплению атомного ядра. Нас больше интересует любительская наука и чувство удовольствия, испытываемое обычными людьми при наблюдении за осуществлением законов природы. Важно помнить, что для многих великих учёных наука была именно хобби. Они занимались ею потому, что им приносила радость работа с изобретёнными ими методами, а не ради правительственных грантов или славы. Николай Коперник изучал движение планет, будучи каноником собора во Фрауэнбурге (Фромборке). Занятия астрономией никак не способствовали его продвижению в церковной иерархии, и на протяжении большей части его жизни единственной наградой для него оставалось чисто эстетическое удовольствие просто от красоты созданной им системы по сравнению с громоздкой моделью Птолемея. Галилей изучал медицину, а на физические эксперименты его вдохновляло чувство удовлетворения, которое он испытывал, когда ему удавалось определить местонахождение центров тяжести различных массивных объектов. Исаак Ньютон сформулировал свои основные открытия вскоре после того, как он получил степень бакалавра в Кембридже в 1665 году, а университет на время закрылся из-за эпидемии чумы. Ньютону пришлось провести два года, скучая в деревне, и он развлекался игрой с идеями по поводу универсальной теории

гравитации. Антуан Лоран Лавуазье, считающийся основателем современной химии, работал во французской налоговой службе. Он также участвовал в разработке аграрной реформы, но большую радость ему приносили его изящные эксперименты. Луиджи Гальвани, открывший механизм передачи электрического импульса по нервам и мышцам, что привело к изобретению электрической батареи, до конца жизни оставался практикующим врачом. Грегор Мендель был ещё одним священнослужителем, увлекавшимся наукой, и его эксперименты, заложившие основы генетики, стали результатом его интереса к садоводству. Когда Альберта Майкельсона, первого американца, получившего Нобелевскую премию в области естественных наук, в конце его жизни спросили, почему он посвятил большую её часть измерению скорости света, он ответил: «О, это было так здорово». И, конечно же, нельзя не упомянуть, что Эйнштейн написал свои наиболее значительные работы в тот период, когда служил клерком в Швейцарском патентном бюро. Никого из этих великих учёных не мучила мысль о том, что он не является «профессионалом» в своей области и не пользуется поддержкой соответствующих структур. Они просто занимались тем, что им нравилось. Неужели в наши дни всё стало настолько по-другому и человек без учёной степени, не работающий в исследовательском центре, не имеет шансов внести вклад в развитие науки? Или это только стереотип, бессознательно навязываемый нам современной научной бюрократией? Трудно дать однозначный ответ на эти вопросы. Ведь само понятие современной науки определяется в значительной мере теми, кто крайне заинтересован в сохранении своей монополии в этом вопросе. Конечно, учёный-любитель вряд ли в состоянии сказать что-то новое в областях, где для исследований требуются стоящие миллиарды долларов ускорители или магнитно-резонансные томографы. Однако наука не исчерпывается такими областями. Мыслительный процесс, делающий её такой привлекательной, доступен каждому. От вас лишь требуется немного любопытства, внимательности, тщательности в обработке результатов и смелости, чтобы видеть в исследуемом явлении закономерности. Не обойтись также без смиренной готовности учиться у исследователей, пришедших в науку раньше вас, и скептицизма, не позволяющего верить в не подкреплённые фактами утверждения. Если понимать научную деятельность в широком смысле, окажется, что учёных-любителей вокруг гораздо больше, чем можно было предположить. Одни сосредоточивают свой интерес на здоровье и стараются как можно больше выяснить о болезни, угрожающей им или их родственникам. Другие идут по стопам Менделя и выводят



новые растения или разводят домашних животных. Третьи устанавливают у себя на крыше телескоп и наблюдают за звёздами. Существует немало фанатичных геологов, отправляющихся в глушь на поиски каких-нибудь минералов, коллекционеров кактусов, бродящих по пустыне в надежде обнаружить новый вид, и множество других энтузиастов-любителей, посвящающих всё своё свободное время научному поиску. Этих людей удерживает от дальнейшего развития их навыков уверенность в том, что им никогда не стать настоящими, «профессиональными» учёными. Поэтому они не воспринимают свои хобби всерьёз. Но заниматься наукой стоит в первую очередь потому, что это прекрасный способ привести порядок в своё сознание. Если измерять ценность деятельности не успешностью и признанием, а её способностью вызывать состояние потока, то наука может кардинальным образом улучшить качество жизни.

## Любовь к мудрости

Греческое слово «философия» в дословном переводе означает «любовь к мудрости». Это объясняет, почему многие были готовы посвятить её изучению всю свою жизнь. Современные профессиональные философы едва ли согласятся с таким «наивным» пониманием смысла их ремесла. Среди них найдутся специалисты по деконструкционизму или логическому позитивизму, знатоки раннего Канта или позднего Гегеля, эпистемологи и экзистенциалисты, но вряд ли кого-то из них интересует мудрость как таковая. Это обычная судьба многих профессий, возникших для решения глобальных задач, но постепенно сосредоточившихся на проблемах, интересных лишь самим представителям этих профессий. Например, современные государства создают вооружённые силы для защиты от врагов. Вскоре, однако, у армии возникают собственные потребности, она начинает влиять на политику, и постепенно лучшим солдатом становится не тот, кто лучше других способен защитить страну, а тот, кто добыл больше денег для вооружённых сил. Философам-любителям, в отличие от их коллег-профессионалов, нет необходимости принимать участие в борьбе между различными философскими школами, их не беспокоит политика различных журналов и соперничество между учёными. Они могут позволить себе сосредоточиться на главных вопросах. Что это за вопросы? Вот первая проблема, которую должен разрешить философ-любитель. Интересуют ли его идеи великих мыслителей прошлого по поводу того, что значить «быть»? Может быть, его больше привлекают вопросы добра или красоты? Как и в любой другой области знания, определившись с интересующим нас направлением, мы должны в первую очередь узнать, что думали об этой проблеме другие. Читая книги, ведя разговоры, посещая лекции по своему выбору, можно составить представление о том, каково положение дел в выбранной нами области. Ещё раз подчеркнём, как важно с самого начала лично управлять процессом познания. Если человек будет чувствовать, что должен читать определённые книги или следовать в том или ином направлении, потому что все так делают, обучение едва ли принесёт плоды. Если же решение двинуться тем же путём, что и все, будет принято, исходя из внутреннего чувства его правильности, обучение будет доставлять удовольствие и вряд ли потребует большого напряжения. Когда человек постиг основы изучаемого им предмета, у него возникнет потребность в дальнейшей специализации знаний. Выбравшие в качестве

предмета своих интересов философское описание действительности могут подробнее заняться онтологией и изучать труды Вольфа, Канта, Гуссерля и Хайдеггера. Человек, интересующийся вопросами должного, углубится в изучение работ Аристотеля, Фомы Аквинского, Спинозы и Ницше. Интерес к красоте приводит нас к изучению философии эстетики Баумгартена, Кроче, Сантаяны и Коллингвуда. Специализация необходима для приобретения более глубоких познаний в предмете, но следует помнить, что она не является самоцелью. К сожалению, этой ошибки не удаётся избежать многим серьёзным мыслителям: они прилагают массу усилий, чтобы стать видными учёными, но постепенно теряют то, ради чего начинали заниматься наукой. В процессе изучения философии, как и в случае любой другой дисциплины, наступает момент, когда человек осознаёт, что готов поделиться с миром своими мыслями и идеями. Писать, представляя, как благодарное потомство замирает в порыве благоговения, — значит впадать в безнадёжное высокомерие, принёсшее так много вреда и науке, и человечеству в целом. Но если человек записывает собственные мысли, руководствуясь внутренней потребностью разобраться в изучаемой проблеме, пытаясь ответить на задаваемые самому себе вопросы, значит, этот философ-любитель научился получать удовольствие от одного из наиболее трудных и в то же время способных принести огромное удовлетворение занятий.

## Любители и профессионалы

Некоторые люди предпочитают посвятить себя одному занятию и достичь в нём почти профессиональных высот. Они склонны смотреть свысока на тех, кто не дотягивает до их уровня. Другие считают более правильным заниматься разными делами, получая максимум радости от каждого и не тратя усилий на то, чтобы стать в чём-то экспертом. Любительство и дилетантство — эти два понятия используются для обозначения увлечённости какой-либо физической или умственной активностью. В наши дни эти термины приобрели несколько уничижительное звучание. Любителя, или дилетанта, как бы не стоит воспринимать всерьёз, он не дотягивает до профессионального уровня. Однако изначально оба этих слова, имеющих латинское происхождение, обозначали человека, получающего радость от того, что он делает. Акцент делался на чувствах, а не на достижениях, на субъективном вознаграждении, а не на уровне развития навыков. Мало что столь же ясно иллюстрирует снижение ценности переживания, как судьба этих слов. В прежние времена поэт-любитель или учёный-дилетант вызывали восхищение, потому что, занимаясь этим, можно было улучшить качество своей жизни. Но постепенно поведение стало значить больше, чем субъективный опыт. Теперь восхищаются только успехом, достижениями, демонстрируемыми умениями, а не качеством опыта. Поэтому слово «дилетант» стало чуть ли не оскорбительным, хотя быть дилетантом означает получать самое ценное — радость от своих действий. Конечно, любительские занятия наукой могут преследовать недостойные задачи, особенно если человек забывает о своих первоначальных целях. Нечистоплотного человека, который ради собственной выгоды пускается на разного рода уловки, часто бывает трудно отличить от увлечённого своим делом любителя. Интерес к истории этнических групп, например, может легко превратиться в поиск доказательств превосходства одной нации или расы над другой. Так, идеологи нацизма в Германии обратились к антропологии, истории, анатомии, лингвистике, биологии и философии и вывели из этих наук свою теорию превосходства арийской расы. В эти сомнительные изыскания оказались вовлечены и профессиональные учёные, но начали и вдохновляли их именно дилетанты, и развивалась эта сомнительная кампания по правилам политики, а не науки. Советская биология оказалась отброшенной на десятилетия назад только потому, что

партийное руководство решило применить законы марксистской идеологии к выращиванию пшеницы вместо того, чтобы следовать результатам исследований. Идеи Лысенко по поводу полезного влияния холодного климата на рост зерновых и передачи морозоустойчивости по наследству понравились каким-то дилетантам в партии — возможно, потому, что они соответствовали догмам ленинизма. К сожалению, политика и пшеница подчиняются разным законам, и деятельность Лысенко привела к десятилетиям голода. Нехороший оттенок, постепенно приобретённый словами «любитель» и «дилетант», в значительной степени объясняется отсутствием ясного различия между внутренними и внешними целями. Любитель, претендующий на то, что знает не меньше профессионала, скорее всего, заблуждается и исходит из неверных предпосылок. Становиться учёным-любителем имеет смысл не затем, чтобы соперничать с профессионалами на их собственном поле, а затем, чтобы с помощью умственной дисциплины развить свои мыслительные навыки и упорядочить сознание. На этом уровне дилетантская наука может приносить даже больше плодов, чем профессиональная. Но как только любители забывают об этой цели и начинают использовать свои знания для поддержания своего эго или для получения материальных благ, они превращаются в карикатуру на учёного. Если дилетант устремляется в познание, не научившись скептицизму и не освоив навыки критического мышления, составляющие основу научного метода, он рискует стать более нечистоплотным и оказаться ещё дальше от истины, чем самый коррумпированный чиновник от науки.

## Век живи — век учись

Выше немало говорилось о том, как превратить умственную деятельность в источник радости. Мы убедились, что разум даёт человеку не меньше возможностей для действия, чем тело. Умственные игры так же доступны каждому, как и игры, построенные на использовании физических или чувственных навыков. Как нам подвластны конечности и органы чувств, так и наша память, язык, логика, правила причинно-следственных связей доступны каждому желающему научиться контролировать собственное сознание независимо от пола, национальности, образования или социального класса. Многие люди прекращают учиться, как только заканчивают школу, потому что тринадцать или даже двадцать лет принуждения к знаниям несут для них слишком много отрицательных эмоций. Их вниманием слишком долго управляли учителя и учебники, поэтому окончание образования они воспринимают как освобождение. Однако человек, пренебрегающий использованием своих мыслительных способностей, никогда не достигнет подлинной свободы. На его мышление будет влиять мнение соседей, информация из газет и с экрана телевизора. Он будет жить во власти «экспертов». В идеале, окончание насаждаемого извне образования должно стать началом обучения, мотивированного изнутри. Цель учёбы отныне заключается не в оценке, дипломе или хорошей работе. Человек учится, чтобы понять, что происходит вокруг, и найти в этом личностный смысл. Только так можно испытать глубокую радость мыслителя, подобную той, что описал Платон в диалоге «Филеб»: «Юноша, впервые вкусивший из этого источника, счастлив так, словно нашёл сокровище мудрости; он приходит в совершенный восторг. Он берёт любую тему, смешивает все идеи воедино, затем разъединяет их и разбирает по кусочкам. Тут прежде и больше всего недоумевает он сам, а затем и повергает в недоумение своего собеседника, всё равно, попадётся ли ему под руку юный летами, или постарше, или ровесник; он не щадит ни отца, ни матери, и вообще никого из слушателей.» Эти строки были написаны почти двадцать четыре столетия назад, однако и сейчас вряд ли можно более ярко описать радость человека, в первый раз пережившего состояние потока в мыслях.

## 7. Работа как поток

Как и всем животным, человеку приходится тратить значительную часть жизни на поддержание своего существования. Пища, кров, средства передвижения — всё это не возникает из воздуха и не строится само. Однако точное время, которое человек должен затрачивать на труд, никак не определено. Есть основания считать, что первобытные охотники и собиратели так же, как и их современные потомки, живущие в суровых условиях пустынь Африки и Австралии, посвящали тому, что мы сейчас назвали бы трудом, то есть заботе о пропитании, крове и одежде, всего 3–5 часов в день. Остальное время они отдыхали, общались, танцевали. Другую крайность представляли собой фабричные рабочие XIX века, вынужденные трудиться по 12 часов 6 дней в неделю. Не только количество, но и качество работы имеет немаловажное значение. Старая итальянская поговорка гласит: «Труд облагораживает человека, он же превращает его в животное». Это ироничное изречение касается любой работы, но его можно интерпретировать и в том смысле, что свободный труд, требующий мастерства, способствует усложнению личности, в то время как неквалифицированная работа, выполняемая по принуждению, лишь усиливает энтропию. И хирург, делающий операцию на мозге в современной больнице, и грузчик, волокущий мешки по грязи, — оба они трудятся. Но первый имеет возможность ежедневно учиться чему-то новому и постоянно убеждаться в собственных силах и компетентности, а второй вынужден снова и снова совершать одни и те же изматывающие действия и убеждается лишь в собственной беспомощности. Поскольку работа в самых разнообразных вариантах присутствует в жизни всех людей, она оказывает огромное влияние на общую удовлетворённость жизнью. Недалёк от истины был Томас Карлейль, когда писал: «Благословен тот, кто нашёл занятие по душе. Не просите Бога о большем благе, чем это». Зигмунд Фрейд несколько расширил этот простой совет. Когда его попросили дать рецепт счастья, он ответил: «Любить и работать». С этим не поспоришь, потому что, если человек испытывает состояние потока в работе и в отношениях с другими людьми, он, скорее всего, сможет улучшить качество своей жизни в целом. В этой главе мы проанализируем, как связаны состояние потока и работа, после чего перейдём к другой важной составляющей счастья по Фрейду — умению радоваться обществу других.

## Автотелические труженики

В наказание заслушание Бог изгнал Адама из рая, чтобы тот трудился на Земле в поте лица своего. Эта библейская притча отражает типичное для большинства культур, в особенности для достигших уровня, называемого «цивилизацией», восприятие работы как проклятия, которого нужно во что бы то ни стало избежать. К сожалению, мир устроен таким образом, что для удовлетворения наших базовых потребностей и стремлений нужно тратить много энергии. Если мы не будем тревожиться по поводу того, сколько мы съели, красивый ли у нас дом и есть ли в нём последние достижения техники, необходимость работать будет тяготить нас не больше, чем кочевников, живущих в пустыне Калахари. Но чем больше психической энергии мы вкладываем в материальные цели и чем более незаурядными эти цели становятся, тем сложнее становится их реализация. Удовлетворение наших растущих ожиданий требует всё возрастающих затрат умственного и физического труда, а также расходования природных ресурсов. На протяжении большей части истории человечества большинство, жившее на периферии «цивилизованного» мира, было лишено надежды получать от жизни удовольствие ради воплощения желаний тех, кто сумел их поработить. Достижения, отличавшие продвинутые нации от примитивных — пирамиды, Великая китайская стена, ТаджМахал, храмы и дворцы античности, — создавались преимущественно руками рабов, удовлетворявших амбиции властителей. Неудивительно, что труд приобрёл репутацию малоприятного занятия. Но при всём уважении к библейской мудрости вряд ли верно, что работа непременно должна быть неприятной, унылой и безрадостной. Она может быть нелёгкой — во всяком случае, работать всегда тяжелее, чем ничего не делать. Но многое свидетельствует, что она может приносить радость и часто бывает главным источником удовольствия в жизни. Существуют сообщества и культурные группы, в которых повседневная трудовая деятельность людей максимально приближена к потоковым занятиям. В таких общинах работа и семейная жизнь не исключают сложных задач, но при этом гармонично сочетаются и взаимодополняют друг друга. Примером такой жизни могут служить высокогорные альпийские деревушки, куда не докатилась индустриальная революция. Любопытно видеть, как относятся к работе в традиционном селении, типичном для фермерского стиля жизни, повсеместно преобладавшего всего лишь



несколько поколений назад. Группа итальянских психологов под руководством профессора Фаусто Массимини и доктора Антонеллы Делле Фаве провела подробные опросы жителей некоторых из этих деревень и поделилась с нами полученными результатами. Наиболее поразительной особенностью жизни этих крестьян было то, что они практически не разделяли работу и отдых. Можно сказать, что они работают по 16 часов в день, и в то же время, в нашем понимании этого слова, они не работают вовсе. Серафине Виньон, жительнице небольшой деревушки Понт Трентаз в регионе Вал д'Аоста итальянских Альп, уже 76 лет, но она по-прежнему встаёт в пять утра, чтобы подоить коров. После этого она готовит обильный завтрак, убирает в доме и — в зависимости от погоды и времени года — либо гонит скотину на близлежащие луга у подножия ледника, либо занимается садом, либо чешет шерсть. Летом она неделями косит траву на высокогорных лугах, а потом на голове несёт огромные охапки в амбар, расположенный в нескольких милях внизу, при этом намеренно выбирая более длинный путь обходными тропами, чтобы спасти склоны от эрозии. Вечерами она читает, рассказывает сказки правнукам или играет на аккордеоне для регулярно собирающихся в её доме соседей. Серафина знает каждое деревце, каждый бугорок, каждую тропинку в горах, как будто это её старые друзья. Семейная история её предков неразрывно связана с этими местами. В далёком 1473 году, когда закончилась страшнейшая эпидемия чумы, на этом самом каменном мосту последняя выжившая женщина её деревни с факелом в руке встретила с последним выжившим мужчиной из соседнего селения. Они оказали друг другу помощь, потом поженились, положив начало роду Серафины. В этих зарослях малины заблудилась когда-то её бабушка, будучи совсем маленькой. На этих скалах суровой зимой 1924 года был застигнут врасплох жестокой снежной бурей дядя Эндрю. На вопрос, что доставляет ей наибольшее удовольствие, она не раздумывая отвечает: доить коров, отводить их на пастбище, работать на огороде, чесать шерсть — то есть всё то, что составляет ежедневный круг её занятий. «Это приносит мне огромное удовлетворение. Выходить на улицу, разговаривать с людьми, ухаживать за животными. Я разговариваю со всеми — с растениями, птицами, цветами, со всеми живыми существами. Всё вокруг живое, и ты водишь, как они растут и меняются каждый день. Я чувствую себя лёгкой и счастливой. Обидно бывает, когда сильно устаёшь, и приходится возвращаться домой. Даже если работа тяжела — это всё равно прекрасно». Когда её спросили, что бы она пожелала себе, если бы вдруг получила в своё распоряжение много денег и свободного времени, Серафина

рассмеялась и снова перечислила всё то, из чего состоит её обычный трудовой день: доить коров, выгонять их на пастбище, ухаживать за садом, чесать шерсть. Серафина знает, что существует другая, городская жизнь. Она иногда смотрит телевизор, читает журналы, многие из её младших родственников живут в больших городах, имеют современные квартиры, автомобили, ездят в экзотические страны. Но такой стиль жизни не привлекает её, она полностью удовлетворена тем местом, которое отведено ей в мире. В интервью с психологами десять старейших жителей Понт Трентаз в возрасте от 66 до 82 лет описывали свою жизнь примерно так же, как Серафина. Никто не разделял работу и свободное время, все называли труд наиболее важным источником оптимального переживания, и ни один не хотел бы трудиться меньше, если бы вдруг представилась такая возможность. Многие из их детей, также участвовавших в опросе, разделяли эти взгляды на жизнь. Однако уже среди их внуков, которым было от 20 до 33 лет, преобладало более привычное отношение к труду: они предпочли бы меньше работать и больше времени тратить на развлечения, спорт, путешествия и чтение. Отчасти эта разница между поколениями объясняется фактором возраста. Люди молодые, как правило, редко бывают довольны своей жизнью, они стремятся что-то поменять и избегают рутины. Но в этом случае такое расхождение отражает также распад традиционного образа жизни, когда работа была неразрывно связана с личностью человека и его важнейшими целями. Некоторые молодые люди из Понт Трентаз к закату жизни, возможно, начнут относиться к работе так же, как и Серафина, но едва ли так будет с большинством, которое увеличит разрыв между необходимой и неприятной работой и досугом, приносящим удовольствие, но не способствующим сложности личности. Жизнь в альпийских горных деревнях никогда не была простой. Чтобы выжить в суровых условиях, каждый должен был уметь очень многое — от простой тяжёлой работы до искусных ремёсел. Также необходимо было сохранять и развивать самобытный язык, песни, сложные традиции. При этом социокультурный уклад этих поселений эволюционировал таким образом, что люди научились находить радость в этих занятиях. Вместо того чтобы чувствовать себя подавленными из-за необходимости каждодневно заниматься тяжёлым физическим трудом, они наслаждаются свободой. Ещё одна пожилая жительница Понт Трентаз, 74-летняя Джулиана Б. так выразила эту мысль:

*«Я чувствую себя по-настоящему свободной, поскольку делаю то, что хочу. Если мне не хочется делать это сегодня, я займусь этим завтра. Надо мной нет начальников, я сама себе начальница. Я боролась за свою*

*свободу и сберегла её».*

Безусловно, далеко не в каждом доиндустриальном сообществе существовала такая идиллия. Жизнь охотников и земледельцев часто была грубой, жестокой и короткой. Жители многих альпийских деревень неподалёку от Понт Трентаз, по рассказам путешественников, страдали от голода, болезней и невежества. Создание жизненного уклада, способного обеспечить гармоничный баланс человеческих целей и природных ресурсов, требует не меньше труда, чем строительство великолепного собора из числа тех, что наполняют посетителей благоговением. Мы не можем на основе одного примера делать выводы обо всех доиндустриальных культурах. Но в то же время и одного исключения достаточно, чтобы опровергнуть мнение, будто работа всегда должна быть менее приятной, чем досуг. Но как быть с городским рабочим, чей труд в значительной мере отчуждён от его конечных целей? Как выяснилось, жизненная философия Серафины встречается не только у жителей старых деревень. Мы можем обнаружить её носителей и в городской суматохе. Хорошим примером является Джо Крамер, 60-летний сварщик, работающий на заводе в Южном Чикаго, где собирают железнодорожные вагоны, с которым мы беседовали в одном из ранних исследований переживаний потока. Джо трудится в цехе вместе с ещё двумя сотнями людей. Это огромное помещение, похожее на ангар, по которому движутся на подвесках подъёмных механизмов стальные плиты весом в несколько тонн, и сварочные аппараты сверкают тысячами ярчайших брызг. Летом здесь невыносимо жарко, зимой по цеху гуляют холодные сквозняки, а лязг металла настолько громок, что приходится кричать соседу в самое ухо, чтобы быть услышанным. Джо попал в Соединённые Штаты в возрасте пяти лет; после четвёртого класса он бросил школу. На этом заводе он работает больше тридцати лет, но никогда не стремился продвинуться по карьерной лестнице. Он отказался от нескольких предложений повышения, сказав, что хочет оставаться простым сварщиком и чувствует себя некомфортно в роли чьего-то начальника. Несмотря на то что Джо находится на самой нижней ступени в служебной иерархии, его все знают и единогласно признают, что он — самый важный человек на заводе. По словам генерального директора, если бы у него было ещё пятеро таких парней, как Джо, завод вышел бы на первое место в отрасли по производительности, а товарищи по цеху считают, что без Джо можно было бы немедленно «прикрывать лавочку». Слава Джо основана на том, что он овладел каждой фазой выполняемых на заводе операций и способен при необходимости занять место любого работника. Более того, он может

починить любую технику — от огромного крана до сложного электронного прибора. Но особенно поражает людей то, что Джо испытывает явное удовольствие от всех этих дел. Когда его спросили, как же ему удалось научиться работать со сложными устройствами, не имея даже базового технического образования, Джо дал обезоруживающий ответ. Различная техника привлекала его с детства. Особенно его интересовали приборы, в которых что-то ломалось. «Однажды у нас сломался тостер, — рассказал он. — И я спросил себя: «Если бы я был тостером и не работал бы, что бы такое могло со мной случиться?»» После этого он разобрал тостер, нашёл причину поломки и починил его. С тех пор он применял этот метод эмпатической идентификации ко всем сложным устройствам, узнавая о них всё больше и больше. Радость открытий никогда не покидала Джо. Ему осталось недолго до пенсии, но он по-прежнему наслаждается каждым рабочим днём. При всей своей увлечённости Джо никогда не был «трудоголиком», работа на фабрике нужна ему не для самоутверждения. То, чем он занимается дома, не менее примечательно, чем превращение бездумной рутинной работы в сложную потоковую деятельность. Джо и его жена живут в скромном домике на окраине города. Они приобрели два соседних участка, и Джо разбил на них сад камней с террасами, тропинками, несколькими сотнями цветов и кустарников. Во время установки оросительной системы ему пришла в голову идея сделать в саду искусственную радугу. Он начал искать распылители воды, которые создавали бы достаточно плотный туман, но имеющиеся в продаже не соответствовали его цели, поэтому он сам спроектировал распылитель и собственноручно изготовил его на своём токарном станке. Теперь после работы он может выйти на веранду и одним нажатием на кнопку включить десяток фонтанчиков, над которыми висят маленькие радуги. Но оставалась ещё одна проблема: обычно Джо довольно поздно приходит с работы, и солнце уже слишком низко, чтобы осветить его садик. Поэтому он установил в саду прожекторы, спектр света которых примерно соответствует солнечному. Теперь он может наслаждаться радугами в своём саду даже в полночь. Джо представляет собой довольно редкий пример того, что мы называем «автотелической личностью». Этот человек обладает способностью испытывать состояние потока да же в самых безнадёжных обстоятельствах — на тяжёлой и скучной работе, на заросшей сорняками городской окраине. Немногие способны на такое. На всём заводе, где работает Джо, не нашлось больше ни одного человека, способного находить в такой работе интересные и мотивирующие задачи. Остальные сварщики, принявшие участие в нашем опросе, воспринимали свою работу

как тяжёлую обязанность, от которой они были бы рады избавиться в первый удобный момент. Каждый вечер по окончании смены они занимают свои привычные места за стойками близлежащих баров, стратегически расположившихся на каждом третьем углу вокруг фабрики, заливая неприятные воспоминания о работе пивом, разбавленным бессмысленной болтовнёй с приятелями. Ещё кружка-другая пива дома перед телевизором и привычная перебранка с женой — вот и закончился день, во всех отношениях похожий на предыдущий. Кому-то может почудиться высокомерие в таком противопоставлении жизни Джо и его коллег. В конце концов, сварщики, пьющие пиво в баре, тоже неплохо проводят время, и кто сказал, что копать в саду, устанавливая какие-то «радуги», лучше, чем посидеть с друзьями и пропустить стаканчик? С точки зрения культурного релятивизма такая позиция покажется отнюдь не лишённой логики. Однако если вспомнить, что радость зависит от возрастающей сложности деятельности, то станет ясно, что подобную критику не стоит принимать всерьёз. Качество переживаний людей, способных находить интересные задачи в любых обстоятельствах, гораздо выше, чем у тех, кто смирился со своей участью и готов жить в рамках постылой реальности, которую не в силах изменить. Мысль о том, что работа, организованная по правилам потоковой деятельности, является наилучшим способом реализации потенциала человека, не нова. Она была неотъемлемой частью многих философских и религиозных систем и концепций. В средневековые верующие люди считали, что и строительство собора, и чистка картошки одинаково важны, если делаются к вящей славе Господней. По мнению Карла Маркса, человек строит своё бытие в процессе производственной деятельности. Не существует «человеческой природы», кроме той, которая создаётся посредством труда. Работа не только преобразует окружающую среду, делая её более удобной для жизни, но и изменяет самого человека. Именно благодаря труду люди превратились из животных, следующих только своим инстинктам, в сознательных и способных контролировать себя личностей. Одним из наиболее интересных примеров того, каким образом великие мыслители прошлого трактовали явление потока, является концепция Ю, возникшая в трудах даосского философа Чжуан-цзы, жившего около 2300 лет назад. Ю означает правильное следование пути, или Дао. На английский это слово переводили как «странствовать», «идти, не касаясь земли», «плыть», «лететь» или «быть в потоке». Чжуан-цзы считал, что Ю — это единственно правильный способ жизни: действовать спонтанно, не думая о внешней выгоде, полностью сливаясь с миром — то есть, пользуясь нашими терминами, постоянно пребывая в потоке. В

качестве примера того, как можно жить в соответствии с Ю, в непрекращающемся со стоянии потока, Чжуан-цзы приводит притчу о простом поваре по имени Тинг, чьей работой было разделять мясо на кухне дворца Повелителя Вэнь-Хуэй. В Гонконге и на Тайвани школьники до сих пор учат описание этой сцены: «Тинг разделял бычьи туши для Повелителя Вэнь-Хуэй. Взмахнёт рукой, навалится плечом, подопрёт коленом, притопнет ногой: вжик! бах! Его нож со свистом скользит в воздухе, в точности соблюдая ритм, как будто он исполняет танец Тутовой рощи или отсчитывает такт музыки Чингшу». Вэнь-Хуэй был поражён умением своего повара находить в работе Ю, или состояние потока. В ответ на его похвалу Тинг ответил, что дело здесь вовсе не в мастерстве: «Я думаю о Пути, идущем дальше мастерства». Затем он рассказал, как ему удалось достичь такого совершенства — интуитивного, почти мистического понимания анатомии животного, которое позволяло ему разделять тушу с такой невероятной лёгкостью: «Я не смотрю глазами и не понимаю умом — дух движется так, как ему хочется». Объяснение Тинга может показаться противоречащим уже знакомым нам принципам потока. Некоторые критики действительно указывают на то, что человек достигает потокового состояния в результате осознанного усилия по решению поставленной задачи, в то время как состояние Ю возникает вследствие полного отказа от сознательного воздействия на мир. Поток, по их мнению, представляет собой пример «западного» способа обретения оптимального опыта, основанного на изменении объективных условий (например, применение мастерства для решения за дачи), а Ю является проявлением «восточного» подхода, не придающего значения внешним обстоятельствам и сосредоточивающегося на их преодолении и внутреннем мире человека. Но как достичь этого трансцендентного переживания и духовной свободы? В той же притче о поваре Чжуан-цзы даёт ответ, который создал почву для диаметрально противоположных толкований. В переводе Уотсона он звучит так: «Однако всякий раз, когда я подхожу к трудному месту, я вижу, где мне придётся нелегко, и приказываю себе быть внимательным. Я не спускаю глаз с работы, делаю всё очень медленно, веду ножом с величайшей тщательностью и осторожностью, и вдруг хлоп — и туша распадается, словно ком земли, ударившийся об землю. И я стою рядом, держа нож, и оглядываюсь по сторонам, испытывая полное удовлетворение и не желая двигаться дальше, а потом вытираю нож и кладу его на место». Прежде считалось, что этот отрывок описывает методы посредственного работника, не имеющего понятия о Ю. Однако современные исследователи, такие как Уотсон и Грэм, полагают, что

приведённое здесь описание относится к методам самого Тинга. На основании моих собственных представлений о состоянии потока я склонен согласиться со второй интерпретацией. Она подчёркивает, что Ю всегда зависит от способности находить новые задачи («трудное место» в процитированном отрывке) и развивать новые навыки («не спускаю глаз с работы, делаю всё очень медленно, веду ножом с величайшей тщательностью и осторожностью»). Другими словами, для достижения мистических высот Ю не требуется каких-то сверхчеловеческих качеств. Нужно просто научиться фокусировать своё внимание на возможностях для действия, предлагаемых окружением, что позволит совершенствовать навыки, которые со временем станут настолько автоматизированными, что будут производить впечатление спонтанных и сверхъестественных. Умение виртуозного скрипача или талантливого математика кажется не менее невероятным, хотя объясняется неустанным оттачиванием своего мастерства. Если моя интерпретация верна, то состояние потока, или Ю, — это та точка, где встречаются Восток и Запад: в обеих культурах экстаз имеет одно и то же происхождение. Повар Тинг представляет собой яркий пример того, как можно найти условия для достижения состояния потока в самых невероятных обстоятельствах, выполняя самую обыденную работу. Также обращает на себя внимание тот факт, что динамика этого состояния столь хорошо известна уже в течение 23 веков. Пожилую крестьянку из итальянских Альп, сварщика из Чикаго и мифического повара из Древнего Китая объединяет их подход к работе: тяжёлые, непривлекательные занятия, которые большинство людей сочло бы скучными, однообразными и бессмысленными, им удалось превратить в сложную деятельность. Они преуспели в этом потому, что умели видеть возможности для действия, незаметные для других, развивали свои навыки, полностью отдавались тому, что делали. Они позволяли себе раствориться в любимом деле, и их личности становились всё сильнее. Трансформированная таким образом работа начала приносить радость и в результате вложения психической энергии стала восприниматься как свободно выбранная деятельность.

## Автотелические профессии

Серафина, Джо и Тинг — это яркие примеры личностей автотелического типа. Они умели преобразовывать ограничения и трудности своей, на первый взгляд, вовсе не интересной работы в свободу и творчество. Это один способ наслаждаться работой — обогащая её содержание. Другой подход заключается в изменении самой работы так, чтобы она способствовала возникновению состояния потока даже у тех, кому не хватает автотелических качеств. В целом можно утверждать, что чем больше работа напоминает игру — несущую разнообразие, ставящую перед человеком интересные задачи, уровень сложности которых соответствует развитию его навыков, имеющую чёткие цели и позволяющую немедленно получать обратную связь, — тем больше радости получит тот, кто её выполняет, независимо от уровня его развития. Охота — хороший пример «работы», природа которой соответствует всем характеристикам потока. Сотни тысяч лет погоня за дичью была одним из важнейших видов «производственной деятельности» человека, при этом она приносит такое удовольствие, что многие по-прежнему любят это занятие, в котором давно уже нет практической необходимости. То же самое можно сказать о рыбалке. Поточковые черты первобытного «труда» в определённой степени свойственны и пастушескому образу жизни. Для многих современных молодых индейцев племени навахо, живущего в Аризоне, самым приятным занятием является наблюдение за стадами овец сидя верхом на лошади. Получать удовольствие от работы на ферме сложнее, чем в случае охоты или скотоводства, поскольку эта деятельность существенно более монотонная, привязанная к одному месту и результатов её приходится ждать гораздо дольше. Проходят месяцы, прежде чем посаженные весной семена принесут плоды. Фермер существует в иных временных рамках, чем охотник, который может выбирать новую добычу и способ её поимки несколько раз в день. Земледелец же решает, что посадить, где и в каком количестве, лишь несколько раз в год. Чтобы добиться успеха, ему нужно долго готовиться и часто подолгу ждать нужной погоды, будучи не в силах повлиять на обстоятельства. Неудивительно, что племена кочевников и охотников, вынужденные заняться земледелием, не вынесли такого скучного существования и начали вымирать. И тем не менее многие фермеры научились находить в своей работе поводы для радости. До XVIII столетия у населения, занятого



земледелием, большая часть свободного времени уходила на различные ремёсла, структура которых способствовала возникновению состояния потока. Английские ткачи, к примеру, держали свои станки дома и работали вместе со всем семейством по собственному расписанию. Они сами устанавливали цели и изменяли их в зависимости от того, чего рассчитывали достичь. В хорошую погоду они могли отправиться работать в сад или огород, часто пели за станком баллады, а после того, как полотно было готово, для всех устраивался небольшой праздник. Такой порядок по-прежнему существует в некоторых частях света, где людям удалось не сойти с более традиционного пути производства — несмотря на все преимущества модернизации. Психологи из группы профессора Массимини провели опрос среди ткачей в провинции Бьела, на севере Италии. Их подход к работе напоминает тот, что был распространён среди английских ткачей более двух веков назад. Каждой семье принадлежит от двух до десяти механических станков, которыми человек может управлять в одиночку. С раннего утра за ними может приглядывать отец, затем его сменит сын, а сам он отправится за грибами или будет ловить форель в близлежащем заливе. Сын управляет станками, пока ему не надоеет, после чего за дело берётся мать. В интервью каждый член семьи назвал ткацкое дело своим самым любимым занятием, приносящим больше радости, чем путешествия, дискотеки, рыбалка и уж тем более телевидение. Работа доставляет им столько удовольствия потому, что предлагает всё новые и новые задачи. Члены семьи создают собственные узоры: когда им надоедает один, они переходят ко второму. Каждая семья решает, какое полотно они будут ткать, где закупят материал, сколько полотна будет изготовлено и где оно будет продано. У некоторых есть клиенты даже в Японии и Австралии. Жители деревни часто ездят в мануфактурные центры, чтобы быть в курсе новых разработок или подешевле купить необходимое оборудование. Однако в большинстве западных стран такой подход к работе, столь благоприятный для возникновения состояния потока, перестал существовать со времени изобретения электрических станков и последовавшего за ним перехода к промышленному производству тканей. К середине XVIII века в Англии семейное производство уже не могло конкурировать с фабричным. Семьи распались, рабочие были вынуждены покидать свои сельские дома и устраиваться на безобразные заводы, где насаждалось жёсткое расписание и приходилось трудиться от рассвета до заката. Даже семилетние дети оказались перед необходимостью идти на фабрики, где они работали до истощения среди безразличных незнакомцев. Вера в возможность труда ради удовольствия была

уничтожена первым дыханием промышленной революции. Сегодня наша цивилизация вступила в постиндустриальную стадию развития и условия труда значительно улучшились. Теперь на работе человек, как правило, сидит перед экраном монитора в просторном светлом помещении и управляет механизмами, взявшими весь «настоящий» труд на себя. По сути, большинство людей уже не участвует в производстве, а работает в так называемой сфере услуг, занимаясь деятельностью, которая показалась бы отдыхом рабочим и фермерам прошлого столетия. Над ними стоят менеджеры и специалисты, располагающие большей свободой самим решать, чем заняться. Итак, работа может быть или тяжёлой и скучной, или приятной и волнующей. Как показывает пример Англии 1740-х годов, условия труда могут из относительно комфортных превратиться в кошмар всего лишь за несколько десятилетий. Большое влияние оказывают технологические инновации — такие как плуг, водяное колесо, паровой двигатель, электричество или кремниевый чип. Ещё один важный фактор, определяющий, насколько приятной может быть работа, — это законодательство, запретившее рабский труд и установившее 40-часовую рабочую неделю и размер минимальной заработной платы. Чем раньше мы поймём, что отношение к работе можно изменять произвольно, тем скорее мы сможем улучшить эту чрезвычайно важную область жизни. Тем не менее многие по-прежнему уверены, что работа навсегда останется «проклятием рода человеческого». Теоретически, если следовать правилам модели потока, любое занятие можно изменить таким образом, чтобы оно начало приносить радость. Однако мы будем вынуждены признать, что в настоящее время данный аспект мало волнует тех, кто обладает реальной властью влиять на ситуацию. Руководство предприятий должно в первую очередь заботиться о производительности, а профсоюзные лидеры озабочены вопросами безопасности и выплатами компенсаций. В краткосрочной перспективе эти приоритеты вполне могут вступать в конфликт с задачей обеспечения условий для возникновения состояния потока. Но если рабочие будут получать удовольствие от своей деятельности, они не только выиграют от этого в личном плане, но рано или поздно начнут работать более эффективно — таким образом, цели руководства будут достигнуты. В то же время было бы неверно полагать, что если трудовая деятельность построена по принципу игры, то она будет приносить удовольствие любому. Даже самые благоприятные внешние условия сами по себе не являются гарантией наступления состояния потока. Поскольку оптимальное переживание зависит от субъективной оценки возможностей для действия и собственных способностей, нередко

случается, что человек не ощутит удовлетворения даже той работой, которая содержит в себе огромный потенциал. Рассмотрим в качестве примера работу хирурга. Немного найдётся профессий, предлагающих столь широкие возможности для самореализации и одновременно имеющих столь высокий статус в обществе. Если сложность задач и уровень мастерства имеют значение, то хирурги просто обязаны получать от своей профессии огромное наслаждение. И действительно, многие хирурги говорят, что испытывают почти наркотическую зависимость от своей работы, и ничто другое — ни поход в театр, ни отпуск на Карибском море — не сравнимо по степени получаемого удовольствия с возможностью проведения сложной операции. Однако далеко не каждый хирург так увлечён своей работой. На некоторых она навеивает лишь скуку, и они пытаются развлечь себя выпивкой, азартными играми или постоянными переменами в жизни — лишь бы отвлечься от гнетущей рутины. Как могут существовать настолько противоположные взгляды на одну и ту же профессию? Одна из причин заключается в том, что скуку испытывают те хирурги, которые пошли на хорошо оплачиваемую, но однообразную работу. Среди них есть специалисты, которые только удаляют аппендиксы или миндалины; есть и такие, кто занимается прокалыванием ушей. Это может быть прибыльно, однако затрудняет получение радости. На противоположном полюсе находятся хирурги, которым постоянно требуются новые задачи и которые стремятся выполнять всё более сложные операции, пока не наступает момент, когда они уже не могут соответствовать собственным требованиям. Первопроходцы от хирургии выгорают по причине, противоположной той, от которой страдают погрязшие в рутине специалисты: раз достигнув невозможного, они уже не могут подняться выше. Те хирурги, кто по-настоящему наслаждается своей работой, как правило, работают в больницах, предоставляющих разнообразные возможности для совершенствования мастерства, экспериментирования с новейшими техническими разработками и где частью работы являются исследования и преподавание. Среди важных аспектов работы они чаще всего называют деньги, престиж и возможность спасать жизни, но наибольший энтузиазм у них неизменно вызывают особенности самой деятельности. Хирургия важна для них благодаря тем чувствам, которые она вызывает. Они рассказывают о своих переживаниях во время операций почти теми же словами, что используют для описания состояния потока спортсмены, учёные, художники или повар Тинг, который рубил мясо для Властителя Вэнь. Хирургическая операция обладает всеми качествами, необходимыми

для возникновения состояния потока. Хирурги отмечают, например, присущую ей ясность целей. Терапевт имеет дело с менее конкретными и не столь чётко локализованными проблемами, психиатру приходится ориентироваться на ещё более туманные симптомы. Задача хирурга, напротив, кристально ясна: вырезать опухоль, соединить и закрепить сломанную кость, заставить снова заработать больной орган. Когда цель выполнена, он может зашить разрез и отправиться к следующему пациенту с чувством хорошо выполненной работы. Кроме того, хирургия позволяет немедленно получать обратную связь. Если в полости нет крови, всё идёт успешно. Затем становится видна поражённая ткань или состыковываются места перелома кости. В течение всего процесса врач точно знает, насколько ему удаётся операция, а если что-то не так, то ему понятны причины. Уже только поэтому большинство хирургов считает, что их работа приносит гораздо больше радости, чем любая другая область медицины или вообще любая другая работа. В хирургии никогда не бывает недостатка в новых задачах и возможностях для самосовершенствования. Как сказал один хирург, «работа даёт мне интеллектуальное наслаждение, сравнимое с тем, что чувствует шахматист или учёный, изучающий древние месопотамские руины. Это здорово — быть мастером своего дела. От того, что ты берёшься за сложнейшую задачу и успешно справляешься с ней, испытываешь огромное удовлетворение». О том же говорит его коллега: «Это приносит очень большое удовлетворение, а столкновение с трудностями ничуть его не убавляет. Я рад, что могу заставить человеческий организм снова работать должным образом, поставив всё на свои места, как оно и должно быть, чтобы всё хорошо стыковалось. Приятно видеть, как тело снова обретает дарованную ему природой гармонию. Особую радость мне доставляет работа в команде, когда все действуют гармонично и слаженно. Это создаёт особую красоту». Как видно из второй цитаты, на операции хирург не только решает индивидуальные задачи, но также должен согласовывать свои действия с тем, что делают другие «игроки». Многие врачи подчёркивают, что ощущение себя членом хорошо подготовленной команды, функционирующей слаженно и эффективно, приносит особую радость. И конечно же, у врача всегда есть возможности для самосовершенствования. «Вы используете точные и качественные инструменты. Это похоже на занятие искусством. Всё зависит от того, насколько точно и искусно вы проведёте операцию», — говорит глазной хирург. Ещё один отмечает: «Очень важно следить за всеми мелочами, быть аккуратным и технически подготовленным. Я не люблю лишних движений и потому стараюсь, чтобы

операция была по возможности заранее продуманной и хорошо спланированной. Я очень внимательно слежу за тем, как держу иглоку, как накладываются швы и т.д. — всё должно быть выполнено наилучшим образом и при этом производить впечатление лёгкости». Условия проведения хирургической операции требуют от специалиста высочайшей концентрации внимания, любая возможность отвлечься должна быть исключена. Операционная в самом деле похожа на сцену: яркие лампы освещают ход действия и его участников. Подобно спортсменам перед соревнованием или священнослужителям перед церемонией, хирург перед операцией также совершает определённые действия: он дезинфицирует руки и одевается в специальную одежду. Этот ритуал имеет практическое назначение, но он также выполняет функцию отвлечения участников предстоящего действия от забот повседневной жизни и сосредоточения внимания на том, что ждёт их впереди. Некоторые хирурги рассказывают, что утром перед важной операцией они включают у себя «автопилот» путём совершения стереотипных действий: они едят один и тот же завтрак, всегда надевают одну и ту же одежду и едут на работу по определённому маршруту. Это делается не из суеверных соображений — они чувствуют, что это привычное поведение помогает им сосредоточить всё внимание на предстоящей задаче. Можно сказать, что хирургам повезло. Они не только получают большие деньги и пользуются уважением в обществе — вся их работа как будто спроектирована по правилам потоковой деятельности. Несмотря на все эти преимущества, существуют хирурги, сходящие с ума от скуки или от недостижимости поставленных целей. Это ещё раз доказывает, что при всей важности структуры профессиональной деятельности она не гарантирует, что выполняющий её человек получит удовольствие. Многие зависят также от того, является ли он автотелической личностью. Сварщик Джо радостно берётся за задачи, которые мало кому покажутся способными вызвать состояние потока. А некоторым хирургам удаётся ненавидеть профессию, которая как будто специально создана для того, чтобы приносить радость. Чтобы улучшить качество жизни посредством работы, необходимо следовать двум взаимодополняющим стратегиям. С одной стороны, нужно перестроить деятельность таким образом, чтобы она как можно больше напоминала потоковую активность, как мы могли наблюдать это в случае охоты, ткацкого дела и хирургии. Необходимо также помогать людям развивать в себе автотелические черты и становиться похожими на Серафину, Джо и Тинга. Нужно учить их распознавать возможности для действия, оттачивать своё мастерство, ставить достижимые цели. По отдельности ни одна из

этих стратегий не сделает работу более радостной, но, применяемые вместе, они могут значительно увеличить число оптимальных переживаний в нашей жизни.

## Парадокс работы

Будет проще понять, как работа влияет на качество жизни, если мы будем рассматривать этот вопрос в широком контексте и сравним себя с теми, кто жил в другие времена и в других культурных условиях. Но прежде стоит более внимательно посмотреть на происходящее вокруг нас здесь и сейчас. Примеры древнекитайского повара, альпийских крестьян, хирургов и сварщиков помогают представить потенциал, заложенный в труде, но, в конце концов, эти люди не являются типичными представителями профессий, распространённых в наши дни. На что похожа работа современного среднестатистического американца? Наши исследования показали, что в отношении людей к тому, чем они зарабатывают на жизнь, нередко присутствует странный конфликт. С одной стороны, наши респонденты, как правило, отмечали, что некоторые наиболее положительные переживания у них связаны именно с работой. Казалось бы, из этого должно следовать, что они хотят работать и имеют высокую мотивацию. Однако чаще всего они говорили, что предпочли бы не работать, что их мотивация трудиться низка. Такое же противоречие существует и в отношении к досугу: в то время когда они, казалось бы, должны наслаждаться заслуженным отдыхом, люди чаще всего отмечают у себя на удивление плохое настроение и тем не менее продолжают желать увеличения времени для досуга. В одном из наших исследований с применением метода выборки переживаний мы попытались найти ответ на вопрос: когда люди чаще переживают состояние потока — на работе или во время отдыха? В группу испытуемых входило больше сотни человек различных профессий, работающих полный день. В течение недели они должны были носить электронный пейджер, восемь раз в день в случайное время подававший звуковые сигналы. В момент подачи сигнала респонденты заполняли специальные опросные листы, в которых они должны были указать, что они делают и как себя чувствуют. Их также просили оценить по 10-балльной шкале, сколько интересных задач они видят перед собой и сколько умений для их решения используют. Считалось, что человек испытывает состояние потока всякий раз, когда регистрируемый уровень задач и умений превышал средний уровень за неделю. В процессе данного исследования было получено более 4 800 за полненных анкет, то есть за неделю в среднем по 44 с человека, из них 33% анкет соответствовало состоянию потока по данному критерию. Конечно,

такой метод определения потока является довольно мягким. Если рассматривать в качестве оптимальных только те переживания, которые возникли в чрезвычайно сложных ситуациях, то есть при самом высоком уровне задач и требуемых умений, то состояние потока можно было бы диагностировать не более чем в 1% случаев. Используемый нами методический подход к определению состояния потока работает подобно микроскопу: в зависимости от силы увеличения можно увидеть разные детали. Как и предполагалось, чем чаще человек находится в состоянии потока, тем более высокую оценку он даёт качеству своей жизни в целом. Такие люди значительно чаще называют себя «сильными», «активными», «творческими», «сосредоточенными», «мотивированными». Неожиданным оказалось, насколько часто респонденты испытывали оптимальные переживания на работе и насколько редко в свободное время. Если люди получали сигнал в то время, когда они действительно занимались своей профессиональной деятельностью (как выяснилось, это составляет лишь три четверти того времени, что проводится на работе, а в оставшуюся четверть среднестатистический работник витает в облаках, болтает или занимается личными делами), то состояние потока отмечалось в 54% случаев, что представляет собой значительный результат. Другими словами, примерно половину рабочего времени респонденты ощущали, что они имеют дело с задачами сложнее среднего и больше обычного задействуют свои способности. В свободное время, которое они проводили за чтением, перед телевизором, общались с друзьями или сидели в ресторане, лишь в 18% анкет описывалось состояние потока. Как правило, состояние людей можно было характеризовать как апатичное: ему был присущ пониженный уровень задач и используемых умений. В этом состоянии люди чувствовали себя пассивными, вялыми, скучающими и неудовлетворёнными. Во время работы лишь в 16% анкет отмечалась апатия — в свободное время это число составляло 52%. Как и ожидалось, руководители различных уровней испытывают состояние потока значительно чаще (64%), чем клерки (51%) или «синие воротнички» (рабочие на производстве) (47%). Однако последним удавалось в целом лучше организовывать свой досуг (20% потоковых состояний), чем конторским служащим (16%) или менеджерам (15%). Но даже рабочие сборочных конвейеров во время работы испытывают состояние потока более чем в два раза чаще, чем в свободное время (соответственно, 47 и 20%). Состояние апатии во время работы, напротив, упоминалось «синими воротничками» в два раза чаще (23%), чем менеджерами (11%). При этом апатия во время досуга была более характерна для руководителей (61%), чем для «синих воротничков» (46%).



Когда люди находятся в состоянии потока, будь то на работе или во время отдыха, они описывают свои переживания как значительно более позитивные, чем вне его. Решая достаточно сложные задачи и используя свои способности, человек чувствует себя более счастливым, активным, бодрым и сосредоточенным, а также более креативным и удовлетворённым. Эти различия в субъективных переживаниях статистически значимы и они примерно одинаковы практически у всех категорий работников. В этой общей тенденции было лишь одно исключение. В одном из пунктов анкеты респондентов просили по 10-бальной шкале оценить своё желание в данный момент заниматься каким-либо другим делом. Ответ на этот вопрос в целом является довольно надёжным показателем мотивированности субъекта. Выяснилось, что, находясь на работе, люди в значительно большей степени хотели сменить занятие, безотносительно, переживали они в тот момент состояние потока или нет. Другими словами, на работе мотивация была низка, даже если труд способствовал оптимальным переживаниям, а в свободное время — высока, несмотря на низкую субъективную оценку своего состояния. Таким образом, мы столкнулись с парадоксальной ситуацией. Работа ставит перед людьми задачи, требующие актуализации их навыков и умений; в результате они чувствуют себя более счастливыми, сильными, креативными и удовлетворёнными. В свободное время перед ними, как правило, не стоит никаких задач, их способности не задействованы, и потому они скучают и чувствуют себя опечаленными, слабыми и неудовлетворёнными. При этом люди стремятся поменьше работать и побольше отдыхать. Чем объяснить это противоречие? На этот вопрос существует несколько ответов, но один вывод неизбежен: когда речь заходит о работе, люди перестают доверять собственным чувствам. Они не обращают внимания на свои актуальные переживания, а вместо этого ориентируются на укоренившийся культурный стереотип, согласно которому работа должна быть неприятна. Они думают о ней как о принуждении, ограничении своей свободы, от которого нужно всеми силами стремиться избавиться. С одной стороны, может показаться, что, несмотря на всю радость, получаемую от работы, человек не может непрерывно решать сложные задачи. Ему нужно какое-то время, чтобы отдохнуть, полежать на диване, даже если это не приносит подлинного удовольствия. Однако наши примеры опровергают это утверждение. Фермеры из Понт Трентаз работают существенно больше и тяжелее, чем рядовой американец, и задачи, с которыми они сталкиваются в своей повседневной деятельности, требуют не меньшей концентрации и вовлечённости. И тем не менее во время работы они не мечтают

переключиться на другое занятие, а вместо того, чтобы расслабляться, тратят свободное время на активные формы досуга. Как показывает этот пример, апатия, которой подвержены многие люди в современном обществе, вызвана не физическим или психическим истощением, а их отношением к своей работе и тем, как на её фоне они воспринимают свои цели. Если человек уделяет внимание какой-либо задаче против своей воли, он чувствует, что его психическая энергия расходуется напрасно. Вместо того чтобы работать над достижением личных целей, мы помогаем кому-то другому в реализации его задач, не имеющих ничего общего с нашими желаниями. Время, потраченное на это, воспринимается нами как вычеркнутое из жизни. Многие люди относятся к своей работе как к вынужденному занятию, как к навязываемой извне ноше, мешающей им наслаждаться жизнью. Даже если работа в настоящий момент доставляет им удовольствие, они игнорируют его, потому что оно никак не связано с их долгосрочными жизненными целями. Следует подчеркнуть, однако, что «неудовлетворённость» — это довольно относительное понятие. По результатам ряда широкомасштабных исследований, проведённых в США в период с 1972 по 1978 год, только 3% американцев сообщили о полной неудовлетворённости своей работой, в то время как 52% были полностью довольны этим аспектом своей жизни. Это один из самых высоких показателей среди развитых стран. Но можно любить свою работу и в то же время быть недовольным её отдельными сторонами и пытаться что-то улучшить. В наших исследованиях мы обнаружили, что три главные причины неудовлетворённости американцев работой были связаны с качеством их переживаний в процессе профессиональной деятельности — несмотря на то что, как мы уже убедились, в целом переживания на работе более позитивны, чем в свободное время. Вопреки распространённому мнению размер заработной платы и другие материальные соображения, как правило, не фигурировали среди наиболее важных факторов. Первой и, пожалуй, главной причиной недовольства было однообразие задач и требований. Эта проблема встречается на всех уровнях, но особенно серьёзна она для рядовых рабочих, чья профессиональная деятельность включает множество рутинных операций. На втором месте стояли конфликты с коллегами и в особенности с начальством. Третья причина недовольства заключалась в перегруженности, приводящей к эмоциональному выгоранию: слишком сильное давление, слишком сильный стресс, совсем мало времени, чтобы собраться с мыслями, мало времени побыть с семьёй. Последний фактор особенно актуален для руководителей высшего и среднего уровня. Все упомянутые причины

недовольства работой вполне реальны, поскольку относятся к объективным обстоятельствам, однако бороться с ними можно на уровне сознания. К примеру, разнообразие возможностей и задач с одной стороны является свойством работы, а с другой — зависит от того, как человек её воспринимает. Тинг, Серафина и Джо видели интересные задачи в такой деятельности, которая большинству показалась бы скучной и бессмысленной. Будет ли разнообразие в работе, в конечном итоге больше зависит от подхода к ней, а не от реальных условий. То же самое верно и для других причин неудовлетворённости. Поладить с коллегами и начальством бывает нелегко, однако эту проблему можно решить, если попытаться. Некоторые люди настолько боятся потерять лицо, что в общении заранее занимают защитную позицию. Часто именно это и вызывает конфликты на работе. Они пытаются играть определённую роль и ждут, что окружающие будут воспринимать их именно так; между тем это редко удаётся, поскольку коллеги стремятся реализовать собственные ожидания. Возможно, наилучший способ избежать этого тупика — поставить задачу реализовать свои цели, помогая начальнику и коллегам добиться того, чего хотят они. Это может быть нелегко, такой подход требует больше времени и сил, чем попытки добиться своего напрямую, игнорируя интересы других, но в долговременной перспективе именно этот путь является выигрышным. Что касается чрезмерной загруженности и стрессов, то это одна из наиболее субъективных проблем, и потому она должна легко поддаваться сознательной коррекции. Стресс существует тогда, когда мы переживаем его; для того чтобы вызвать его непосредственно, нужны поистине экстремальные условия. То, что для одного является завышенными требованиями, другой воспринимает как интересные и привлекательные задачи. Существуют сотни способов ослабления рабочего стресса: одни основаны на лучшей организации труда, другие предполагают делегирование ответственности, улучшение коммуникации с коллегами и начальством, третьи связаны с внешними по отношению к работе факторами, такими как налаживание семейной жизни, способы проведения досуга, занятия духовными практиками вроде трансцендентальной медитации. Любой из перечисленных способов уменьшить стресс на работе является лишь частичным решением проблемы, которое может помочь, однако по-настоящему побороть его можно лишь в том случае, если рассматривать это как часть общей стратегии по улучшению качества жизни в целом. Конечно, это легче сказать, чем сделать. Для этого необходимо научиться мобилизовывать психическую энергию и поддерживать сосредоточенность на поставленных

целях, несмотря на неизбежные отвлекающие моменты. Мы ещё вернёмся к различным способам преодоления внешнего стресса и обсудим их в главе 9. А сейчас стоит обратиться к проблеме организации досуга.

## Пустая трата времени

Хотя, как мы уже убедились, люди чаще всего стремятся побыстрее закончить работу и отправиться домой, чтобы насладиться заслуженным отдыхом, на самом деле часто они не имеют ни малейшего представления о том, как провести свободное время. Грустная ирония заключается в том, что за работой гораздо проще испытывать радость именно потому, что профессиональная деятельность, как правило, имеет ясные цели и правила, позволяет получать обратную связь, а это способствует вовлечённости и концентрации, необходимым для возникновения состояния потока. Свободное время, напротив, не структурировано, и приходится прилагать большие усилия, чтобы преобразовать его в оформленную активность, от которой можно получать удовольствие. Хобби, требующие определённых навыков, разнообразные интересы и в особенности практики, способствующие внутренней дисциплине, — всё это помогает преобразовать свободное время в то, чем оно, собственно, и должно быть, — в возможность рекреации. Но в большинстве случаев получать удовольствие от свободного времени людям удаётся ещё хуже, чем наслаждаться трудом. Ещё 60 лет назад великий американский социолог Роберт Парк заметил: «Подозреваю, что именно в том, как американцы впустую расходуют своё свободное время, скрыт источник величайших убытков современного американского общества». Гигантская индустрия развлечений, возникшая в последние десятилетия, была создана для того, чтобы помочь людям наполнить свободное время удовольствиями. Тем не менее, вместо того чтобы использовать свои физические и умственные ресурсы для погружения в состояние потока, большинство из нас проводит многие часы, наблюдая по телевидению за выступлением знаменитых спортсменов. Вместо того чтобы играть или сочинять музыку, мы слушаем записи известных музыкантов, а вместо занятий искусством ходим поглядеть на картины, высоко оценённые на последнем аукционе. Мы не отваживаемся действовать в соответствии с собственными убеждениями и предпочтениями, но с удовольствием усаживаемся перед телевизором, чтобы часами следить за актёрами, притворяющимися, будто переживают приключения. Это мнимое соучастие может, по крайней мере, временно замаскировать бессмысленность напрасно потраченного времени. Но это лишь бледная замена тех переживаний, которые можно получить, направив своё внимание на настоящие задачи. Состояние потока, вызванное

использованием своих умений, способствует росту, а пассивные развлечения не ведут никуда. Ежегодно человечество в совокупности теряет миллионы человеко-лет работы сознания. Энергия, которую можно было бы направить на достижение сложных целей, на самосовершенствование и получение радости, растрачивается на занятия, лишь имитирующие реальность. Массовая культура, массовое искусство, — как, впрочем, и высокое искусство, если чело век пассивно интересуется им только потому, что это принято или престижно, — паразитируют в нашем сознании, парализуя наш ум. Они поглощают огромное количество нашей психической энергии, не давая ничего взамен, оставляя нас ещё более опустошёнными, чем прежде. До тех пор, пока человек не примет на себя ответственность за организацию как своей работы, так и свободного времени, и то и другое скорее всего будет приносить ему разочарования. Большинство профессий и большая часть развлечений, в особенности те, что состоят в пассивном поглощении информации из газет и эфира, малопригодны для того, чтобы делать нас счастливыми и сильными. Они предназначены для того, чтобы кто-то другой мог зарабатывать деньги. Если мы позволим им, они высосут нашу жизненную энергию, оставив лишь пустую оболочку. Но, как и всё остальное, работу и досуг можно приспособить к нашим нуждам. Те, кто научится получать удовольствие от профессиональной деятельности и не тратить впустую свободное время, почувствуют, что их жизнь в целом стала существенно более наполненной. Как писал К. Брайтбилл, «будущее принадлежит человеку не просто образованному, но научившемуся мудро использовать своё свободное время».

## 8. Радость общения с собой и с другими

Исследования потока неоднократно подтверждали, что наибольшее влияние на качество жизни оказывают два фактора: отношение к работе и отношения с другими людьми. Чтобы получить о нас наиболее подробную информацию, нужно спросить тех, с кем мы общаемся, и проанализировать наш подход к работе. Рецепт счастья по Фрейду заключается в умении любить и работать, и можно считать, что две этих области в значительной степени определяют нашу личность. В предыдущей главе мы рассмотрели некоторые возможности, которые открывает труд для возникновения потоковых состояний, а сейчас попытаемся разобраться, как могут стать источником радостных переживаний отношения с семьёй и друзьями. Наличие вокруг нас других людей очень сильно влияет на качество наших переживаний. Человек от природы устроен так, чтобы видеть в себе подобных наиболее важные объекты своего окружения. Отношения с людьми могут сделать нашу жизнь интересной и радостной, а могут превратить её в настоящий кошмар — именно поэтому искусство взаимоотношений так важно для обретения счастья. Если мы научимся преобразовывать их в потоковые переживания, качество нашей жизни в целом существенно улучшится. Однако мы также ценим уединение и часто хотим побыть наедине с собой. При этом нередко оказывается, что стоит этому желанию осуществиться, как мы погружаемся в уныние, чувствуем себя покинутыми и начинаем страдать оттого, что нечем заняться. У некоторых уединение вызывает умеренно выраженные симптомы сенсорной депривации. Тем не менее важно сознавать, что, пока человек не научится переносить одиночество и даже получать от него удовольствие, ему будет очень сложно решать задачи, требующие полной концентрации. Поэтому очень важно овладеть навыком управления сознанием в ситуации, когда мы предоставлены сами себе.

## Наедине с собой или вместе с другими?

Боязнь остаться одному, быть выключенным из взаимодействия с людьми, безусловно, является одним из наиболее сильных страхов, свойственных человеку. Нет никаких сомнений в том, что мы — социальные животные: только в обществе себе подобных мы чувствуем себя нормально. Во многих примитивных культурах одиночество считалось настолько невыносимым, что человек был готов пойти на всё, лишь бы не оставаться одному. Только колдуны и шаманы чувствовали себя в такой ситуации вполне комфортно. На протяжении веков и в самых разных сообществах, будь то австралийские аборигены, фермеры из амишских селений или курсанты Вест-Пойнта, изгнание оставалось самым страшным наказанием. Человек, которого игнорируют окружающие, становится всё более подавленным и постепенно начинает сам сомневаться в своём существовании. В некоторых сообществах конечным исходом полного ostracism была смерть: оставшийся в одиночестве индивид смирялся с мыслью, что раз никто не обращает на него внимания, то он уже мёртв. Он переставал удовлетворять свои физические потребности и постепенно умирал. На латыни выражение «быть живым» звучит как *inter hominem esse*, что дословно означает «быть среди людей», в то время как «быть мёртвым» буквально переводится как «перестать быть среди людей» (*inter hominem esse desinere*). В Римской империи изгнание из города было наказанием лишь немногим менее страшным, чем смертная казнь. Изгнанный горожанин становился невидимкой — неважно, насколько роскошно было его загородное имение. Эта горькая участь хорошо известна современным ньюйоркцам, которым по какой-то причине пришлось оставить город. В больших городах существуют практически безграничные возможности для общения, действующие на человека подобно успокаивающему бальзаму. Люди не избегают взаимодействия даже в том случае, если оно может оказаться малоприятным или небезопасным. В толпе, наводняющей Пятую авеню, полно жуликов и сумасшедших; тем не менее, попадая в неё, человек испытывает радостное возбуждение. В окружении других практически каждый чувствует себя более живым. Исследования, проводимые в рамках различных социальных наук, позволяют прийти к выводу: в компании друзей и родных или просто в компании люди склонны чувствовать себя более счастливыми. Если попросить индивида перечислить приятные занятия, способные на целый



день улучшить его настроение, скорее всего, в его списке будут такие пункты, как «быть вместе с радостными людьми», «видеть, что другим интересно то, что я говорю», «проводить время с друзьями» и «ощущать себя сексуально привлекательным». Один из главных симптомов, отличающих несчастных людей и лиц, подверженных депрессии, состоит в том, что они редко сообщают такое о себе. Известно также, что возможность обратиться за поддержкой к социальному окружению снижает стресс. Если человек может положиться на эмоциональную поддержку близких, ему будет проще перенести болезнь или другое несчастье. Нет сомнения в том, что наше стремление быть среди людей обусловлено генетически. Возможно, когда-нибудь специалисты по генетике поведения выявят вещества в наших хромосомах, заставляющие нас чувствовать себя столь дискомфортно, когда мы оказываемся в одиночестве. С точки зрения эволюции такая генетическая программа, безусловно, способствует адаптации, поскольку животные, способные к кооперации с особями своего вида, выживают значительно лучше, когда не теряют друг друга из виду. Например, бабуины, которым постоянно требуется помощь собратьев для защиты от леопардов или гиен, рыщущих по саванне, имеют крайне мало шансов дожить до зрелости, покинув стаю. Подобный механизм предопределил развитие стадности как условия выживания у наших далёких предков. Конечно, с тех пор как в жизни человека всё большую роль начала играть культура, возникли и другие причины держаться вместе. К примеру, когда выживание стало всё чаще зависеть от знаний, а не от инстинкта, оказалось, что добывать знания совместно и делиться ими более выгодно. Индивид, живший отдельно, становился идиотом, что изначально в переводе с греческого означало изолированного человека, не способного учиться у других. В то же время, как ни парадоксально, накопленная веками мудрость предупреждает нас: «Ад — это другие». Индуистские и христианские отшельники искали душевную гармонию вдали от мирской суеты и толп. Если мы попытаемся понять, что составляет наиболее негативный аспект человеческого существования, то обнаружим обратную сторону нашего стремления жить в обществе: самые болезненные события, как правило, так же связаны с отношениями. Несправедливые начальники и грубые клиенты портят нам жизнь на работе. Дома на нервы действует тёща или свекровь, а безразличие супруга и неблагодарность детей приводят нас в полное уныние. Как получается, что люди становятся источником как самых приятных, так и самых болезненных переживаний? На самом деле, это кажущееся противоречие не так сложно разрешить. Как всё, что по-настоящему имеет значение, отношения могут сделать нас

счастливыми, если мы живём в согласии с окружающими, но если возникают конфликты, мы становимся несчастными. Другие люди — это наиболее тонкий, наиболее изменчивый фактор окружающего нас мира. Один и тот же человек может утром подарить нам радость, а вечером глубоко опечалить. Именно вследствие того, что мы постоянно нуждаемся в позитивных реакциях со стороны значимых для нас людей, мы так чувствительны к проблемам, возникающим в отношениях. Тот, кто научился хорошо ладить с другими, несомненно, ощутит значительное улучшение качества жизни в целом. Этот факт хорошо известен тем, кто пишет и кто читает книги с названиями вроде «Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей». Деловые люди стремятся научиться общаться, чтобы стать более эффективными руководителями, а восходящие звёзды читают книги по этикету, чтобы понравиться толпе. В большинстве случаев за этим стремлением стоит желание манипулировать другими. Но люди важны не только потому, что могут помочь нам в достижении наших целей; если видеть в них самих цель, а не средство, они становятся для нас источником настоящего счастья. Именно гибкость межличностных отношений позволяет превращать неприятные моменты взаимодействия в терпимые и даже волнующие. Поведение и самоощущение людей, с которыми мы общаемся, сильно зависит от восприятия и определения ими социальной ситуации. Иллюстрацией этого может служить случай, произошедший с нашим сыном Марком, когда ему было 12 лет. Однажды, возвращаясь из школы, он решил срезать путь и пошёл через безлюдную часть парка. Ему преградили дорогу трое рослых парней из ближнего гетто. «Не двигайся, или он застрелит тебя», — сказал один из них, показывая на другого, держащего руку в кармане. Они забрали у Марка всё ценное, что у него было с собой: немного мелочи и поношенные недорогие часы. «А теперь иди. Не беги и не вздумай оборачиваться», — сказали они ему. Марк двинулся в направлении дома, а троица пошла в противоположную сторону. Однако через несколько метров Марк остановился и закричал им: «Постойте, я хочу поговорить с вами!» — «Давай иди», — крикнули они ему. Тем не менее он догнал их и спросил, не вернут ли они ему часы. Он объяснил, что они совсем дешёвые и не представляют ценности ни для кого, кроме него, поскольку были подарены ему родителями на день рождения. Грабители разозлились, но в конце концов решили голосованием определить, как быть с часами. Двое были за то, чтобы вернуть их, и потому Марк пришёл домой страшно гордый — без денег, но со старыми часами в кармане. Его родителям понадобилось несколько больше времени, чтобы прийти в себя после этого происшествия. С точки зрения взрослого,

действия Марка были абсолютно безрассудными: он рисковал жизнью ради каких-то старых часов, пусть даже и представляющих сентиментальную ценность. Но этот эпизод подтверждает справедливость важной мысли о том, что каждая социальная ситуация потенциально может измениться, если переформулировать её правила. Наш сын не стал принимать навязываемую ему роль жертвы и относиться к обидчикам как к преступникам. Вместо этого он заговорил с ними как с разумными людьми, способными понять человеческие чувства. В результате ему удалось внести в ситуацию элемент рациональности и демократичности. Конечно, его успех во многом зависел от везения: грабители могли быть пьяны или крайне озлоблены и вполне могли избить его. Но наше изначальное утверждение тем не менее верно: человеческие отношения очень гибки, и если обладать необходимыми навыками, можно изменять их правила. Прежде чем попытаться глубже разобраться, как можно перестраивать отношения, чтобы они способствовали оптимальным переживаниям, необходимо исследовать, какие возможности несёт нам одиночество. Только поняв, как уединение влияет на сознание, мы сможем ответить на вопрос, почему общество других людей столь важно для нашего благополучия. Среднестатистический взрослый проводит в одиночестве около трети времени бодрствования, однако об этом значительном фрагменте нашей жизни нам известно лишь то, что мы всей душой не любим его.

## Боль одиночества

Многим знакомо чувство почти невыносимой пустоты, охватывающее нас, когда мы вынуждены долгое время оставаться одни, особенно если нам в этот момент нечем заняться. Подростки, взрослые, пожилые люди — все как один утверждают, что именно с одиночеством связаны их худшие воспоминания. Практически любое дело легче и приятнее делать в компании. В присутствии других человек становится радостнее, бодрее и веселее, чем в одиночестве, независимо от того, чем именно он занят: работает ли он на конвейере или смотрит телевизор. Но самая угнетающая ситуация возникает не за работой или перед телевизором. Ничто так не портит настроение, как пребывание в одиночестве, когда при этом ничего не нужно делать. Для участников наших опросов, живущих отдельно от родственников и не посещающих церковь, самым ужасным временем за всю неделю является воскресное утро: ничто не требует их внимания, а сами они не могут решить, чем заняться. Остальное время психическая энергия тратится на рутинные дела: работу, покупки, любимые телепрограммы и т.д. Но чему посвятить себя после воскресного завтрака, когда уже пробежал глазами газеты? На многих людей неструктурированность этого периода времени наводит тоску. Как правило, к полудню они решают подстричь газон, навестить родственников или посмотреть футбол. Вместе с решением возвращается чувство осмысленности происходящего, и они сосредоточивают внимание на следующей цели. Почему же одиночество столь неприятно для большинства людей? Дело в том, что в этом состоянии очень трудно поддерживать порядок в сознании. Чтобы удерживать внимание направленным, мы нуждаемся во внешних целях, внешней стимуляции и обратной связи. Когда извне не поступает никаких стимулов, внимание начинает блуждать, и в мыслях воцаряется хаос, в результате чего мы погружаемся в состояние психической энтропии. Типичный подросток, оставшись в одиночестве, немедленно начинает тревожиться: «А что сейчас делает моя девушка? Когда же у меня пройдут эти ужасные прыщи? Успею ли я вовремя сдать задание по математике? Эти чуваки, с которыми я вчера подрался, — будут ли они приставать снова?» Другими словами, сознание, предоставленное само себе, обычно не в состоянии блокировать негативные мысли, и они завладевают вниманием индивида. То же самое происходит со взрослыми, если они не научились контролировать свой

разум. Беспокойство о личной жизни, здоровье, инвестициях, семье и работе постоянно присутствует на периферии сознания в ожидании момента, когда концентрироваться будет не на чем. Стоит разуму расслабиться — и потенциальные проблемы тут как тут. Именно по этой причине телевидение оказалось благом для стольких людей. Несмотря на то что сам по себе просмотр передач редко приносит положительные переживания (как правило, в это время люди чувствуют себя пассивными, слабыми, довольно раздражёнными и печальными), мелькание экрана вносит в сознание некоторую упорядоченность. Предсказуемое развитие сюжетов, знакомые персонажи, даже надоевшие рекламные ролики — всё это обеспечивает желаемую стимуляцию. Экран телевизора представляет собой управляемую, ограниченную часть окружающего мира. Замыкаясь на него, разум защищается от личных тревог. Информация, поступающая с экрана, не пускает в сознание неприятные мысли. Разумеется, подобный способ спасения от депрессии можно назвать неэкономным, поскольку в процессе абсолютно безрезультатно расходуются значительные ресурсы внимания. Ещё более радикальные пути борьбы с одиночеством включают регулярное употребление наркотиков и быстро становящиеся навязчивыми занятия, начиная от ежедневной тщательной уборки дома и заканчивая компульсивным сексуальным поведением. Под воздействием химических препаратов личность освобождается от ответственности за управление своей психической энергией: мы можем просто следить за теми фантазиями, которые вызывает в нашем сознании наркотик, и не в наших силах влиять на них. Как и телевидение, психоактивные вещества защищают разум от проникновения в него неприятных мыслей. Они могут вызывать оптимальные переживания, которые, однако, в большинстве случаев отличаются крайне низким уровнем сложности. Вне искусно организованного ритуального контекста, сопутствующего приёму психоактивных препаратов во многих традиционных культурах, наркотики, по сути, уравнивают наши представления о принципиально возможных достижениях и собственных способностях посредством снижения уровня и того и другого. В результате возникает приятное состояние, но это лишь имитация той радости, которую испытывает человек, вышедший на более высокий уровень сложности задач и применяемых навыков. Некоторые люди не согласятся с подобной трактовкой механизма действия наркотиков на психику. В конце концов, последнюю четверть века нам говорили со всё возрастающей уверенностью, что наркотики «расширяют сознание» и их применение может стимулировать творчество. Однако полученные данные свидетельствуют, что, хотя психоактивные вещества действительно

изменяют содержание сознания и его организацию, они не повышают способности управления им. Между тем для того, чтобы заниматься творчеством, умение контролировать сознание совершенно необходимо. Таким образом, можно заключить, что, несмотря на беспрецедентное разнообразие порождаемых ими психических содержаний, не достижимое иными способами, наркотики не дают нам возможности эффективно ими воспользоваться. Многие современные художники и поэты экспериментируют с галлюциногенами в надежде создать нечто, подобное мистически завораживающим строкам «Кубла Хана», написанным Сэмюэлем Кольриджем якобы под воздействием опия. Рано или поздно, однако, они понимают, что работа над любым произведением требует ясного ума, иначе в нём не будет сложности, присущей подлинному искусству, оно будет тривиальным. В сознании, изменённом с помощью психоактивных веществ, возникают необычные образы, мысли и чувства, которые художник может использовать, когда к нему вернётся ясность мышления. Но предоставив наркотикам определять структуру своего сознания, он рискует попасть от них в зависимость и утратить способность контролировать его самостоятельно. Сексуальность также часто служит способом установить внешний порядок в мыслях и «убить время», избежав угрозы одиночества. Неудивительно, что секс и просмотр телепередач стали практически взаимозаменяемыми занятиями. Порнография и обезличенный секс используют генетически запрограммированную привлекательность образов и действий, связанных с воспроизведением рода, поэтому легко и приятно завладевают вниманием, тем самым помогая не впускать в сознание нежелательные содержания. При этом они никак не способствуют развитию навыков управления вниманием. Тот же механизм действует и в случае увлечений, на первый взгляд кажущихся несовместимыми с удовольствием. К ним относятся, например, мазохизм, различные рискованные занятия, азартные игры. Изобретаемые людьми способы причинить себе боль или вызвать страх не требуют особых умений, но помогают испытать непосредственные переживания. Для некоторых даже боль предпочтительнее хаоса, в котором тонет ненаправленное сознание. Причинение себе боли — физической или эмоциональной — концентрирует внимание на чём-то подвластном контролю, поскольку индивид сам её причиняет. По тому, что человек делает в одиночестве, когда никакие внешние стимулы не структурируют его внимание, можно судить о его способности управлять качеством своего опыта. На работе, в компании друзей, в театре или на концерте легко сохранять вовлечённость, но что происходит, когда мы остаёмся наедине с

собой? Наша душа погружается во мрак, и мы тщетно пытаемся защитить свой разум? Или берёмся за занятия, которые не только приносят радость, но и способствуют личностному росту? Свободное время, заполненное требующей концентрации и развивающей навыки деятельностью, кардинально отличается от времени, убиваемого перед телевизором или за употреблением лёгких наркотиков. Хотя эти стратегии могут казаться просто двумя разными способами борьбы с хаосом и онтологической тревогой, первая способствует личностному росту, в то время как вторая лишь удерживает разум от распада. Про человека, который редко скучает и не нуждается в благоприятных внешних обстоятельствах, чтобы наслаждаться моментом, можно сказать, что он прошёл экзамен на право называться творческой личностью. Умение не убегать от одиночества, а проводить это время с пользой особенно важно в ранние годы. Подростки, не способные оставаться наедине с собой, в дальнейшем испытывают трудности, сталкиваясь с задачами, требующими серьёзной умственной подготовки. Многим родителям знакома ситуация, когда ребёнок, вернувшись из школы, сбрасывает в своей комнате рюкзак с книгами и, перехватив что-нибудь в холодильнике, берётся за телефон, чтобы немедленно созвониться со всеми друзьями. Если у тех ничего не происходит, он включает магнитофон или телевизор. Иногда, возможно, его привлечёт какая-нибудь книга, но, как правило, ненадолго. Учёба предполагает способность длительно сосредоточиваться на сложной информации, и рано или поздно даже самый дисциплинированный ум начнёт отвлекаться на более приятные мысли. Но намеренно вызвать в сознании именно приятные мысли нелегко. Вместо них его, как правило, оккупируют бесконечные поводы для беспокойства. Подросток начинает волноваться о своей внешности, думать о том, какое впечатление он производит на других, о своих шансах чего-то добиться в жизни. Чтобы прогнать эти мысли, ему необходимо сосредоточить сознание на чём-то другом. Учёба для этой цели не годится, так как она слишком трудна. В этой ситуации подросток готов заняться практически чем угодно, лишь бы оно не требовало слишком много психической энергии. Чаще всего он решает снова включить музыку, телевизор или позвонить приятелю, чтобы скоротать с ним время. С каждым десятилетием наша культура всё больше попадает в зависимость от информационных технологий. Чтобы выжить в таком мире, человек должен уметь пользоваться абстрактными символическими языками. Ещё несколько поколений назад неграмотный индивид вполне мог получить приличную работу, достойный заработок и пользоваться уважением окружающих. Сапожник, кузнец или мелкий

торговец обучались своей профессии на наглядном примере более опытного мастера-учителя и справлялись с ней, не пользуясь символическими системами. В наши дни даже самая простая деятельность требует ознакомления с письменными инструкциями, а более сложные занятия предполагают специализированные знания, для приобретения которых необходимо значительное напряжение, часто сопряжённое с одиночеством. Подростки, которые так и не научились контролировать своё сознание, вырастают в «недисциплинированных» взрослых, не обладающих достаточно сложными навыками, которые помогли бы им выжить в конкурентной, насыщенной информацией среде. Ещё важнее то, что они не научились радоваться жизни. У них нет привычки искать себе задачи, способствующие раскрытию человеческого потенциала. Однако подростковый возраст — это не единственный период в жизни, когда чрезвычайно важно научиться использовать возможности, даваемые нам одиночеством. К сожалению, довольно много взрослых, достигнув рубежа в 20, 30 или 40 лет, решают, что дальше жизнь поедет по накатанной колее, а им можно расслабиться. Они выплатили свои долги за образование, научились приёмам, позволяющим как-то выживать, и теперь можно продолжить двигаться вперёд на автопилоте. Будучи почти не способными к внутренней дисциплине, такие люди неизбежно становятся жертвами накапливающейся с каждым годом психической энтропии. Разочарование в карьере, ухудшение здоровья и прочие превратности судьбы всё больше нарушают мир в душе. Как избежать столкновения с этими проблемами? Если человек не умеет контролировать сознание, находясь в одиночестве, он, весьма вероятно, обратится к более простым внешним решениям: наркотикам, развлечениям, рискованным занятиям — всему тому, что способно отвлечь рассудок. Но подобные стратегии не ведут вперёд, а способствуют лишь регрессу. Возможность развития, позволяющая одновременно радоваться жизни, заключается в том, чтобы из энтропии, которая является неизбежным условием существования, создавать порядок более высокого уровня. Это означает, что каждый новый вызов, бросаемый нам жизнью, следует воспринимать не как что-то, чего нужно во что бы то ни стало избежать, а как возможность для учёбы и самосовершенствования. Например, по мере того как с годами человек теряет физическую силу, он должен быть готов отказаться от покорения внешнего мира и направить свою энергию на более глубокое познание мира внутреннего. Это значит, что он сможет, наконец, прочитать Пруста, научиться играть в шахматы, начать выращивать орхидеи, подружиться с соседями и задуматься о Боге — или заняться другими вещами, достойными того, чтобы вкладывать в



них психическую энергию. Но если не овладеть умением с пользой проводить время в одиночестве, делать это будет нелегко. Лучше всего приобрести эту привычку как можно раньше, однако следует помнить, что развить её в себе никогда не поздно. В предыдущих главах мы рассматривали некоторые способы создания состояния потока с помощью тела и разума. Если человек способен произвольно вызывать в памяти подобный опыт независимо от внешних обстоятельств, можно считать, что он научился определять качество своей жизни.

## «Приручённое» одиночество

Каждое правило имеет исключения, и хотя большинство людей боится одиночества, находятся и те, кто живёт уединённо по собственному желанию. Фрэнсису Бэкону приписывают изречение: «Наслаждаться одиночеством умеет дикий зверь — или бог». На самом деле, богом быть не обязательно, но для того, чтобы научиться получать радость в уединении, необходимо создать собственный умственный распорядок, который позволит достигать состояния потока без помощи цивилизации: без других людей, без профессиональной деятельности, телевидения, театра, ресторанов и библиотек — всего того, на что можно направить внимание. Интересным примером личности, которая способна на это, служит женщина по имени Дороти, живущая на крошечном острове в северной Миннесоте рядом с канадской границей, среди озёр и лесов. Когда-то она работала медсестрой в большом городе, но после того, как её муж умер, а дети выросли, она переехала в эту глушь. Летом рыбаки, проплывающие мимо её острова, останавливаются поболтать с ней, но зимой она совершенно одна. Дороти пришлось повесить плотные занавески на окна своей хижины, чтобы не видеть стаи волков, заглядывающие к ней в домик по утрам. Как и большинство людей, одиноко живущих в диких местах, Дороти постаралась по возможности придать личностные черты всему, что её окружает. Повсюду на земле стоят цветочные горшки, садовые гномы, лежат инструменты. На многих деревьях висят таблички с довольно банальными стишками и шутками, на стенах сарая и дома нарисованы персонажи из мультфильмов. Гостю из города её остров показался бы воплощением вульгарности. Однако весь этот кич выполняет вполне определённую функцию, создавая для Дороти пространство, в котором ей легко. Посреди дикой природы она устроила свой уголок цивилизации. Её любимые объекты напоминают ей о её целях. Таким образом она победила хаос. В такой ситуации ещё более важным делом становится структурирование времени. У Дороти существует строгий распорядок на каждый день: она встаёт в пять, проверяет, не снесли ли куры яйцо, доит козу, колет дрова, готовит завтрак, стирает, шьёт, ловит рыбу и т.д. Подобно английскому колонизатору, который, живя в далёком поселении, тем не менее каждый вечер брился и безукоризненно одевался, Дороти также усвоила мысль, что для победы над чуждым миром нужно внести в него собственные законы. Долгие вечера она посвящает чтению,

иногда пишет сама. В обоих её домиках все стены заняты книжными полками. Иногда она выбирается за продуктами, а летом некоторое разнообразие вносят проплывающие мимо рыбаки. Дороти с симпатией относится к людям, но ещё больше ей нравится управлять собственным миром. В одиночестве сможет выжить лишь тот, кто найдёт способ упорядочить своё внимание и не дать энтропии разрушить свой рассудок. Сьюзен Батчер занимается разведением лаек и подготовкой их к гонкам на саях. Она и сама участвует в таких гонках, которые продолжаются по 11 дней и в ходе которых участникам нередко приходится отбиваться от волков и лосей. Много лет назад Сьюзен переехала из Массачусетса на Аляску, где поселилась в маленькой хижине в 25 милях от ближайшей деревни. До замужества она жила одна, её одиночество разделяли лишь полторы сотни лаек, однако у неё не было времени почувствовать себя одиноко: нужно было охотиться и заботиться о собаках, которые требовали её внимания по 16 часов в день семь дней в неделю. Она знает не только имя каждой собаки, но и её родословную. Ей известны темперамент, привычки и состояние здоровья всех её питомцев. Сьюзен уверяет, что полностью довольна своей жизнью и не променяла бы свой жребий на другой. Созданный ею распорядок дня постоянно поддерживает её внимание сосредоточенным, превращая жизнь в непрерывное переживание состояния потока. Приятель, увлекающийся одиночным плаванием через океан, однажды рассказал мне смешной случай, показывающий, к каким способам иногда приходится прибегать таким мореплавателям, чтобы сохранить порядок в сознании. Он приближался к Азорским островам, пересекая Атлантику с запада на восток; до побережья Португалии оставалось около восьми сотен миль. Уже много дней ему не попадалось ни одного корабля, поэтому он весьма обрадовался, увидев плывущую навстречу небольшую яхту. Её хозяин драил палубу, покрытую непонятной субстанцией жёлтого цвета, которая невыносимо воняла. «Как вам удалось так испачкать судно?» — спросил мой друг, чтобы начать разговор. «Понимаете, — ответил ему незнакомец, — это всего лишь тухлые яйца». Мой приятель не смог понять, каким образом столько тухлых яиц попало на палубу яхты, плывущей через Атлантику, и человек объяснил ему, что его холодильник потёк, яйца испортились, а поскольку ему уже много дней было страшно скучно, поскольку ветра не было, он решил не выбрасывать их за борт, а разбить о палубу, чтобы потом было чем заняться. Он даже специально дал им засохнуть, чтобы затруднить себе задачу, однако признался, что не ожидал настолько чудовищного запаха. В обычных обстоятельствах мореплавателям-одиночкам всегда есть чем занять свой

разум. Успех их предприятия напрямую зависит от их способности внимательно следить за поведением лодки, за морем и погодой. Именно эта постоянная концентрация на доступной цели делает плавание таким приятным. Но если на них нападает хандра, им приходится предпринимать героические усилия, чтобы найти для себя интересную задачу. Мы видели, что эти люди борются с одиночеством путём создания ненужных, однако требующих внимания ритуалов. Отличается ли такой подход от употребления наркотиков и постоянного сидения перед телевизором? Возможно, найдутся критики, которые скажут, что Дороти и другие современные отшельники точно так же бегут от реальности, как и люди, впавшие в ту или иную зависимость. И в том и другом случае субъект избегает психической энтропии, отвлекая свой ум от неприятных мыслей и чувств. Вся разница в том, как он преодолевает одиночество. Если рассматривать возможность побыть наедине с собой как шанс сделать то, чему общество других людей только мешает, человек будет наслаждаться одиночеством и сможет освоить новые навыки. Если же стараться избегать его любой ценой, то человек лишь впадёт в панику и найдёт такие способы отвлечься, которые не дают возможность чему-то научиться. Уход за собаками и гонки на санях по арктическим просторам могут показаться довольно примитивными развлечениями в сравнении с роскошным времяпрепровождением светских львов и любителей кокаина. Однако в терминах психической организации первое бесконечно сложнее второго. Стил жизни, основанный на удовольствиях, может существовать лишь за счёт симбиоза со сложно устроенной культурой, основанной на тяжёлой работе и радости. Но если общество больше не сможет или не захочет поддерживать ничего не производящих гедонистов, рвущихся к удовольствиям и не обладающих нужными умениями и дисциплиной, им откроется вся их беспомощность и неприспособленность к жизни. Разумеется, из этого не следует, что для обретения контроля над сознанием необходимо немедленно отправиться на Аляску охотиться на лосей. Человек может заниматься потоковой деятельностью практически в любых условиях. Лишь немногим нужно для этого селиться в глуши или проводить много времени в одиночестве в море. Большинство предпочтёт, чтобы их окружала суeta взаимодействующих друг с другом людей. Однако с проблемой одиночества приходится сталкиваться не только на Аляске, но и в центре Манхэттена. До тех пор пока человек не научится наслаждаться им, значительная часть его психической энергии будет расходоваться на безнадёжные попытки избежать его.

## Поток и семья

Наиболее приятные и значимые переживания в нашей жизни часто бывают связаны с семейными отношениями. Многие успешные люди, несомненно, подписались бы под словами Ли Якокки: «Мне посчастливилось сделать потрясающую карьеру, однако в сравнении с семьёй она не имеет никакого значения». На протяжении всей истории человек рождался и сразу становился частью группы, основанной на родственных узах. Семьи могут существенно различаться по размерам и составу, однако независимо от этого индивид всегда чувствует особую близость с родственниками, поскольку общается с ними больше, чем с кем бы то ни было. Социобиологи утверждают, что эта близость прямо пропорциональна количеству унаследованных ими общих генов. Например, родные братья имеют половину общих генов и по этому сценарию будут помогать друг другу в два раза чаще, чем двоюродные, у которых общих генов, в среднем, лишь четверть. Таким образом, особые чувства, которые мы испытываем к родственникам, представляют собой всего лишь механизм, обеспечивающий сохранность нашего генотипа. Безусловно, существуют мощные биологические причины, обуславливающие нашу привязанность к родственникам. Ни один вид млекопитающих не выжил бы без встроенного механизма, заставляющего большинство взрослых особей чувствовать ответственность за своих детей. Именно поэтому особенно сильна связь между новорождённым и тем, кто за ним ухаживает. При этом в разное время и в разных культурах характер связей между членами семьи мог существенно различаться. Например, полигамность или моногамность брака, его организация по мужской или по женской линии родства оказывает значительное воздействие на повседневное общение между мужьями, жёнами и детьми. Такие менее явные особенности семейной структуры, как порядок наследования, также играют определённую роль. Так, в каждом из множества маленьких княжеств, из которых до позапрошлого века состояла Германия, действовали свои законы наследования, основанные либо на праве первородства, когда старший сын получал всё, либо на разделении имущества поровну между всеми детьми. Выбор способа передачи собственности на каждой территории скорее всего происходил случайно, однако имел значительные экономические последствия. Наследование по праву первородства приводило к концентрации капитала, что, в свою очередь, способствовало

индустриализации; раздел собственности поровну вёл к её дроблению и тормозил индустриальное развитие земли, в которой действовали такие законы. Эти особенности не могли не влиять и на отношения между родственниками. Чувства, испытываемые братьями и сёстрами друг к другу, их взаимные ожидания, права и обязанности — всё это в значительной степени было встроено в семейную систему. Этот пример показывает, что, хотя привязанность к членам семьи заложена в нас генетически, культурный контекст может существенно влиять на силу и направленность этой привязанности. Семья является первым и во многих отношениях самым важным сообществом, в которое мы вступаем с рождения, и потому качество жизни в значительной степени зависит от того, насколько человеку удастся построить благоприятные связи со своими родственниками. Ни для кого не секрет, что, несмотря на влияние биологии и культуры, члены семьи могут испытывать друг к другу весьма различные чувства. В одних семьях налицо тёплые и поддерживающие отношения; в некоторых родственники постоянно что-то требуют от других, в третьих не прекращается угроза личностной целостности окружающих; в четвёртых царит смертельная скука. Известно, что убийства членов семьи происходят значительно чаще, чем убийства никак не связанных между собой людей. Насилие над детьми и инцестуозные отношения, когда-то казавшиеся редким отклонением от нормы, на деле случаются куда чаще, чем можно было предполагать. Как сказал Джон Флетчер, «самую сильную боль причиняют нам те, кого мы любим». Очевидно, что семья может стать как величайшим счастьем, так и тяжким бременем. По какому сценарию будут развиваться семейные отношения, в большой степени зависит от того, сколько психической энергии члены семьи готовы вложить в построение взаимодействия и особенно в помощь друг другу. Любые отношения требуют переструктурирования внимания и переоценки целей. Когда мужчина и женщина начинают встречаться, им приходится принимать множество ограничений, которых нет у того, кто живёт один. Нужно подстраивать расписания, изменять планы. Даже такое простое событие, как совместный ужин, требует согласования времени, места, меню и т.д. Партнёры должны иметь определённую общность взглядов: отношения едва ли продлятся долго, если мужчина любит фильмы, которые женщина ненавидит, и наоборот. Если два человека решают сосредоточить своё внимание друг на друге, обоим приходится менять привычки; в результате изменения происходят и в их сознании. Особенно радикальные и устойчивые изменения в стереотипах распределения внимания происходят с женитьбой. С появлением ребёнка родителям приходится подстраиваться

и к его потребностям: теперь им меньше удаётся спать, они реже ходят в гости, молодая мать, возможно, бросает работу, некоторые начинают немедленно откладывать деньги на его образование. Всё это потребует немалых усилий, которые могут оказаться тщетными. Если вступающий в совместную жизнь человек не хочет менять свои жизненные приоритеты, то многое из того, что будет происходить в дальнейшем, будет восприниматься им как раздражающий фактор, приносящий хаос в его сознание. Новые паттерны взаимодействия неизбежно вступят в конфликт с его прежними ожиданиями. Например, будучи холостым, мужчина мог увлекаться спортивными автомобилями и каждую зиму ездить на Карибское море. Женившись и заведя ребёнка, он обнаруживает, что новые цели несовместимы с прежними. Он больше не может позволить себе иметь «мазерати», а на поездку на Багамы не хватает времени. Если он не пересмотрит старые приоритеты, неизбежно наступит разочарование, ведущее к внутреннему конфликту, известному как «психическая энтропия». Если же он изменит свои цели, как следствие, изменится и его личность, представляющая собой совокупность и структуру целей. Таким образом, начало близких отношений неизбежно предполагает личностные изменения. Ещё несколько десятилетий назад родители и дети часто были вынуждены жить вместе по внешним причинам. Разводы в прошлом случались реже не потому, что супруги крепче любили друг друга, — дело было в том, что мужьям был нужен кто-то, кто бы готовил и вёл хозяйство, жены нуждались в ком-то, кто приносил бы домой продукты, а детям были необходимы оба родителя, чтобы встать на ноги. «Семейные ценности», о которых так любят рассуждать пожилые люди, упрекая молодых, были всего лишь отражением этой необходимости, замаскированным религиозными и моральными соображениями. Разумеется, поскольку в обществе семейным ценностям придаётся значение, люди привыкли относиться к ним серьёзно, и это гарантировало сохранение семьи. Однако во многих случаях правила морали представляли собой лишь внешние ограничения. Семья могла сохраняться, но изнутри её раздирали конфликты и ненависть. Наблюдаемый в наши дни «распад» семьи является следствием того, что внешние причины для сохранения брака постепенно перестают действовать. Изменения на рынке труда, давшие возможность женщинам содержать себя самостоятельно, и рационализация домашнего быта больше повинны в росте количества разводов, чем ослабление морали и привязанности. Но многие семьи живут вместе вовсе не из-за внешних факторов. Семейная жизнь несёт огромные возможности для развития и для получения радости, не доступные ни в каких других

областях, и в наши дни их не меньше, чем в прежние времена. Возможно, сейчас они, напротив, более достижимы, чем когда-либо раньше. Если традиционных семей, которые скрепляет взаимное удобство, становится меньше, то число семей, члены которых живут вместе ради удовольствия, возрастает. Конечно, внешние факторы по-прежнему сильнее внутренних, и суммарным итогом будет продолжающееся ещё какое-то время преобладание процессов распада, но, безусловно, семьи второго типа значительно больше способствуют личностному развитию своих членов, чем семьи, сохраняющиеся помимо своей воли. Можно бесконечно спорить о том, к какому типу отношений от природы склонен человек: к моногамии, полигамии или промискуитету, — и является ли моногамия с точки зрения культурной эволюции высшей формой семейной организации. Но важно сознавать, что в этих дискуссиях учитываются только внешние факторы, влияющие на брачные отношения. Итогом их, скорее всего, будет вывод о том, что браки примут форму, больше других способствующую выживанию. Даже у животных особи одного и того же вида могут менять характер отношений с партнёром, чтобы наилучшим образом приспособиться к окружающей среде. Например, самец болотного крапивника (*Cistothorus palustris*) полигамен в штате Вашингтон, где болота, на которых живут эти птицы, сильно различаются по качеству и самки предпочитают партнёров с богатой территорией, в то время как менее удачливые особи вынуждены оставаться холостяками. А вот крапивники, живущие в Джорджии, моногамны, но не потому, что в этом штате больше чтят религию, а потому, что болота в этой области всё примерно одинаковы по количеству еды и все самцы привлекают самок равно комфортными условиями для гнездования. Человеческая семья формируется под действием во многом схожих факторов окружающей среды. На уровне внешних причин мы моногамны потому, что в технологическом обществе, как показало время, это выгоднее с экономической точки зрения. Однако для нас лично важен не тот семейный уклад, к которому человечество якобы склонно «от природы», а тот, к которому стремимся мы сами. И в поисках ответа на этот вопрос мы должны взвешивать все последствия нашего выбора. О браке принято думать как о конце свободы, и многие видят в брачных узах кандалы. Представления о семейной жизни, как правило, состоят из страхов по поводу ограничений свободы действия и боязни ответственности, мешающей личным целям. Это отчасти справедливо, особенно если речь идёт о браке по расчёту, однако мы забываем, что эти правила и обязанности, в принципе, похожи на те, что ограничивают поведение



участников игры. Как и все правила, они нацелены на то, чтобы исключить одни возможности и позволить нам полностью сосредоточиться на других. Цицерон сказал однажды, что для того, чтобы стать полностью свободным, человеку необходимо сделаться рабом свода законов. Другими словами, принятие ограничений ведёт к освобождению. К примеру, человеку, принявшему решение вложить психическую энергию в моногамный брак, не нужно стремиться к получению максимальной эмоциональной отдачи — независимо от того, какие проблемы, препятствия или более привлекательные альтернативы встретятся ему в будущем. Приняв требования старомодного брака и сделав этот выбор добровольно, а не уступая традиции, индивид может больше не беспокоиться о правильности своего поступка и не терзаться мыслью, что где-то, возможно, трава зеленее. В результате у него высвобождается энергия, которая иначе была бы потрачена на сомнения, и он может направить её на улучшение своей жизни. Если человек решает завести семью в традиционном смысле, что предполагает моногамный брак и близкие отношения с детьми и родственниками, ему следует заранее подумать о том, как превратить семейную жизнь в потоковую деятельность. В противном случае неизбежно возникнут скука и разочарование, которые весьма вероятно приведут к крушению отношений, если только их не поддерживают мощные внешние факторы. Для возникновения состояния потока у семьи должна быть цель. Здесь нельзя ограничиться такими формулировками, как *«все кругом уже женаты»*, *«заводить детей естественно»*, или *«двое могут прожить за те же деньги, что и один»*. Подобные убеждения могут подтолкнуть человека к тому, чтобы создать семью, и даже поддерживать её существование, но они не сделают семейную жизнь радостной. Для того чтобы сфокусировать психическую энергию родителей и детей на общих задачах, нужна система целей и приоритетов. Некоторые из этих целей могут быть сформулированы общими словами и охватывать длительные временные промежутки, описывая определённый стиль жизни. К ним относится план построить идеальный дом, дать детям наилучшее образование или сохранить религиозные устои в современном светском обществе. Для того чтобы эти цели способствовали возрастанию личностной сложности членов семьи, она должна быть одновременно дифференцированной и интегрированной. Дифференцированность означает, что каждого её члена поощряют развивать свои уникальные черты и навыки, ставить индивидуальные цели. Интегрированность, напротив, означает, что происходящее с одним членом семьи имеет значение для всех остальных. Если ребёнок горд своими школьными достижениями, другие

члены семьи также испытывают чувство гордости и хвалят его. Если мама устала и в плохом настроении, семья попытается помочь ей и как-то ободрить её. В интегрированной семье цели каждого имеют значение для всех. Помимо долгосрочных целей необходим постоянно обновляющийся комплекс задач, касающихся ближайшего будущего. Сюда относятся такие простые задачи, как покупка нового дивана, выезд на пикник, планирование отпуска или партия в «Эрудит» воскресным вечером. Если у членов семьи не будет общих целей, их просто не удастся физически собрать вместе и уж тем более вовлечь в приятную совместную деятельность. И снова нужно помнить о важности как дифференциации, так и интеграции: общие цели должны по возможности отражать цели индивидуальные. Если Рик хочет пойти на мотокросс, а Эрика предпочла бы посетить аквариум, нужно сделать так, чтобы в ближайшие выходные они вместе посмотрели бы гонки, а в следующие сходили бы в аквариум. Смысл такого решения заключается в том, что Эрика наверняка найдёт что-то интересное для себя на гонках, а Рик, весьма вероятно, понравится наблюдать за рыбами. Таким образом, отказавшись от своих предрассудков, оба они смогут обогатить свой опыт увлечениями друг друга. Как и в случае любой другой потоковой деятельности, семейные занятия должны позволять получать ясную обратную связь. Для этого членам семьи нужно просто оставаться открытыми для общения. Если муж не знает, что тревожит его жену, и наоборот, то ни у него, ни у неё не будет возможности как-то снять напряжение, которое неизбежно возникнет. Следует подчеркнуть, что отношения в группе не меньше подвержены энтропии, чем индивидуальное сознание. Если партнёры не будут вкладывать в отношения психическую энергию, непременно начнутся конфликты — просто потому, что каждый человек имеет свои личные цели, отличающиеся от целей других членов семьи. Без налаженного общения возникнет непонимание, которое будет нарастать, пока отношения не разладятся окончательно. Обратная связь также помогает понять, была ли достигнута поставленная семьёй цель. Мы с женой долгое время считали, что совместный поход в зоопарк каждые несколько месяцев — это прекрасная возможность научить детей чему-то новому и заодно всем получить удовольствие. Однако, когда нашему старшему сыну исполнилось десять лет, нам пришлось отказаться от этой привычки, поскольку он очень расстраивался при виде животных в неволе. Такова жизнь: рано или поздно все дети начинают считать семейные развлечения глупостью, и не стоит пытаться принуждать их продолжать в них участвовать. Большинство родителей в этот момент сдаётся и предоставляет воспитание своих детей

подростковой культуре. Однако более правильная, хоть и более трудная стратегия заключается в том, чтобы найти другие занятия, которые могли бы увлечь всю семью. Ещё один фактор, влияющий на качество социальных отношений в целом и семейной жизни в частности, заключается в том, чтобы найти баланс между сложностью задач и уровнем умений. Когда мужчина и женщина испытывают первые признаки взаимного притяжения, возможности для действия, как правило, достаточно очевидны. И его, и её в первую очередь волнует вопрос, удастся ли увлечь другого. Однако, в зависимости от развитости умений партнёров, обнаруживаются и более сложные задачи: выяснить, что представляет собой партнёр, какие у него вкусы, какие ему нравятся фильмы и что он думает о положении в Южной Африке, а также есть ли шанс, что флирт перерастёт в *«значимые отношения»*. Они с радостью вместе ходят на вечеринки, ездят посмотреть достопримечательности, а потом обсуждают увиденное и т.д. Но со временем задача познания друг друга начинает казаться исчерпанной. Партнёры решают, что они испробовали всё что можно; поведение другого становится предсказуемым. Секс утрачивает прежнюю новизну и остроту. В такой момент отношения оказываются под угрозой превращения в скучную рутину, существующую для взаимного удобства, но не способствующую развитию и не несущую радость. Единственный способ снова испытать состояние потока в отношениях заключается в том, чтобы увидеть в них новый вызов своим способностям. Можно попытаться внести разнообразие в свои повседневные привычки, касающиеся таких вещей, как сон, еда, поход по магазинам. Можно найти новые темы для обсуждения, посетить новые места, завести новых друзей. Особенно важно уделять внимание партнёру, стремиться узнать его более глубоко, с любовью и сочувствием поддерживать его во время неизбежных перемен. Продвинутое отношения рано или поздно ставят перед неизбежностью ответа на вопрос, готовы ли они принять на себя обязательства на всю жизнь. Если ответ оказывается утвердительным, то множество новых задач возникает само собой: воспитание детей, участие в общественной жизни после того, как дети вырастут, совместная работа. Разумеется, всё это возможно только при условии значительных вложений времени и энергии, но радостная и наполненная смыслом жизнь вполне оправдывает эти затраты. В отношениях с детьми также необходимо постоянно ставить перед собой всё более сложные задачи, актуализирующие новые навыки. В период младенчества и раннего детства большинство родителей просто наслаждаются, наблюдая за ростом своего малыша: первая улыбка, первое слово, первые шаги, первые каракули.

Каждый из этих гигантских скачков в развитии представляет собой новый, несущий радость вызов, на который родители реагируют предоставлением ребёнку новых возможностей для действия. Пока тот перемещается из люльки в манеж, на детскую площадку, а затем в детский сад, родители поддерживают баланс между возникающими перед ним задачами и его умениями. Но с началом подросткового возраста это дело становится слишком трудным, и большинство родителей переходят на позицию корректного игнорирования жизни своих детей, притворяясь, что всё хорошо, и надеясь, вопреки очевидному, что так и будет. Физиологически подростки представляют собой зрелых людей, способных к продолжению рода. В большинстве культур их считали вполне готовыми к взрослым обязанностям и относились к ним соответственно. Такая позиция ещё век назад господствовала и в нашем обществе. Однако в наши дни социум устроен так, что подростки не находят адекватных своим способностям задач в рамках дозволенного и потому занимаются вандализмом, совершают правонарушения, употребляют наркотики и беспорядочно занимаются сексом, считая это просто ещё одним развлечением. В существующих условиях родителям очень сложно восполнить дефицит возможностей, предлагаемых культурой в целом. В этом отношении семьи, живущие в богатых районах, едва ли находятся в лучшем положении, чем те, кто обитает в трущобах. Чем в вашем городе может заняться сильный, умный и полный энергии 15-летний молодой человек? Если вы всерьёз задумаетесь над этим вопросом, то, вероятно, придёте к выводу, что все доступные возможности либо слишком искусственны, либо слишком примитивны, либо попросту не возбуждают воображение подростков. Единственное исключение составляет спорт, поскольку даёт вполне конкретный шанс проявить свои умения. Тем не менее семья может предпринять некоторые шаги, чтобы исправить эту ситуацию. В прежние времена молодые люди, достигнув зрелости, покидали отчий дом и отправлялись в далёкие края в поисках новых задач и возможностей чему-то научиться. В современной Америке чем-то похожим является существующий среди молодёжи обычай переселяться в общежитие колледжа. Но для подростков, проходящих пубертатный период, то есть в возрасте приблизительно от 12 до 17 лет, проблема остаётся: какие осмысленные занятия они могут найти для себя? Ситуация значительно упрощается, если дети видят перед собой пример родителей, с увлечением занимающихся дома понятной и при этом достаточно сложной деятельностью. Если мать и отец получают удовольствие от игры на музыкальных инструментах, приготовления еды, чтения, работы в саду или

починки машины, весьма вероятно, что и их дети сочтут эти занятия интересными и будут вкладывать в них достаточно психической энергии, чтобы начать получать радость и развиваться. Даже если родители просто говорят о своих идеалах и мечтах, пусть неосуществлённых, подросток может захотеть достичь того, чего не смогли они, и загореться собственной мечтой. Можно обсуждать с детьми свою работу или события, случившиеся за день, и при этом относиться к ним как к молодым взрослым, как к друзьям, и это поможет им в социализации. Но если отец проводит всё своё свободное время дома перед телевизором и с бутылкой пива, можно не сомневаться, что дети решат, что взрослые не умеют радоваться жизни, и обратятся за этим к компании сверстников. Мальчики из бедных слоёв общества находят для себя множество настоящих задач, вступая в молодёжные банды. Драки, хвастовство своей храбростью, парады на мотоциклах позволяют молодому человеку как-то проявить свои умения, в то время как у подростков из благополучных районов нет и этих возможностей. Большинство доступных им занятий, в том числе учёба, отдых и первые попытки профессиональной деятельности, находится под контролем взрослых и оставляют детям мало свободы для проявления инициативы. Не зная, куда приложить свои способности, они могут обратиться к развлечениям вроде бесконечных вечеринок, угонов машин, наркотиков или недобрых сплетен. Они любят себя и пытаются доказать себе, что живут по-настоящему. Многие молодые девушки, осознают они это или нет, чувствуют, что беременность — это единственный доступный им взрослый поступок, несмотря на неприятные последствия. Как изменить среду, в которой живут подростки, чтобы она предоставляла им достаточно интересных задач? Это одна из самых насущных проблем, стоящих перед родителями. Бесполезно пытаться отделаться от детей, посоветовав им заняться чем-нибудь полезным. Реальную помощь может оказать собственный пример и конкретные возможности. Если нет ни того ни другого, не стоит винить подростков в том, что они пытаются решить эту проблему сами. Трудности переходного возраста можно отчасти облегчить, если семья обеспечивает ребёнку чувство принятия, контроля и уверенности в себе. Отношения, в которых присутствуют эти три аспекта, основаны на глубоком взаимном доверии. Подросток знает, что ему не нужно постоянно тревожиться о своей внешности, о производимом впечатлении и о соответствии ожиданиям. Как гласит популярная поговорка, «любовь не требует извинений». Ещё одно известное изречение: «Дом — это место, где вам всегда рады». Уверенность в своей ценности для родственников придаёт человеку силы в его

стремлении чего-то добиться; излишняя конформность, как правило, связана со страхом заслужить неодобрение. Пытаться реализовать свой потенциал значительно легче, если не сомневаешься в поддержке семьи, что бы ни случилось. Безусловное принятие особенно важно для детей. Если родители пытаются добиться от ребёнка соответствия своим ожиданиям, угрожая лишить его своей любви, его природная жизнерадостность постепенно сменится хронической тревогой. Если же он чувствует, что родители будут любить его несмотря ни на что, он может расслабиться и направить всё своё внимание на исследование и познание мира, не тратя психическую энергию на самозащиту. Чувство эмоциональной безопасности можно считать одним из условий, способствующих развитию в ребёнке авторитетической личности. Без него человеку будет нелегко отпустить себя настолько, чтобы пережить состояние потока. Безусловная любовь, конечно, не означает полного отсутствия в отношениях каких-либо норм и наказаний за нарушение правил. Если переход через границы дозволенного не приводит ни к каким последствиям, правила теряют смысл, а, как известно, без осмысленных правил никакая деятельность не приносит радость. Дети должны знать, что родители ожидают от них определённых поступков и им придётся столкнуться с санкциями, если они не будут слушаться. Но они должны также знать, что независимо от происходящего родители не перестанут их любить. Если в семье есть общие цели и взаимное доверие, если все её члены могут открыто общаться друг с другом и находить для себя всё новые и новые возможности, семейная жизнь становится источником радости и потоковых переживаний. Члены семьи будут непроизвольно направлять своё внимание на отношения в группе, оттесняя на задний план свои индивидуальные интересы и цели ради получения удовольствия от принадлежности к более сложной системе, связывающей разных людей общей целью. Одно из распространённых заблуждений, свойственных нашему времени, заключается в том, что приятная домашняя атмосфера якобы возникает сама собой — нужно просто расслабиться и наслаждаться ею. Особенно склонны так считать мужчины. Они прекрасно осведомлены о том, как трудно преуспеть на работе и сколько усилий они вкладывают в развитие своей карьеры, поэтому дома им хочется только отдохнуть, и какие-либо серьёзные требования со стороны семьи вызывают лишь раздражение. Часто им бывает свойственна абсолютно иррациональная вера в нерушимость домашнего очага, и спохватываются они, только когда уже слишком поздно: жена пристрастилась к алкоголю, а дети превратились в безразличных незнакомцев. Тогда мужчина осознаёт, что

семья, как и любое совместное предприятие, требует постоянных вложений психической энергии для успешного существования. Чтобы не утратить навык, музыкант должен упражняться практически ежедневно. Спортсмен, пренебрегающий тренировками, быстро потеряет форму и больше не сможет получать удовольствие от бега. Любой менеджер знает, что его компания развалится, если он не будет уделять ей достаточно внимания. При отсутствии концентрации сложная активность неизбежно превращается в хаос. То же самое происходит и с семейной жизнью. Безусловное взаимное принятие и доверие между членами семьи имеют значение только в том случае, если подкрепляются постоянными вложениями психической энергии. Без непрерывной концентрации за этими словами будут стоять лишь лицемерие и отсутствие интереса.

## Радость дружбы

«Больше всех страдает от одиночества тот, кто не знает искренней дружбы», — писал Фрэнсис Бэкон. По сравнению с семейной жизнью дружескими отношениями наслаждаться гораздо проще. Друзей можно выбирать исходя из общих целей и интересов, и мы так и поступаем. Нам не нужно меняться, чтобы приспособиться к ним; друзья укрепляют наше Я, а не пытаются заставить нас стать другими. Если дома нам приходится принимать на себя множество скучных обязанностей, например выносить мусор или мыть посуду, то с друзьями ничто не мешает просто приятно проводить время. Неудивительно, что в ходе наших исследований качества переживаний в течение дня люди снова и снова сообщали о наиболее хорошем настроении именно во время, проведённое с друзьями. Это справедливо не только для подростков: взрослые молодые люди в компании приятелей тоже чувствуют себя счастливее, чем с кем бы то ни было ещё, включая супругов. Даже пенсионеры получают от времяпрепровождения с друзьями больше удовольствия, чем от общения в кругу семьи. Поскольку дружба, как правило, предполагает общие цели и общие занятия, для неё естественно приносить радость. Но, как и любая другая деятельность, дружеские отношения могут принимать самые различные формы: от разрушительных до очень сложных. Если видеть в них в первую очередь возможность для утверждения своего неустойчивого Я, они будут приносить удовольствие, но едва ли поспособствуют личностному развитию. Например, в маленьких городках по всему миру среди мужчин существует традиция собираться в какой-нибудь таверне или пивной и проводить время в кругу «друзей» за игрой в карты, дартс или шашки, споря о политике или подшучивая друг над другом. В такой атмосфере каждый чувствует себя очень хорошо, поскольку компания никого не обделяет вниманием. Подобное времяпрепровождение позволяет избежать дезорганизации сознания, вызываемой одиночеством у пассивного человека, однако не стимулирует рост. Оно больше похоже на коллективное смотрение телевизора. Конечно, оно сложнее, поскольку требует активного участия присутствующих, однако их разговоры и действия, как правило, весьма предсказуемы и банальны. Подобное общение имитирует дружеские отношения, но не даёт испытать чувства, сопутствующие настоящей дружбе. Каждому бывает приятно скоротать часок за необременительной беседой, но многие впадают в чрезмерную зависимость от поверхностных



кон тактов. Особенно это касается тех, кто не терпит одиночества и не может положиться на эмоциональную поддержку родных. Лишённые крепких семейных связей подростки могут стать настолько зависимыми от компании сверстников, что пойдут на всё, лишь бы снискать её одобрение. Около 20 лет назад в Таксоне, штат Аризона, произошло несколько убийств школьников. Весь класс, в котором учились убитые, в течение нескольких месяцев знал, что это дело рук человека, некоторое время назад исключённого из их школы и продолжавшего «дружить» с младшими учениками. Он убивал их и закапывал тела в пустыне, и ни один школьник не сообщил о преступлениях в полицию, которой, в итоге, стало известно о них случайно. Впоследствии эти ребята — все родом из нормальных семей, живущих в благополучных районах, — утверждали, что боялись донести из страха оказаться в изоляции среди друзей. Если бы подростки из Таксона имели тёплые отношения в семье или доверяли другим взрослым из своего окружения, подвергнуться остракизму со стороны сверстников не казалось бы им таким невыносимым. Но очевидно, лишь компания одноклассников спасала их от одиночества. К сожалению, эта история не единственная, подобные ей время от времени появляются в прессе. Если человек чувствует, что дома его полностью принимают и любят, зависимость от группы ослабевает, и подросток может научиться контролировать свои отношения со сверстниками. Кристофер в 15 лет был довольно застенчивым, тихим мальчиком в очках, почти не имевшим друзей. Однако его отношения с родителями были достаточно близкими, чтобы он мог объяснить им, что устал от этой ситуации и хочет стать более популярным. Для этого он разработал и тщательно продумал специальную стратегию: ему требовалось срочно купить контактные линзы, начать одеваться только в «прикольную», то есть модную, одежду, научиться ориентироваться в музыкальных новинках и подростковых развлечениях и осветлить себе волосы. «Я хочу посмотреть, смогу ли я изменить свою личность», — сказал он. Для этого ему потребовалось немало часов провести перед зеркалом, практикуясь в развязном поведении и дурацких улыбках. Родители активно поддерживали Криса, и вскоре его методичные «труды» начали приносить результаты. К концу года его стали приглашать в самые модные компании, а в следующем классе он получил роль Конрада Пташки в школьном мюзикле. Ему удалось настолько сродниться с образом рок-звезды, что девочки из младших классов буквально сходили по нему с ума. В выпускном альбоме есть фотографии, свидетельствующие, что он успешно принимал участие во всевозможных школьных мероприятиях, в том числе выиграл конкурс «Самые сексуальные ноги». Крису

действительно удалось изменить внешнюю сторону своей личности и самому начать определять свой образ в глазах одноклассников. В то же время внутренне он остался таким же — добрым и ранимым молодым человеком, который, научившись управлять мнением своих приятелей, не стал из-за этого думать о них хуже, а о себе — лучше. Одна из причин того, что Крису удалось добиться популярности, в то время как многие, стремившиеся к тому же, потерпели поражение, заключается в том, что он добивался своей цели столь же дисциплинированно, как и спортсмен, который хочет выиграть матч, или учёный, проводящий эксперимент. Он ставил себе реальные задачи, которых мог добиться самостоятельно. Другими словами, он сумел превратить пугающую погоню за популярностью в потоковую деятельность, которая стала приносить ему удовольствие, а сам он в результате получил основание для гордости. Общение со сверстниками, как и любое другое занятие, можно воспринимать на разных уровнях: на самом низком — это приятный способ на время отогнать хаос, на самом высоком — возможность испытать радость и усовершенствовать свои способности. Особенно сильные переживания, как правило, возникают в контексте близкой дружбы. Именно о таких отношениях Аристотель сказал: «Друзей не заменят никакие жизненные блага». Чтобы получать от них удовольствие, необходимы всё те же условия, что присутствуют в других потоковых занятиях. Нужно не только иметь общие цели и давать друг другу обратную связь — это позволяет и общение на вечеринках и в пивных, — но и находить во взаимодействии с другим новые задачи. Они могут заключаться в том, чтобы просто побольше узнать о своём друге, открыть новые грани его индивидуальности, а в процессе этого глубже изучить и самого себя. Мало что может принести больше радости, чем возможность открыто рассказать другому о своих тайных мыслях и чувствах. Это кажется само собой разумеющимся, однако следует подчеркнуть, что такая дружба требует высочайшей концентрации внимания, открытости и чуткости. К сожалению, в жизни нечасто встречаются люди, готовые на такие вложения психической энергии. Мало кто готов жертвовать ради этого временем и душевными силами. В самом деле, дружба позволяет нам раскрыть ту часть нашей личности, которую сложно выразить каким-либо другим образом. Навыки и умения, которыми обладают люди, можно разделить на две большие группы: инструментальные и экспрессивные. Инструментальные навыки мы осваиваем, чтобы эффективно справляться с задачами, которые ставит перед нами наше окружение. К ним относятся базовые умения, необходимые для выживания, такие как быстрота охотника, мастерство

ремесленника или интеллектуальные способности, без которых нельзя существовать в современном обществе: чтение, письмо, специализированные профессиональные знания. Те, кто не научился испытывать состояние потока во время большинства своих занятий, обычно воспринимают инструментальные задачи как навязанные извне, поскольку их приходится решать не по собственной воле. Экспрессивными навыками мы называем действия, которые выражают наши субъективные переживания. Пение, танцы, рисование, понравившаяся нам шутка, даже поход в боулинг — всё это является формой экспрессии, если позволяет нам выразить наши чувства и настроение. Занимаясь экспрессивной деятельностью, мы ощущаем связь с нашим подлинным Я. Человек, живущий одними лишь инструментальными действиями и пренебрегающий спонтанным самовыражением, в конце концов станет неотличим от робота, запрограммированного на подражание человеческому поведению. В ходе повседневной жизни человеку предоставляется немного возможностей почувствовать себя самым собой, выразив свои истинные эмоции. На работе он должен вести себя в соответствии со своей ролью компетентного механика, строгого судьи или почтительного официанта. Дома нужно быть заботливой матерью или послушным сыном. В метро или в магазине люди обычно облачаются в маску непроницаемости. И только с друзьями они могут расслабиться и стать самими собой. Мы выбираем друзей исходя из общности интересов, поэтому с ними мы можем петь, танцевать, рассказывать анекдоты или ходить в боулинг. В их обществе мы особенно ясно чувствуем свою свободу и понимаем, кто мы на самом деле. Идеальный современный брак — это когда партнёры становятся не только мужем и женой, но и друзьями. В прежние времена, когда в брак вступали, исходя из взаимного удобства двух семей, это было практически невозможно. Но теперь, когда внешних факторов, заставляющих людей жениться, стало намного меньше, многие утверждают, что их вторая половинка является одновременно их лучшим другом. Дружба приносит радость только в том случае, если мы используем заложенные в ней возможности для самовыражения. Если человек окружает себя «друзьями», которые просто подкрепляют его общественный статус, не интересуясь его истинными мыслями и мечтами и не вдохновляя на новые дела, он лишает себя полноты ощущений подлинной дружбы. С настоящим другом мы можем иногда подурочиться, он не ожидает от нас постоянного соответствия общественным нормам поведения, разделяет наши способы самовыражения и готов принять ответственность за возрастающую сложность отношений. Если задача семьи — обеспечивать базовую

эмоциональную защиту, то дружба обычно связана с ощущениями волнующей новизны. Когда людей просят рассказать о своих наиболее тёплых воспоминаниях, они, как правило, вспоминают о праздниках и отпусках, проведённых в кругу семьи. Друзей чаще упоминают в контексте приключений и интересных открытий. К сожалению, в наши дни мало кто способен поддерживать дружбу на протяжении всей жизни. Для длительных отношений мы слишком часто переезжаем и слишком сосредоточены на карьере. Хорошо, если удаётся сохранять семью, что уж говорить о друзьях. При этом нередко приходится слышать, как чрезвычайно успешные взрослые люди, особенно мужчины, — крупные бизнесмены, блестящие юристы и врачи — жалуются на одиночество и со слезами на глазах вспоминают о своих друзьях из школы или университета. Дружеские отношения безвозвратно ушли в прошлое, и даже если бывшим однокашникам доведётся встретиться вновь, едва ли им удастся найти общие темы для разговора, кроме бередящих душу воспоминаний. Как и в случае с семьёй, люди склонны считать, что дружеские отношения существуют сами собой, и если что-то в них разладилось, то можно только пожалеть себя. В подростковом возрасте, когда у сверстников так много общих интересов и достаточно времени, чтобы вложить его в отношения, дружба в самом деле может казаться спонтанным процессом. Но в дальнейшем дружеские отношения редко продолжаются сами по себе: их нужно развивать и работать над ними столь же усердно, как над карьерой или семейной жизнью.

## Широкие социальные связи

Человека можно считать частью семьи или дружеской компании в той степени, в какой он вкладывает психическую энергию в общие с другими людьми цели. Таким же образом он может принадлежать к более широким межличностным системам, разделяя стремления общины, этнической группы, политической партии или нации. Отдельные личности вроде Махатмы Ганди или Матери Терезы всю свою психическую энергию направляют на разработку целей для всего человечества. Древние греки использовали слово «политика» для обозначения любых дел, не касающихся личного и семейного благополучия индивида. В этом широком смысле политика может быть одним из самых приятных и самых сложных видов деятельности, доступных человеку, поскольку чем шире социальная арена, на которой ему приходится действовать, тем масштабнее встают перед ним задачи. Индивид может в одиночку решать чрезвычайно сложные проблемы; семья и друзья могут требовать очень много внимания. Но попытка оптимизировать цели никак не связанных между собой людей представляет собой значительно более сложную задачу. К сожалению, множество людей, выдвинувшихся на общественную арену, действуют не на слишком высоком уровне сложности. Политики рвутся к власти, филантропы — к славе, а кандидаты в святые хотят лишь доказать свою благочестивость. Этих целей не так сложно достичь, если вложить в них достаточно энергии. Существенно более сложная и достойная задача заключается в том, чтобы не только получить выгоду самому, но и помочь другим. Политик может в самом деле улучшить социальные условия, филантроп — помочь нуждающимся, а религиозный деятель — показать другим достойный пример для подражания. Это труднее, но приносит гораздо больше удовлетворения. Если принимать во внимание лишь материальные выгоды, то эгоистичных политиков можно считать практичными, поскольку они стремятся заполучить в своё распоряжение богатство и власть. Но если согласиться с тем, что подлинную ценность в жизни имеют оптимальные переживания, то напрашивается вывод, что на самом деле умнее те политики, готовые работать на благо общества, поскольку они берутся за более сложные задачи и потому имеют больше шансов испытать подлинную радость. Любое участие в общественной деятельности может приносить удовольствие, если структурировать свою активность в соответствии с уже известными нам принципами. Не столь

важно, чем именно занят человек: он может работать с детьми, посвятить себя благотворительности или защите окружающей среды, поддерживать местный профсоюз. Необходимо поставить себе цель, сконцентрировать на ней свою психическую энергию, внимательно следить за обратной связью и за соответствием задач своим способностям. Рано или поздно деятельность увлечёт вас и возникнет состояние потока. Разумеется, нельзя забывать, что количество психической энергии у каждого индивида ограничено, и не стоит ожидать от всех активного участия в общественной жизни. Некоторым приходится тратить все свои ресурсы просто на то, чтобы выжить в неблагоприятных условиях, а других настолько увлекает один вид деятельности, например рисование или математика, что они не в силах направить своё внимание на что-либо другое. Однако надо сознавать, что мир был бы существенно более суровым, если бы не те, кто получает радость, вкладывая энергию в социальные цели и тем самым способствуя гармонии в обществе. Полезность концепции потока заключается не только в том, что она может помочь отдельным индивидам улучшить свою жизнь, но и в том, что общество в целом получает с её помощью возможность по-новому взглянуть на стоящие перед ним цели и задачи. Возможно, главное её назначение в сфере общественной жизни состоит в том, чтобы задать направление реформирования социальных институтов так, чтобы они делали оптимальный опыт доступным для большего количества граждан. В последние несколько столетий в умах людей настолько утвердились принципы экономической рациональности, что мы стали оценивать в долларах и центах любое человеческое усилие. Однако на самом деле чисто экономический подход к жизни правильно было бы считать иррациональным, поскольку истинный критерий ценности чего-либо заключается в качестве и сложности переживаемого опыта. Общество может считаться соответствующим потребностям человека лишь тогда, когда оно даёт людям максимум возможностей радоваться жизни и позволяет им реализовывать свой потенциал, предоставляя всё новые интересные задачи. Именно это, а не технологическое развитие и не материальное благополучие, является главным критерием оценки. Точно так же и достоинства школы должны заключаться не в её престижности или способности учителей научить выпускников противостоять превратностям жизни, а в умении на всю жизнь привить детям радость познания. Хорошее предприятие — не то, которое приносит наибольшую прибыль, а то, которое сильнее способствует улучшению качества жизни своих работников и клиентов. А подлинная цель политики заключается не в том, чтобы сделать кого-то богаче или могущественнее, а в том, чтобы как

можно больше людей начали получать радость от жизни. Однако следует помнить, что социальные перемены невозможны, пока не изменится сознание людей. Когда Карлейля спросили, как можно улучшить мир, он ответил: «Начните с себя. Тогда в мире станет на одного хорошего человека больше». Этот совет не утратил актуальности и в наши дни. Тому, кто пытается добиться всеобщего блага, не научившись прежде контролировать свою жизнь, как правило, удаётся только ухудшить ситуацию.

## 9. Как обмануть хаос

Несмотря на все приведённые выше соображения, многие люди по-прежнему убеждены, что, если кому-то повезло со здоровьем, богатством и красотой, счастье придёт к нему само собой. Но как улучшить качество жизни, если судьба не щедра и не благосклонна к нам? Легко рассуждать о разнице между развлечениями и настоящей радостью, если не надо беспокоиться о том, как дотянуть до очередной полочки. Для большинства людей эти философствования относятся к недоступной роскоши. Имея интересную и хорошо оплачиваемую работу, можно рассуждать о новых задачах и усложнении деятельности, но как быть тому, чья работа по сути бессмысленна и унижительна? Можно ли ожидать от больных, нищих и задавленных невзгодами людей, что они займутся изучением способов контроля над сознанием? Разумеется, им нужно сначала решить насущные материальные проблемы, прежде чем они смогут оценить, как переживание состояния потока влияет на качество жизни. Иными словами, оптимальные переживания следует рассматривать как приятное дополнение к жизни, построенной на твёрдом фундаменте здоровья и материального благополучия. Только при наличии этих прочных основ можно получать удовлетворение от субъективных аспектов жизни. Нет необходимости говорить, что вся эта книга написана с целью опровергнуть подобные представления. Субъективные переживания представляют собой не просто один из аспектов жизни — это и есть сама жизнь. Материальные условия вторичны, поскольку воздействуют на нас опосредованно, через наше восприятие, в то время как состояние потока и даже просто удовольствие влияют на качество жизни напрямую. Здоровье, деньги и другие материальные блага могут улучшить нашу жизнь, но этого может и не произойти. Если человек не научился управлять своей психической энергией, весьма вероятно, что эти внешние преимущества будут для него бесполезны. Можно найти немало примеров, когда людям, попавшим в крайне тяжёлые условия, удавалось не только выжить, но и сделать свою жизнь радостной и приносящей наслаждение. Каким образом они смогли достичь душевной гармонии и вырасти в личностном плане, если на них обрушились столь жестокие удары судьбы? На этот вопрос мы попытаемся найти ответ в настоящей главе, а заодно рассмотрим некоторые стратегии, применяемые людьми в борьбе со стрессом, и попробуем выяснить, как автотелической личности удаётся превращать хаос в порядок.



## Преобразование трагедии

Было бы наивно полагать, что человек, обладающий способностью контролировать собственное сознание, будет счастлив всегда, что бы с ним ни случилось. У каждого свой предел того, сколько он может терпеть боль, голод или лишения. И всё-таки, как весьма точно заметил доктор Франц Александер, «тот факт, что телом управляет разум, есть наше самое фундаментальное знание о жизни, несмотря на то что биология и медицина отвергают его». В XX веке доминировал сугубо материалистический взгляд на здоровье, однако холистическая медицина и книги таких авторов, как Норман Казинс, описывающий свой опыт преодоления смертельной болезни, и доктор Берни Зигель, исследовавший случаи самоисцеления, постепенно способствуют пересмотру отношения к этим вопросам. Для нас важно отметить, что человек, знающий, как вызвать у себя состояние потока, умеет получать радость даже в тех ситуациях, которые, казалось бы, могут принести лишь отчаяние. Профессор Фаусто Массимини с психологического факультета Миланского университета исследовал, как удаётся достигать состояния потока людям, пострадавшим от серьёзных травм, и в ходе своей работы встретил немало невероятных случаев. Одна из групп испытуемых, которую изучала его команда, состояла из людей с парализованными ногами, утративших способность ходить в результате несчастного случая. Неожиданное открытие, сделанное в ходе этого исследования, заключалось в том, что значительное количество испытуемых из этой группы назвало аварию, вызвавшую паралич, не только самым негативным, но и одним из наиболее позитивных событий своей жизни. Трагическое событие воспринималось ими как благоприятное потому, что благодаря ему в их жизни появились чёткие цели, а сами они избавились от необходимости совершать множество несущественных и неоднозначных выборов. Пациенты, научившиеся видеть новые задачи в своей ограниченной ситуации, ощутили, что их существование приобрело смысл, которого им не хватало прежде. Они испытывали радость и гордость просто от того, что сумели снова начать жить. Несчастный случай из источника энтропии превратился для них в возможность добиться внутреннего порядка. Лючио, один из членов этой группы, попал в аварию на мотоцикле, когда ему было двадцать. До этого происшествия он был беззаботным молодым человеком, работал на заправочной станции, любил регби, с удовольствием слушал музыку. Он вспоминает свою жизнь в целом

как довольно бессмысленную и скучную. После аварии она удивительным образом обогатилась радостным опытом существенно более высокого порядка. Оправившись после трагедии, Лючио поступил в колледж, изучил несколько иностранных языков и сейчас работает консультантом по вопросам налогообложения. И учёба, и работа стали для него источником потоковых переживаний; кроме того, он увлекается рыбалкой и стрельбой из лука, в которой преуспел настолько, что стал чемпионом своей провинции — несмотря на инвалидную коляску. Вот некоторые отрывки из его интервью: «Когда меня парализовало, я как будто родился заново. Нужно было снова научиться всему, что я знал, но по-другому. Пришлось научиться самому одеваться, лучше думать головой. Мне предстояло стать частью мира и жить, не пытаясь контролировать его. Для этого требовалась решимость, сила воли и терпение. Что касается будущего, то я надеюсь продолжать развиваться и становиться лучше, продолжать преодолевать ограничения моей инвалидности. У всех в жизни должен быть какой-то смысл. После аварии смыслом моей жизни стало самосовершенствование».

Франко — ещё один участник опроса. Пять лет назад у него отнялись ноги, а кроме того, начались серьёзные урологические проблемы, потребовавшие нескольких операций. До несчастного случая он был электриком, и работа нередко приносила ему радость. Но чаще всего ему случалось испытывать состояние потока во время занятий акробатическими танцами, поэтому паралич ног стал для него особенно тяжёлым ударом. Сейчас Франко работает консультантом, помогая другим инвалидам справляться с проблемами. В его случае страшный удар судьбы также не сделал его жизнь беднее, а напротив, способствовал обогащению его опыта. Франко видит свою основную задачу в том, чтобы помогать другим жертвам катастроф в физической реабилитации и преодолении отчаяния. По его словам, самая важная цель его жизни заключается в том, чтобы «чувствовать, что я полезен другим, что я помогаю недавно пострадавшим принять ситуацию, в которой они оказались». Франко помолвлен с девушкой, которая также частично парализована после аварии. На первом свидании они отправились на природу, Франко сам вёл свою приспособленную для инвалидов машину. К сожалению, она сломалась по дороге, и они оказались в довольно затруднительном положении. Невеста Франко была готова впасть в панику, он тоже почти утратил самообладание. В конце концов им удалось вызвать помощь. После этой маленькой победы, как нередко случается, оба они стали чувствовать себя намного увереннее. Другая группа, с которой работали наши коллеги из Милана, состояла из нескольких десятков людей, слепых от рождения или

потерявших зрение в раннем детстве. Среди них также нашлись те, кто в интервью назвал утрату зрения позитивным событием, обогатившим их жизнь. Такова, например, Пилар, 33-летняя женщина, у которой в возрасте 12 лет отслоилась сетчатка на обоих глазах и которая с тех пор ничего не видит. Слепота вырвала её из семьи, где царствовали жестокость и нищета, и сделала её жизнь более полной и осмысленной, чем, вероятно, она была бы останься Пилар жить дома и сохрани она зрение. Как и многие другие слепые, она работает оператором на телефонной станции. В ответ на вопрос о занятиях, вызывающих у неё состояние потока, она перечисляет работу, слушание музыки, мытьё машин своих друзей — «любое дело, которым мне случится заняться». В работе наибольшую радость ей приносит сознание того, что ей удаётся устанавливать связь между абонентами и давать им возможность разговаривать бесперебойно. В такие моменты она чувствует себя «чуть ли не Господом Богом, это приносит огромное удовлетворение». Пилар считает, что потеря зрения оказала на неё положительное влияние, потому что благодаря этому она стала зрелой личностью: «Такую зрелость мне не дал бы даже диплом колледжа. Например, теперь я гораздо легче переживаю проблемы, которые раньше заставляли меня страдать, как и многих моих сверстников». Паоло 30 лет, он полностью лишился зрения шесть лет назад. Он не считает это позитивным событием, однако называет четыре благоприятных последствия этой трагедии: «Во-первых, хотя я сознаю и принимаю ограниченность своих возможностей, я буду продолжать стараться преодолеть их. Во-вторых, я решил всегда пытаться изменить ситуации, которые мне не нравятся. В-третьих, я очень внимательно отношусь к своим ошибкам и стараюсь не повторять их. И наконец, теперь у меня нет иллюзий, но я пытаюсь терпимо относиться к себе и потому могу так же терпимо относиться и к другим». Для Паоло, как и для большинства инвалидов, установление контроля над сознанием стало самой главной целью, но это не означает, что он ставит себе задачи лишь в области психической жизни. Паоло является членом национальной шахматной федерации; он участвует в атлетических соревнованиях для слепых; на жизнь он зарабатывает преподаванием музыки. Среди занятий, вызывающих у него состояние потока, он называет игру на гитаре, шахматы, спорт и слушание музыки. Недавно он стал седьмым в соревнованиях по плаванию для инвалидов, проходивших в Швеции, и выиграл шахматный турнир в Испании. Его жена, тоже слепая, работает тренером по лёгкой атлетике для незрячих. Паоло собирается написать учебник по классической гитаре с помощью азбуки Брайля. При этом ни

одно из этих поразительных достижений ничего не стоило бы, если бы Паоло не чувствовал, что сам контролирует свою психику. А ещё есть Антонио, преподаватель старших классов, также женатый на слепой женщине; они с женой поставили себе задачу усыновить слепого ребёнка — это первый случай в Италии, когда государство сочло подобное усыновление возможным. Есть Анита, сообщившая в интервью, что испытывает сильнейшее состояние потока, создавая скульптуры из глины, занимаясь любовью и читая книги для слепых. Есть Дино, 85-летний старик, слепой от рождения. Он женат, вырастил двоих детей и занимается починкой старых стульев. Свою работу он описывает как непрерывное состояние потока: «При починке сломанных стульев я использую настоящий тростник, а не синтетическое волокно, как на фабрике. Это так здорово, когда берёшь стул и ощущаешь эластичное натяжение сиденья, — особенно когда удаётся добиться этого с первого раза. Побывав у меня, стул будет служить лет двадцать, не меньше». Таких примеров немало. Ещё одна группа, которую изучали профессор Массимини и его команда, состояла из бездомных бродяг, «людей улицы», встречающихся в европейских городах не реже, чем на Манхэттене. Обычно мы испытываем к ним жалость, но ещё недавно эти оборванцы, которые как будто не способны приспособиться к «нормальной» жизни, считались психопатами или и того хуже. На самом деле, многие из них представляют собой несчастных, беспомощных людей, не сумевших оправиться после обрушившихся на них катастроф. Однако среди них есть и те, кто удивительным образом находит в своих тяжёлых обстоятельствах условия для переживания потоковых состояний. Мы подробно процитируем одно особенно яркое интервью. Рейаду 33 года, он родился в Египте, в настоящее время ночует в миланских парках, питается в благотворительных столовых, а если ему нужны наличные, моет посуду в ресторанах. Во время интервью ему зачитали описание состояния потока и спросили, случалось ли ему пережить нечто подобное. Рейад ответил:

*«Да. Так выглядит моя жизнь с 1967 года по нынешний момент. После войны 1967 года я решил уехать из Египта и отправился автостопом в Европу. Так начался мой путь к себе, который продолжается по сей день. С тех пор я живу, концентрируя мой разум внутри. У каждого есть, что в себе открыть. Когда я пошёл пешком в Европу, люди из моего города решили, что я свихнулся. Но нет ничего важнее, чем познать себя. С 1967 года именно это и стало моей целью. Мне пришлось побороться. Прежде чем оказаться здесь, я прошёл через Ливан с его войной, через Сирию, Иорданию, Турцию, Югославию. Я*

сталкивался со всевозможными несчастьями, в грозу спал в придорожных канавах, попадал в аварии, друзья умирали у меня на руках, но моя сосредоточенность не ослабевала. Это приключение, которое продолжается уже двадцать лет и будет продолжаться всю мою оставшуюся жизнь. Пережив всё это, я пришёл к выводу, что мир сам по себе не представляет особой ценности. Единственное, что теперь имеет для меня значение, — это Бог. Наибольшей концентрации я достигаю, когда молюсь с помощью чётков. Так мне удаётся успокоить чувства и избежать безумия. Я верю в судьбу и считаю, что бессмысленно тратить слишком много сил на борьбу. Во время своего путешествия я видел голод, войну, смерть и нищету. Через молитву я начал слышать самого себя, я вернулся к своему центру, достиг концентрации и понял, что мир не имеет значения. Человек рождается для того, чтобы пройти испытание. Машины, телевизоры, одежда — всё это вторично. Главное — это то, что мы рождаемся, чтобы славить Бога. У каждого своя судьба, и мы должны быть, как лев из пословицы. Лев, преследующий стаю газелей, может за один бросок ухватить только одну. Я пытаюсь жить именно так и не уподобляться западным людям, которые вкалывают, как безумные, хотя не могут съесть больше, чем съедают. Если мне предстоит прожить ещё двадцать лет, я постараюсь наслаждаться каждым моментом, а не убиваться, чтобы урвать побольше. Если я живу, как свободный человек, не зависящий ни от кого, я могу позволить себе ходить медленно. Не имеет значения, если я ничего не заработал сегодня. Просто такова моя судьба. Завтра я, может быть, заработаю сто миллионов — или смертельно заболею. Как сказал Иисус Христос, что пользы человеку, если он завоюет весь мир, но потеряет себя? Я решил сначала завоевать себя, и мне неважно, если я проиграю мир. Я начал это путешествие, как птенец, вылупляющийся из яйца; с тех пор я иду к свободе. Каждый должен познать себя и жизнь во всех её формах. У меня был дом, была работа, но я предпочёл разделить жизнь бедняков, потому что для того, чтобы стать человеком, необходимо страдать. Мужчиной не становятся после женитьбы или первого секса. Быть мужчиной — это значит чувствовать ответственность, знать, когда надо говорить, что сказать и когда хранить молчание».

Рассказ Рейада был значительно длиннее, но все высказанные им мысли были полны глубокого смысла, которым наполнена его сегодняшняя жизнь. Подобно пророкам, две тысячи лет назад уходившим в пустыню в поисках просветления, этот странник поставил себе цель обрести контроль над своим сознанием, чтобы установить связь с Богом. Что заставило его

отказаться от материальных ценностей и устремиться за этой иллюзорной идеей? Может быть, это были врождённые гормональные отклонения? Или пережитая в детстве психологическая травма? Мы не будем пытаться найти ответ на эти вопросы, обычно задаваемые психологами, поскольку наша цель заключается не в том, чтобы объяснить странности Рейада. Нельзя не признать, что ему удалось превратить жизненные условия, которые большинство людей сочло бы невыносимыми, в осмысленное и полное радости существование. В этом отношении он достиг гораздо больше, чем те, кто живёт в комфорте и роскоши.

## Совладание со стрессом

«Ничто так хорошо не помогает сконцентрироваться, как известие о том, что Вас повесят через две недели», — заметил как-то Сэмюэл Джонсон. Описанные нами случаи доказывают справедливость его слов. Катастрофа, препятствующая достижению основной цели в жизни, может сокрушить личность, заставляя её направить всю свою психическую энергию на защиту оставшихся целей от дальнейших ударов судьбы. Но она может также и поставить новую, более ясную задачу — преодолеть несчастье. Если человек выбирает второй путь, качество его жизни вовсе не обязательно пострадает в результате трагедии. Истории Люцио, Паоло и многих других подобных им людей доказывают, что событие, кажущееся катастрофой, может неожиданным образом обогатить жизнь пострадавших от него. Даже потеря такой важной способности, как зрение, не означает, что внутренний мир человека станет беднее прежнего; часто случается обратное. Но от чего это зависит? Почему одно и то же событие сокрушает одних людей, а другим удаётся обрести в нём основу для внутреннего порядка? Психологи обычно ищут ответы на эти вопросы в рамках изучения стратегий совладания со стрессом. Очевидно, что некоторые события вызывают более сильное психологическое напряжение, чем другие: например, смерть супруга ввергает человека в стресс, на несколько порядков более сильный, чем получение закладной на дом, что, в свою очередь, является более стрессовым событием, чем штраф за неправильную парковку. Очевидно и то, что в одинаково тяжёлых обстоятельствах одни впадают в отчаяние, в то время как другим удаётся справиться с ситуацией. Различие в реакциях на стрессовые события было названо «способностью к совладанию», или «стилем совладания». Прежде чем пытаться разобраться с тем, что же обуславливает способность индивида справляться со стрессом, будет полезно выделить три различных источника ресурсов. Первый представляет собой доступную внешнюю поддержку, особенно сеть социальных контактов, окружающую человека. Известно, например, что тяжёлая болезнь может протекать легче, если человек может положиться на любящую семью и хорошую страховку. Второй источник сил для борьбы со стрессом включает психологические ресурсы индивида, такие как ум, образование и личностные свойства. Переезд в другой город и необходимость устанавливать новые дружеские связи для интроверта, безусловно, станут большим стрессом, чем для экстраверта. Наконец, к

третьему источнику ресурсов относятся стратегии, которые человек использует при борьбе со стрессом. Из перечисленных трёх факторов нас больше всего интересует последний. Одной лишь внешней поддержки для преодоления стресса недостаточно, она ощутимо помогает лишь тем, кто способен позаботиться о себе сам. А психологические ресурсы, как правило, находятся не в нашей власти: едва ли кому-то удавалось в течение жизни стать значительно более умным или общительным. Зато наш способ борьбы с напряжением является одновременно и самым важным фактором, определяющим исход стрессовой ситуации, и наиболее контролируемым типом ресурсов. Существует два основных способа реагирования на стресс. Для обозначения позитивной реакции Джордж Вэйлант, психиатр, в течение 30 лет изучавший жизненный путь успешных и менее успешных в жизни выпускников Гарварда, предложил термин «зрелая защита»; в других источниках можно также встретить выражение «преобразующая стратегия». Негативную реакцию на стресс называют, соответственно, «невротической защитой» или «регрессивной стратегией». Чтобы понять, чем они различаются, рассмотрим следующий пример. Допустим, Джима, финансового аналитика, в 40 лет уволили с работы, которой он был весьма доволен. Потеря работы на шкале стрессовых событий находится примерно посередине; понятно, что её эффект в этой ситуации зависит от возраста человека, его способностей, размера сбережений и условий на рынке труда. Столкнувшись с этим неприятным событием, Джим может выбрать один из двух противоположных способов действия. Он может замкнуться в себе, начать поздно вставать, отрицать случившееся событие и избегать мыслей о нём. Он может также попытаться выплеснуть негативные эмоции на семью и друзей или утопить разочарование в алкоголе. Все эти поступки будут примерами регрессивной стратегии совладания, или незрелой защиты. Другой вариант реагирования заключается в том, чтобы временно подавить свой гнев и страх, логически проанализировать ситуацию и переформулировать проблему так, чтобы её было проще решить. Например, Джим может переехать туда, где его навыки более востребованы, или научиться чему-нибудь ещё. В этом случае он прибегнет к зрелой защите, или преобразующей стратегии совладания. Мало кто использует лишь один тип защиты. Весьма вероятно, что, узнав об увольнении, Джим напьётся, а потом поссорится с женой, которая давно твердила ему, что его работа бессмысленна, и лишь на следующее утро или через неделю он начнёт думать о том, что же делать дальше. Однако люди различаются по своей способности использовать ту или иную стратегию. Инвалид, ставший чемпионом по стрельбе из лука, или слепой шахматист



перенесли трагедии настолько сильные, что им едва ли найдётся место на шкале стрессовых событий. Они представляют собой пример людей, полностью овладевших преобразующей стратегией совладания с проблемами. Но существует немало людей, которые сдаются при столкновении с событиями значительно менее стрессовыми и навсегда понижают уровень сложности своего существования. Способность находить в несчастьях что-то позитивное является редким даром. Тех, кто им обладает, называют «выживающими»; про них также говорят, что им присуща стойкость, или мужество. Подразумевается, что это исключительные личности, раз они сумели преодолеть препятствия, сломившие других. Когда обывателя просят перечислить тех, кто вызывает у него наибольшее восхищение, и объяснить причину своих чувств, в качестве повода для восхищения чаще всего называют именно мужество и способность преодолевать трудности. Как однажды заметил Фрэнсис Бэкон, цитируя философа-стоика Сенеку, «благ процветания следует желать, а благами бедствий — восхищаться». В одном из наших исследований участники опроса назвали в качестве объекта восхищения пожилую женщину, которая, несмотря на паралич, всегда сохраняет бодрость духа и готова выслушать всех, кто нуждается в поддержке; вожакого из детского лагеря, сумевшего не растеряться и организовать успешные поиски пропавшего ребёнка; женщину-предпринимателя, достигшую успеха, несмотря на предрассудки и насмешки. Кто-то вспомнил также Игнаца Земмельвайса, жившего в XIX веке венгерского врача-терапевта, который утверждал, что жизни многих рожениц можно спасти, если акушерки будут мыть руки перед приёмом родов, и активно боролся за распространение этой практики, невзирая на насмешки и пренебрежение коллег. Эти люди и многие другие, подобные им, вызвали уважение по одной и той же причине: они твёрдо стояли на своём и не давали невзгодам побороть себя. Они обладали мужеством — качеством, которое в прежние времена называлось просто «достоинством» (*virtue* — от латинского *vir*, что значит «человек»). Неудивительно, что люди ценят эту способность больше других достоинств, поскольку она способствует выживанию и помогает улучшить качество жизни. Если мы восхищаемся теми, кто умеет находить поводы для радости в невзгодах, значит, мы обращаем на них внимание и в случае необходимости можем попытаться превзойти их. Это восхищение само по себе является позитивной чертой, способствующей адаптации; наделённые ею люди, возможно, окажутся более подготовленными к ударам судьбы. Однако просто назвав способность побеждать хаос «преобразующей стратегией совладания», а

людей, обладающих ею, «мужественными», мы не приблизились к пониманию сути этого замечательного дара. Подобно персонажу Мольера, утверждавшему, что сон возникает из-за действия «сонной силы», мы не сумеем ничего объяснить, если удовлетворимся знанием того, что эффективное преодоление стресса обусловлено мужеством. Помимо терминов и описаний нам нужно понять механизм того, как это происходит. К сожалению, наши знания по данному вопросу пока весьма ограничены.

## Сила диссипативных структур

Мы можем с уверенностью утверждать, что преобразование хаоса в порядок характерно не только для психологических процессов. Согласно некоторым теориям эволюции существование сложных форм жизни за висит от их способности получать энергию из энтропии, то есть перерабатывать «отходы» в структурированный порядок. Лауреат Нобелевской премии по химии Илья Пригожин назвал физические системы, использующие энергию, которая иначе просто рассеялась бы по Вселенной, «диссипативными структурами». Например, всё царство растений на нашей планете представляет собой гигантскую диссипативную структуру, потому что использует для жизнедеятельности свет, который без этого был бы бесполезным побочным продуктом горения солнца. Растения нашли способ превратить эту расходуемую впустую энергию в строительный материал, из которого создаются листья, цветки, плоды, кора и древесина. А поскольку без растений не было бы животных, можно констатировать, что вся жизнь на Земле в конечном итоге стала возможна благодаря диссипативным структурам, превращающим хаос в порядок более высокого уровня. Человек также научился использовать в своих целях расходуемую впустую энергию. Хорошим примером тому является первое значительное технологическое изобретение, а именно огонь. Поначалу огонь возникал благодаря случайным возгораниям от молний, вулканической лавы и т.п. и энергия, выделяющаяся при сгорании древесины, просто рассеивалась. Когда человек обрёл власть над огнём, он начал использовать эту энергию, чтобы обогреть своё жилище, приготовить еду, а затем и для того, чтобы плавить и ковать металлические изделия. Паровые, электрические, бензиновые или атомные двигатели работают по тому же принципу, потребляя энергию, которая иначе пропала бы или могла бы помешать нашим целям. То, что человек научился различными способами обращать силы хаоса себе на пользу, немало способствовало его выживанию как вида. Человеческая психика, как мы могли убедиться, устроена по сходному принципу. Цельность нашей личности во многом зависит от нашей способности преобразовывать нейтральные или неприятные события в позитивные. Так, увольнение можно рассматривать как небывалую удачу, если задуматься о возможности найти себе другое, более интересное занятие. Вероятность того, что в нашей жизни будет происходить только хорошее и наши желания всегда будут исполняться,

ничтожно мала. Рано или поздно каждый сталкивается с событиями, противоречащими его целям: разочарованиями, болезнями, финансовыми проблемами, а в конце жизненного пути всех неизбежно ждёт смерть. Каждое такое столкновение представляет собой негативную обратную связь, вносящую хаос в сознание, угрожающую нашей личности и нарушающую её функционирование. В случае достаточно сильной травмы человек может утратить способность концентрироваться на важных для него целях, и тогда он перестанет контролировать свою жизнь. Если несчастье окажется невыносимым, сознание станет неупорядоченным, и человек «лишится рассудка»: у него возникнут различные симптомы психического расстройства. В менее тяжёлых случаях пострадавшая личность выживает, но её рост прекращается: индивид предпочитает построить мощные защиты и прятаться за ними в состоянии вечной тревоги и подозрительности. Именно поэтому мужество, стойкость, упорство, зрелые защитные механизмы, или преобразующие стратегии совладания — все диссипативные структуры психики, — так важны. Без них мы были бы беззащитны перед ударами судьбы, а с их помощью большинство негативных событий можно, по крайней мере, нейтрализовать, а иногда даже превратить в задачи, решение которых сделает личность более сильной и сложной. Способность к преобразованию обычно развивается в конце подросткового возраста. До этого времени дети, как правило, ещё в значительной степени зависят от поддержки своего окружения, которая защищает их от неприятностей. Подросток склонен переживать любой пустяк — плохую оценку, вскочивший на подбородке прыщик или невнимание друга — так, будто настал конец света, однако положительная обратная связь от окружающих может в считанные минуты улучшить его настроение, отвлечь от проблем и восстановить упорядоченность сознания. Для этого достаточно улыбки, телефонного звонка, звуков любимой песни. В ходе нашего исследования с помощью метода выборки переживаний мы выяснили, что здоровый подросток, как правило, пребывает в депрессии не более получаса. Взрослому на то, чтобы побороть плохое настроение, требуется в два раза больше времени. В возрасте 17–18 лет подростки, как правило, уже способны рассматривать негативные события в глобальной перспективе, и мелкие неприятности не оказывают на них такого сильного воздействия. Именно в этом возрасте у большинства людей зарождается способность контролировать сознание. Её формирование отчасти является результатом накопления опыта: испытав несколько разочарований и успешно справившись с ними, молодой человек знает, что ситуация, как правило, не

настолько ужасна, как кажется в первый момент. Отчасти помогает знание того, что другие люди также переживали аналогичные проблемы и смогли с ними справиться. Понимание того, что страдания испытываешь не только ты один, добавляет важную новую перспективу к юношескому эгоцентризму. Вершина развития способности к совладанию со стрессом достигается, когда у индивида сформировалось достаточно сильное чувство Я, основанное на собственных целях. Внешние разочарования уже не могут разрушить его. Одни люди черпают силу в целях, которые связаны с их семьёй, страной, религией или идеологией. У других она возникает благодаря их увлечению или профессии, овладению гармонией звуков, символов или образов. Шриниваса Рамануджан, молодой индийский гений-математик, вкладывал всю свою психическую энергию в изучение теории чисел; она владела его умом настолько, что ни бедность, ни болезни, ни угроза надвигающейся смерти не могли отвлечь его от вычислений — напротив, несчастья лишь стимулировали его творческую активность. На смертном одре он продолжал восхищаться красотой найденных им уравнений, и умиротворённость его разума отражала порядок в символах, которыми он пользовался. Почему же стресс лишает сил одних людей и придаёт силы другим? Ответ прост: те, кто знает, как преобразовать безнадёжную ситуацию в новую потоковую деятельность, подвластную контролю, переживают испытания с радостью и выходят из них окрепшими. Подобное преобразование включает три основных шага:

### **1. Неэгоцентричная самоуверенность.**

Ричард Логан, изучавший людей, которые сумели выжить в тяжёлых физических условиях, — полярников, затерянных в Арктике, узников концентрационных лагерей — пришёл к выводу, что таких людей объединяет безоговорочная вера в то, что их судьба находится в их руках. Они не сомневаются, что у них достаточно ресурсов, чтобы самостоятельно определять свою участь. Их можно было бы назвать самоуверенными, но в то же время они абсолютно не эгоцентричны. Их энергия, как правило, направлена не на то, чтобы подчинить себе окружающий мир, но лишь на то, чтобы гармонично функционировать в нём. Такое отношение возникает, когда человек перестаёт противопоставлять себя миру, как это делает тот, кто настаивает на первостепенной важности именно своих целей и намерений. Вместо этого человек ощущает себя частью происходящего вокруг и пытается сделать всё возможное в рамках той системы, в которой он должен действовать. Как ни парадоксально, но готовность подчинить свои цели чему-то большему и играть не по тем правилам, какие хотелось бы установить, свойственна именно сильным людям. Для пояснения

рассмотрим простой и жизненный пример: холодным утром вы в спешке выбегаете на работу и обнаруживаете, что ваша машина не заводится. В таких обстоятельствах многие люди становятся настолько одержимы целью попасть на работу, что им полностью отказывает способность мыслить. Они начинают проклинать машину, снова и снова пытаются завести двигатель, пинать её по колесу — как правило, безрезультатно. Вовлечённость их эго мешает эффективной стратегии преодоления фрустрации и реализации цели. Более разумный подход — признать очевидное: машине всё равно, что вам срочно нужно в центр. Она подчиняется собственным законам, и единственный способ заставить её двигаться — это принимать их во внимание. Если вы не понимаете, что не так со стартером, правильнее будет вызвать такси или поменять цель — отменить встречу и заняться чем-нибудь полезным дома. Чтобы достичь такой уверенности в себе, требуется, в сущности, доверять себе, окружающему миру и своему месту в нём. Хороший лётчик знает свои возможности, доверяет самолёту, которым управляет, и знает, что понадобится предпринять в случае, на пример, урагана или обледенения крыльев. Поэтому он доверяет своей способности справиться с погодными условиями, которые могут возникнуть, — не потому, что готов заставить самолёт подчиниться своей воле, а потому, что способен превратить себя в инструмент балансировки свойств самолёта с атмосферными условиями. Поэтому он является незаменимым звеном в цепи условий безопасности самолёта, но может обеспечить её, лишь оставаясь звеном, элементом системы «человек — самолёт», подчиняющимся правилам этой системы.

## **2. Сфокусированность внимания на внешнем мире.**

Пока наше внимание направлено вовнутрь и нашу психическую энергию поглощают различные заботы и стремления эго, нам довольно непросто замечать окружающее. Люди, умеющие преобразовывать стресс в радость, тратят очень мало времени на мысли о себе. Они не расходуют энергию на удовлетворение того, что считают своими потребностями, и на тревогу по поводу социально обусловленных желаний. Зато они всегда начеку, внимательно следя за происходящим вокруг. В фокусе сознания находится главная цель, однако оно достаточно открыто, чтобы замечать внешние события и приспосабливаться к ним, даже если они прямо не связаны с главным намерением. Открытость позволяет человеку быть объективным, осознавать альтернативные возможности. Это чувство сопричастности происходящему в мире хорошо выразил скалолаз Ивон Шуинар, описывая одно из своих восхождений на пугающую многих альпинистов гору Эль Капитан в Йосемите:

*«Каждый кристаллик в гранитной стене выделялся из общей массы своей неповторимостью. Глаз радовали удивительные очертания облаков. Мы впервые заметили крошечных жучков, покрывавших отвесную стену, они были едва заметны. Я разглядывал одного минут пятнадцать — следил за тем, как он ползает, и восхищался его ярко-красной окраской. Как можно скучать на свете, когда вокруг так много прекрасного! Единение с дивной природой вокруг, её обострённое восприятие подарили нам чувства, подобных которым мы не испытывали годами».*

Умение достигать такого единства с окружающим миром представляет собой не только важный компонент потоковых состояний, но также и центральный механизм преодоления невзгод. Во-первых, когда внимание сосредоточено на чём-то внешнем, неудовлетворённым желаниям труднее нарушить по рядок в сознании. Чтобы ощутить психическую энтропию, нужно сконцентрироваться на внутреннем беспорядке. Таким образом, направляя внимание на происходящее вокруг, мы снижаем разрушительное воздействие стресса. Во-вторых, человек, уделяющий внимание окружающему миру, становится его частью, встраивается в систему, связывая себя с ней посредством психической энергии. Это, в свою очередь, позволяет ему лучше понять свойства системы и найти лучшие способы адаптации к стрессовой ситуации. Вернёмся к примеру с машиной, которая не заводится. Если ваше внимание будет полностью сосредоточено на цели оказаться на работе вовремя, ваш разум немедленно заполнят мысли об ужасных последствиях опоздания и злость в адрес непослушного автомобиля. И тогда у вас будет меньше шансов заметить то, о чём он пытается сообщить вам: залило свечи или сел аккумулятор. Точно так же и пилот может пропустить важную для навигации информацию, если будет тратить слишком много энергии на мысли о том, что он хочет от самолёта. Чувство полной открытости окружающему миру хорошо описал Чарльз Линдберг, переживший его во время своего эпохального перелёта через Атлантику:

*«Моя кабина очень мала, её стенки совсем тонкие, но тем не менее внутри этого кокона я чувствую себя в полной безопасности — несмотря на мысли, приходящие мне в голову. Я ощущаю каждую деталь внутри неё: приборы, рычаги, очертания её стен. Каждый предмет приобретает новую ценность. Я разглядываю сварные швы (застывшую стальную рябь, сквозь которую незримо проходит давление в сотни фунтов), радиолитовую точку на поверхности альтиметра, линейку топливных клапанов — всё то, на что я прежде не обращал внимания, сейчас вдруг стало заметным и очень важным. Может быть, мой самолёт является*

*чудом техники, но здесь, в кабине, я окружён простотой, и мои мысли свободны от времени».*

Дж., мой бывший коллега, как-то рассказал мне печальную историю, случившуюся, когда он служил в авиации. Этот пример показывает, насколько опасной может стать чрезмерная забота о своей безопасности, если она требует слишком много внимания. Во время войны в Корее десантники из части, в которой служил Дж., отрабатывали прыжки с парашютом. Однажды, когда группа готовилась к очередному прыжку, выяснилось, что обычных парашютов, рассчитанных на праворуких, на всех не хватает, и одному солдату вручили предназначенный для левшей. «Он точно такой же, — сказал ему сержант. — Только кольцо висит слева. Ты можешь раскрыть парашют любой рукой, но левой это сделать будет проще». Группа села в самолёт, который поднял их на высоту восемь тысяч футов, и один за другим они прыгнули. Все приземлились удачно, кроме одного десантника: его парашют не раскрылся, и он разбился насмерть. Дж. участвовал в расследовании трагедии. Погибший солдат оказался тем самым, кому пришлось прыгать с парашютом для левшей. Форма на его груди с правой стороны — там, где могло бы быть кольцо обычного парашюта, — была изодрана в клочья, даже на коже остались глубокие царапины от ногтей. Кольцо находилось в нескольких дюймах слева — до него он, по-видимому, даже не дотронулся. С парашютом всё было в порядке. Причина произошедшего заключалась в том, что, падая сквозь эту страшную бесконечность, человек совершенно заиклился на мысли, что парашют открывается привычным образом. Его страх был настолько силён, что помешал ему заметить возможность спасения, находившуюся буквально перед глазами. В угрожающей ситуации естественной реакцией является мобилизация психической энергии и направление её вовнутрь с целью защититься от угрозы. Однако в большинстве случаев это препятствует эффективному решению проблемы, поскольку усиливает ощущение внутреннего беспорядка, снижает гибкость реагирования и, что, возможно, самое неприятное, изолирует индивида от остального мира, оставляя его наедине с угрозой. Если же не терять связь с происходящим, можно увидеть новые возможности, которые позволят отреагировать по-настоящему эффективно.

### **3. Открытие новых решений.**

Существует два основных способа справиться с ситуацией, создающей энтропию. Первый заключается в том, чтобы сосредоточить внимание на препятствиях, мешающих достижению целей, и устранить их, таким образом восстановив гармонию в сознании. Его можно назвать «прямым



подходом». Второй путь предполагает концентрацию на ситуации в целом, включая себя самого, раздумья над тем, можно ли поставить иные, более адекватные ей цели, и найти новые решения. Рассмотрим пример. Ещё недавно Фил был уверен, что вскоре получит место вице-президента компании, но сейчас он видит, что его обходит другой коллега, находящийся в дружеских отношениях с генеральным директором. У него есть два возможных пути: попытаться изменить мнение директора относительно того, кто является наилучшей кандидатурой (первый подход), или рассмотреть возможность изменить свои цели, например, перейти в другое подразделение компании, поменять карьеру в целом или начать уделять больше внимания семье, общественной деятельности или самосовершенствованию (второй подход). Ни одно решение не будет идеальным, но для Фили важнее всего то, как выбранное решение соотносится с его глобальными жизненными целями и добавит ли оно радости в его жизни. Независимо от выбранного решения, если Фил будет слишком серьёзно относиться к себе, своим потребностям и желаниям, как только жизнь отклонится от намеченного им плана, он может столкнуться с неприятностями и у него будет недостаточно свободных ресурсов внимания, чтобы заметить реалистичные возможности. В результате вместо новых и интересных задач его будут окружать одни угрозы. Практически в каждой ситуации можно найти возможности для роста. Как мы могли убедиться, даже такие ужасные несчастья, как потеря зрения или способности ходить, можно преобразовать в условия для получения радости и поднять свою жизнь на более высокий уровень сложности. Даже приближение смерти может способствовать обретению гармонии в сознании, а не отчаянию. Но для того, чтобы такое преобразование стало возможно, человек должен быть готов к восприятию неожиданных возможностей. Большинство людей придерживается жёстких стереотипов, заданных генетическими программами и социальной средой, и потому не замечает возможности выбрать другой курс. Жить, руководствуясь исключительно генетическими и социальными инструкциями, можно до тех пор, пока всё идёт хорошо. Но неизбежно настанет момент, когда биологические или социальные потребности индивида оказываются фрустрированы и ему нужно формулировать новые цели, создавать новые возможности для переживания состояния потока, иначе его энергию поглотит внутренний хаос. Но как научиться видеть эти альтернативные стратегии? Ответ, в принципе, прост: если действовать с уверенностью в себе, но без концентрации на себе, оставаться открытым миру и чувствовать себя его частью, решение, скорее всего, придёт само собой.

Процесс обнаружения новых целей во многом похож на творчество художника, создающего новое произведение искусства. Ремесленник начинает рисовать на холсте, заранее зная, что он хочет изобразить, и придерживается этого плана до конца работы. Настоящий художник приступает к творчеству, имея в голове глубоко прочувствованную, но не вполне определённую цель. Если на холсте вдруг возникает неожиданное цветовое решение или новая форма, он изменяет картину в соответствии с ними. В итоге у него получается нечто, возможно, даже отдалённо не напоминающее первоначальные наброски. Если художник чутко относится к своему внутреннему чувству, знает, что ему нравится, а что — нет, и следит за тем, что возникает на холсте, его картина будет хороша. Если же он следует конвенциональным представлениям о том, как должно выглядеть произведение искусства, игнорируя открывающиеся ему возможности, картина получится банальной. У всех нас есть некоторые представления о том, чего мы хотим от жизни. Они включают базовые потребности, заложенные на генетическом уровне и важные для выживания вида: потребность в пище, безопасности, продолжении рода, доминировании над другими особями. В них также входят желания, навязанные нам нашей культурой: быть стройным, богатым, образованным и любимым. При определённом везении мы можем воплотить в себе идеальный для нашего времени физический и социальный образ. Но это ли является наилучшим применением нашей энергии? А что, если нам не удастся реализовать эти цели? Мы никогда не узнаем о других возможностях, если не будем, подобно художнику, внимательно следящему за происходящим на холсте, тщательно наблюдать за тем, что творится вокруг нас, и оценивать события с точки зрения их реального влияния на наши ощущения от жизни. Если мы будем вести себя так, то обнаружим, что вопреки нашим прежним представлениям гораздо больше удовлетворения можно испытать, оказав помощь человеку, чем победив его, и что общение с двухлетним ребёнком приносит больше радости, чем партия в гольф с президентом крупной компании.

## **Автотелическая личность: итоги**

В данной главе мы не раз имели возможность убедиться, что внешние силы не играют решающей роли в том, удастся ли превратить неприятное событие в повод для радости. Здоровый, богатый и могущественный человек не имеет преимуществ перед больным, бедным и слабым, когда речь идёт об установлении контроля над сознанием. Различие между тем, кто наслаждается жизнью, и тем, кого она несёт, как щепку, возникает в результате сочетания этих внешних факторов и способа их интерпретации, выбранного субъектом, — видит ли он в вызове, брошенном ему жизнью, угрозу или возможность для действия. «Автотелическую личность» отличает способность с лёгкостью превращать потенциальные угрозы в задачи, решение которых приносит радость и поддерживает внутреннюю гармонию. Это человек, который никогда не испытывает скуку, редко тревожится, включён в происходящее и большую часть времени переживает состояние потока. В буквальном переводе это понятие означает «личность, цели которой находятся в ней самой» — речь идёт о том, что цели такого человека порождаются преимущественно его внутренним миром, а не заданы генетическими программами и социальными стереотипами, как у большинства людей. Основные цели автотелической личности формируются в её сознании в процессе оценки переживаний, то есть создаются ею самой. Автотелическая личность преобразует переживания, чреватые энтропией, в состояние потока.

Правила, следуя которым можно развить в себе качества такой личности, просты и напрямую связаны с моделью потока. В кратком изложении они выглядят так:

### **1. Ставить цели.**

Состояние потока возникает в том случае, если перед субъектом стоят ясные цели. Автотелическая личность учится совершать выбор без суеты и паники в любой ситуации, будь то принятие решения о женитьбе или о том, как провести отпуск, раздумья над тем, как провести выходной или чем занять время ожидания в очереди к врачу. Выбор цели предполагает распознавание связанных с ней задач. Если я хочу уметь играть в теннис, значит, мне предстоит научиться подавать мяч, бить справа и слева, тренировать выносливость и реакцию. Причинно-следственная связь может быть направлена и в обратную сторону: мне понравилось перебрасывать мяч через сетку, и из-за этого я решил учиться играть в теннис. В обоих

случаях цели и задачи порождают друг друга. Поскольку система действий определяется целями и задачами, они, в свою очередь, предполагают наличие умений, необходимых для того, чтобы действовать внутри этой системы. Если я решу сменить работу и открыть гостиницу, я должен буду приобрести знания по гостиничному бизнесу, финансам и пр. Разумеется, может быть и наоборот: имеющиеся у меня навыки побудят меня поставить перед собой цель, в достижении которой они будут полезны. Например, я могу решить открыть гостиницу потому, что вижу у себя необходимые для этого качества. Для того чтобы развить в себе умения, нужно уделять внимание результатам своих действий, то есть следить за обратной связью. Чтобы стать хорошим гостиничным управляющим, я должен правильно понять, какое впечатление произвело моё бизнес-предложение на банк, у которого я хочу получить кредит. Мне нужно знать, какие особенности обслуживания нравятся клиентам, а какие — нет. Без обратной связи я быстро перестану ориентироваться в системе действий, не смогу развить необходимые навыки и стану менее эффективным. Одно из главных отличий автотелической личности заключается в том, что она всегда знает: именно она выбрала цель, к которой теперь стремится. То, что она делает, не является ни случайностью, ни результатом действия внешних сил. Это сознание ещё больше усиливает мотивацию человека. В то же время собственные цели можно изменить, если обстоятельства делают их бессмысленными. Поэтому поведение автотелической личности является одновременно более целенаправленным и гибким.

## **2. Полностью погрузиться в деятельность.**

Выбрав систему действий, автотелическая личность предаётся своему занятию с полной вовлечённостью. Независимо от рода деятельности, будь то кругосветный полёт или мытьё посуды после обеда, она направляет внимание на стоящую перед ней задачу. Чтобы преуспеть в этом, нужно научиться чувствовать баланс между возможностями для действия и существующими умениями. Некоторые начинают с невыполнимых задач — например, спасти мир или в 20 лет стать миллионером. Пережив крушение надежд, большинство погружается в уныние, а их Я страдает от снижения психической энергии, израсходованной на бесплодные усилия. Другие впадают в противоположную крайность и не развиваются, поскольку не верят в свой потенциал. Они предпочитают ставить себе банальные цели, чтобы неудача не подорвала их самооценку, и останавливают свой личностный рост на самом низком уровне сложности. Для того чтобы по-настоящему включиться в деятельность, нужно найти соответствие между требованиями окружающего мира и собственными возможностями.

Предположим, к примеру, что человек входит в комнату, полную людей, и решает «влиться в общее веселье», то есть познакомиться с как можно большим количеством присутствующих и хорошо провести время. Если ему не присущи свойства автотелической личности, он, возможно, не сумеет начать общение первым и предпочтёт удалиться в уголок в надежде, что кто-нибудь его заметит. Он может также попытаться вести себя развязно и отпугнёт людей неуместной фамильярностью. Ни та ни другая стратегия не приведёт к успеху, и едва ли он сможет приятно провести время. Автотелическая личность будет вести себя иначе. Войдя в комнату, такой человек сосредоточит своё внимание на происходящем вокруг — на «системе действий», к которой он хочет присоединиться. Он понаблюдает за гостями, постарается понять, с кем из них у него могут обнаружиться общие интересы и совместимость темперамента, и начнёт говорить с этими людьми на тему, которая предположительно интересует обе стороны. Если обратная связь окажется негативной — разговор получился скучным или партнёр остался безучастным, — он сменит тему или найдёт другого собеседника. Можно считать, что субъект по-настоящему включён в происходящее только в том случае, если его действия соответствуют возможностям, предоставляемым системой действий. Включённости сильно способствует умение сконцентрироваться. Люди, страдающие расстройством внимания и не способные удержать свой разум сосредоточенным на одном предмете, часто чувствуют себя выброшенными из потока жизни. Они попадают во власть любого случайного стимула. Непроизвольные отвлечения являются верным признаком того, что субъект не контролирует себя. При этом поражает, насколько мало усилий прилагают люди для того, чтобы научиться управлять вниманием. Если чтение книги кажется слишком трудным, то вместо того, чтобы сосредоточиться, мы скорее всего отложим её и включим телевизор, который не только не требует ни малейшего напряжения внимания, но по сути даже рассеивает его за счёт «рубленных» сюжетов, рекламных пауз и в целом бессмысленного содержания.

### **3. Уделять внимание происходящему вокруг.**

Концентрация создаёт чувство включённости, которое можно поддерживать только за счёт постоянных вложений внимания. Спортсменам известно, что во время соревнований малейшее снижение концентрации может привести к поражению. Чемпион по боксу рискует оказаться в нокауте, если пропустит удар противника. Баскетболист может промахнуться, если позволит себе отвлечься на крики болельщиков. Над всеми, кто участвует в сложной деятельности, висит одна и та же угроза:

чтобы не выпасть из неё, необходимо постоянно вкладывать в неё психическую энергию. Родитель, слушающий ребёнка вполуха, подрывает взаимодействие с ним; адвокат, упустивший малейшую деталь на слушаниях, может проиграть дело; хирург, позволивший своему разуму отвлечься, рискует потерять пациента. Автотелическая личность предполагает наличие способности поддерживать включённость. Для такого человека не представляет проблемы самокопание, которое чаще всего отвлекает ум. Вместо того чтобы беспокоиться о том, как он выглядит и как справляется с делом, он всецело отдаётся своему занятию. В некоторых случаях можно сказать, что имен но глубина включённости вытесняет самокопание из сознания, а иногда всё происходит в обратном порядке: отсутствие заикленности на себе позволяет полностью сосредоточиться на деле. Все элементы автотелической личности тесно связаны между собой и взаимно обуславливают друг друга. Неважно, с чего начать: выбор цели, развитие необходимых умений, тренировка концентрации или преодоление самокопания. Можно начать с чего угодно, потому что если ощущение потока возникло, достичь всех остальных элементов становится значительно проще. Если перестать тревожиться о производимом впечатлении и направить своё внимание на взаимодействие, можно достичь парадоксального результата. Субъект уже не чувствует себя в изоляции, однако его Я становится сильнее. Автотелическая личность пере растает границы индивидуальности благодаря вложению психической энергии в систему, в которую она включена. Через такое единение с системой личность поднимается на более высокий уровень сложности. Вот почему «уж лучше полюбить и потерять, чем вовсе никогда любовь не знать» (А. Теннисон). Чувство Я человека, рассматривающего всё с эгоцентрической позиции, может быть лучше защищено, однако его личность несравнимо беднее личности того, кто стремится к вовлечённости, ответственности, кто готов вкладывать ресурсы своего внимания в происходящее ради самого процесса, а не ради выгоды. Во время церемонии открытия огромной скульптуры Пикассо на площади напротив Сити-Холл в Чикаго я оказался рядом со знакомым юристом, специализирующимся на делах о личном вреде. Слушая речи с трибуны, я обратил внимание на сосредоточенное выражение его лица и движение губ. В ответ на мой вопрос он сказал, что пытается оценить масштабы компенсаций, которые придётся выплатить городу по искам от родителей, чьи дети ползут на эту статую и упадут с неё. Можем ли мы сказать, что этот юрист постоянно переживает состояние потока благодаря способности трансформировать всё, что видит, в профессиональную проблему, для

решения которой у него есть необходимые навыки? Или правильнее будет считать, что он лишает себя возможности роста, уделяя внимание лишь тому, в чём разбирается, и игнорируя эстетическое, гражданское и общественное значение события? Возможно, обе интерпретации верны. В долгосрочной перспективе, однако, смотреть на мир через маленькое окошко, которое открывает нам наше Я, значит сильно себя ограничивать. Даже самый уважаемый учёный, художник или политик превратится в пустого зануду и перестанет получать удовольствие от жизни, если будет интересоваться лишь собственной ролью на этом свете.

#### **4. Научиться радоваться сиюминутным переживаниям.**

Сформировав в себе автотелическую личность — научившись ставить цели, развивать умения, отслеживать обратную связь, концентрироваться и включаться в происходящее, — человек сможет радоваться жизни даже тогда, когда объективные обстоятельства к этому не располагают. Умение контролировать свой разум подразумевает способность превращать в источник радости практически всё происходящее. Лёгкий бриз в жаркий полдень, облако, отражённое в зеркальном фасаде небоскрёба, работа над деловым проектом, вид ребёнка, играющего со щенком, вкус воды — всё это может нести глубочайшее удовлетворение, обогащать жизнь. Однако для того, чтобы развить в себе способность контроля, требуются настойчивость и дисциплина. Гедонистический подход к жизни едва ли приведёт к оптимальным переживаниям. Расслабленное, беззаботное отношение не сможет защитить от хаоса. С начала этой книги у нас было немало возможностей убедиться, что для трансформации случайных событий в поток необходимо развивать свои способности, превосходить себя. Поток будит в нас творческие способности, помогает достигать выдающихся результатов. Именно необходимость постоянно оттачивать навыки, чтобы продолжать испытывать радость, лежит в основе эволюции культуры. Эта потребность побуждает как отдельных людей, так и целые социокультурные образования развиваться в более сложные системы. Достижимый в результате порядок рождает энергию, которая движет эволюцию, — так прокладывается путь для наших потомков, более мудрых и более сложных, чем мы, которые скоро придут нам на смену. Но для того, чтобы превратить всё существование в непрерывный поток, недостаточно научиться контролировать лишь сиюминутные состояния сознания. Необходимо иметь глобальную систему взаимосвязанных жизненных целей, способную придать смысл каждому конкретному делу, которым занимается человек. Если просто переключаться с одного вида потоковой деятельности на другой безо всякой связи между ними и без глобальных

перспектив, то, скорее всего, оглянувшись назад на прожитую жизнь, вы не обнаружите в ней смысла. Задача теории потока — научить человека достигать гармонии во всех своих начинаниях. Достижение этой цели предполагает полное преобразование жизни в единую, внутренне упорядоченную и осмысленную потоковую деятельность.



## 10. Создание смысла

Нередко случается так, что знаменитый теннисист, с увлечением отдающийся игре, сойдя с корта, вдруг превращается в замкнутого грубияна. Пикассо с наслаждением писал картины, но стоило ему отложить кисть, как выяснялось, что его никак нельзя назвать приятным человеком. Шахматный гений Бобби Фишер производит довольно беспомощное впечатление, когда его ум не занят игрой. Эти и многие другие примеры убеждают нас в том, что способность испытывать состояние потока в одной области вовсе не означает, что человек сможет достигать его всегда и во всём. Даже если мы умеем испытывать радость от работы и дружеских отношений и каждую задачу рассматриваем как возможность развить новые умения, мы будем получать от жизни многое, не сводящееся к повседневным удовольствиям, но и этого не достаточно для того, чтобы гарантировать нам оптимальные переживания. До тех пор пока занятия и увлечения, приносящие нам удовлетворение, не связаны воедино высшим смыслом, мы не защищены от вторжения хаоса. И успешная карьера, и близкие отношения могут прерваться или прийти в упадок. Рано или поздно всем приходится уходить на пенсию, спутник жизни может умереть, дети вырастают и покидают семью. Для того чтобы не утратить способность к оптимальным переживаниям, человеку необходимо сделать ещё один, заключительный, шаг в установлении контроля над сознанием. Этот шаг подразумевает превращение всей жизни в одно потоковое переживание. Если человек ставит перед собой достаточно сложную цель, из которой логически следуют все прочие цели, и если он направляет всю свою энергию на развитие навыков, необходимых для достижения этой цели, тогда чувства и действия придут в состояние гармонии и разрозненные части жизни соединятся вместе. Всё, чем такой человек занимается, имеет смысл как в настоящем, так и в связи с прошлым и будущим. Именно так можно наделить смыслом всю свою жизнь. Предположение о существовании некоего общего, пронизывающего всю жизнь смысла может показаться крайне наивным, ведь с тех пор, как Ницше провозгласил, что Бог умер, философы и специалисты по социальным наукам только тем и занимались, что доказывали бесцельность нашего существования, всеохватывающую власть случайности и надличностных факторов и относительность всех ценностей. Жизнь в самом деле не имеет смысла, если под ним мы подразумеваем некую

высшую цель, встроенную в природу и человеческий опыт и истинную для каждого индивида. Но это не значит, что жизни нельзя придать смысл. Огромная часть того, что мы называем культурой и цивилизацией, была создана людьми вопреки неблагоприятным условиям в попытках найти смысл для себя и своих потомков. Одно дело признать, что жизнь сама по себе бессмысленна, и совсем другое дело — смириться с этим фактом. Это почти то же самое, что утверждать, что человек никогда не сможет подняться в небо, поскольку не имеет крыльев. С точки зрения отдельного человека неважно, какова конечная цель, если она достаточно привлекательна, чтобы на протяжении всей жизни направлять на себя психическую энергию. Такой задачей может стать желание иметь лучшую коллекцию пивных банок в округе, открыть лекарство от рака или просто биологическая потребность иметь детей, которые успешно продолжают род. Если цель действительно увлекает человека, предлагает ему ясные правила игры и требует концентрации и вовлечённости, смысл жизни можно считать найденным. В последние годы мне часто приходи лось сталкиваться с мусульманами из Саудовской Аравии и других государств Персидского залива, среди них были инженеры-электронщики, пилоты, бизнесмены, учителя. Я не переставал удивляться их способности сохранять спокойствие даже в условиях сильного стресса. «Волноваться нет смысла, — говорили они. — Мы верим, что наша судьба — в руках Божьих, и нам будет хорошо, что бы Он ни задумал». Подобная глубина веры была когда-то характерна и для нашей культуры, но в наши дни обрести её нелегко. Поэтому многим из нас нужно учиться находить цели, которые придали бы жизни смысл без помощи традиционной веры.

## Что такое смысл

«Смысл» — это понятие, которому довольно непросто дать определение, не попав в замкнутый круг. Как можно говорить о смысле смысла? Однако прежде чем мы сможем сделать заключительный шаг в достижении оптимального переживания, нам необходимо разобраться с тремя значениями этого слова. Первая его трактовка означает «цель», «назначение», «значимость», как в вопросе «В чём смысл жизни?». В этом значении слова отражается идея, что все события имеют общую конечную цель, упорядочены во времени и связаны причинно-следственными связями. Речь о том, что явления не случайны, все они встроены в единый паттерн, имеющий конечное предназначение. Во-вторых, о смысле можно говорить, имея в виду намерения индивида: «Какой смысл делать это сейчас?» Речь здесь о том, что намерения проявляются в действиях и цели находят своё предсказуемое, последовательное и упорядоченное выражение. Наконец, третье значение этого слова предполагает внесение структуры в информацию. Например, смысл дорожного знака с изображением волнистых линий в том, что впереди — извилистая дорога. Такое понимание слова указывает на взаимосвязь событий, предметов, помогая прояснить и упорядочить отношения между ними. Смысл подразумевает упорядочивание содержаний сознания через слияние всех действий индивида в единое потоковое переживание. Три значения слова «смысл», о которых мы только что говорили, помогают яснее понять, как можно достичь этого состояния. Те, кто ощущает наличие смысла в своей жизни, обычно имеют достаточно сложную и увлекательную цель, на которую они направляют свою энергию и которая придаёт значимость их существованию. Можно сказать, что они чувствуют своё предназначение. Чтобы достичь состояния потока, необходимо поставить перед собой цель: победить в игре, подружиться с кем-нибудь — одним словом, определённым образом чего-то добиться. Цель сама по себе обычно не очень важна — она должна лишь послужить объектом для концентрации внимания индивида и вовлечь его в захватывающую и интересную деятельность. Точно так же некоторым удаётся найти цель, стремиться к которой можно на протяжении всей жизни. Не связанные между собой цели отдельных видов потоковой деятельности сливаются в единую систему задач, придающую осмысленность всему, что делает человек. Добиться этого можно разными способами. Наполеон посвятил свою жизнь

стремлению к власти и принёс в жертву этой цели сотни тысяч французских солдат. Мать Тереза вложила всю свою энергию в помощь нуждающимся, потому что смыслом её жизни была бесконечная любовь, основанная на вере в Бога и высший порядок. С чисто психологической точки зрения Наполеон и мать Тереза достигли одинакового уровня осмысленности жизни и, следовательно, оптимального переживания. Но очевидные различия между этими двумя личностями ставят перед нами вопрос из области этики: к чему привели их пути осмысления жизни? Наполеон привнёс хаос в жизнь тысяч людей, в то время как мать Тереза снизила энтропию в сознании тех, кому она помогла. Но мы не будем пытаться объективно оценить результаты чьей-либо деятельности; вместо этого постараемся описать субъективный порядок, создаваемый единым смыслом в сознании индивида. С этой позиции ответ на веками мучавший человечество вопрос о смысле жизни оказывается до смешного простым. Смыслом жизни является наличие смысла: неважно, что за ним стоит и откуда он берётся, но именно единая цель и придаёт осмысленность существованию индивида. Второе значение слова «смысл» подразумевает преднамеренность. Оно также важно для понимания проблемы создания высшего смысла и превращения всей жизни в единую потоковую деятельность. Поставить себе единую цель ещё не достаточно — нужно постоянно двигаться вперёд и повышать уровень сложности решаемых задач. К цели необходимо идти, намерения должны претворяться в действия. Важна решительность, с которой человек движется к цели. Усилия, затраченные на достижение цели, а не растраченные впустую, значат больше, чем достигнутый результат. Говоря словами шекспировского Гамлета, «на яркий цвет решимости природной ложится бледность немогущая мысли, и важные, глубокие затеи меняют направление и теряют название действий» (перевод Владимира Набокова. — Прим. пер.). Что может быть печальнее зрелища человека, который в точности знает, чего хочет, однако не имеет достаточно энергии, чтобы этого добиться. «Пожелав и не сделав, — писал Уильям Блейк с присущей ему чёткостью мысли, — разводишь чуму». Третий путь обретения смысла в жизни вытекает из уже описанных двух. Если человек решительно стремится к важной цели и вся его разнообразная деятельность сливается в единое потоковое переживание, в его сознании устанавливается гармония. У личности, которая знает, чего хочет, и целенаправленно работает для реализации своих желаний, не возникает конфликтов между чувствами, мыслями и действиями; про такого индивида можно сказать, что он достиг внутренней гармонии. В 1960-х годах это называлось «собрать мозги»; то

или иное обозначение этого необходимого для улучшения жизни шага существовало практически во все исторические периоды. Тот, кто обрёл гармонию, всегда знает, что его психическая энергия не расходуется впустую на сомнения, сожаления, чувство вины или страха, а направлена на полезное дело — неважно, чем он занимается и что происходит вокруг. Именно эта внутренняя уравновешенность и порождает силу и спокойствие, которыми мы восхищаемся в людях, живущих в мире с самими собой. Намерение, решительность и внутренняя гармония придают нашей жизни смысл и целостность, превращая её в одно нескончаемое потоковое переживание. Человек, достигший такого состояния, вряд ли когда-нибудь будет испытывать неудовлетворённость. При наличии порядка в сознании ему не надо будет бояться различных неприятных неожиданностей и даже смерти. Каждый момент его жизни будет иметь значение и дарить радость. Вероятно, немало людей хотели бы преобразовать свою жизнь подобным образом. Как же этого добиться?

## Развитие целенаправленности

У многих людей в жизни можно найти единую цель, некий всеобъемлющий замысел, подобно магниту притягивающий их психическую энергию и подчиняющий себе цели менее значительные. Этот ориентир создаёт основу повседневных действий и определяет, какие задачи необходимо решить человеку, чтобы превратить свою жизнь в потоковую деятельность. Без него даже самому упорядоченному сознанию будет не хватать осмысленности. В ходе человеческой истории предпринимались бесчисленные попытки обнаружить, что же представляет собой конечная цель, способная придать смысл всему существованию. Эти попытки могли сильно отличаться друг от друга. Например, в античной Греции, по мнению философа Ханна Арендт, мужчины надеялись достичь бессмертия совершая героические подвиги, в то время как христиане считали, что к вечной жизни ведёт путь праведности. Арендт полагает, что конечная цель непременно должна содержать в себе возможность победить смерть. И бессмертие, и вечная жизнь удовлетворяют этому требованию, но по-разному. Греческие герои совершали благородные подвиги, вызывавшие восхищение сограждан, в надежде, что песни и легенды об их мужестве будут передаваться из поколения в поколение. Таким образом, их личность продолжит своё существование в памяти потомков. Праведники, напротив, считали, что их индивидуальные мысли и поступки должны слиться с волей Божьей и в этом союзе они обретут вечную жизнь. Подчиняя свои жизни служению этим всеобъемлющим целям, герои и святые направляли всю свою психическую энергию на следование избранному пути, который определял их поведение в течение всей жизни, и обретали то, что сегодня мы бы называли «потоковым состоянием». Другим членам общества, вдохновлённым их примером, также удавалось найти в жизни какой-то смысл, пусть и менее ясный. Каждая культура по определению содержит в себе систему смыслов, способную служить ориентиром для индивидов в поисках цели. Питирим Сорокин выделил в развитии западной цивилизации три основных типа культурных систем, которые, по его мнению, сменяли друг друга на протяжении 25 веков и иногда длившихся сотни лет, а иногда — лишь несколько десятилетий. Он назвал эти системы чувственной, идеациональной и идеалистической. Философ полагал, что каждой из них была свойственна своя система ценностей, определявшая цели индивидуального существования. Чувственные культуры строились

на представлениях, что реальность должна служить удовлетворению чувств. Для них была характерна склонность к эпикурейству, утилитарности и озабоченность в основном конкретными естественными потребностями. В таких культурах искусство, религия, философия и повседневное поведение направлены на сугубо материальные цели. По мнению Сорокина, чувственная культура господствовала в Европе в период приблизительно с 440 года до н.э. по 200 год до н.э., причём пик её развития приходился на 420–400 годы до н.э. Она снова начала преобладать в прошлом веке — по крайней мере в странах с развитым капитализмом и демократией. Люди, живущие в такие эпохи, не обязательно более материалистичны, однако их система целей ориентирована прежде всего на получение удовольствия, а решаемые ими задачи в основном касаются того, как сделать жизнь более простой, комфортной и приятной. Они склонны считать добром то, что приносит удовольствие, и не верят в абстрактные ценности. Идеациональные культуры построены на принципах, противоположных чувственным. Для них характерны аскетизм, приверженность абстрактным ценностям; земным потребностям не придаётся значение. Искусство, религия, философия и в значительной степени повседневная жизнь подчиняются стремлению к высшему порядку. Люди обращаются к религии или идеологии и ставят своей целью не улучшение материальных условий своего существования, а достижение духовной чистоты и ясных убеждений. Своего расцвета идеациональные культуры достигли в Древней Греции в VI веке до н.э. и в Западной Европе между II и IV веками до н.э. К более возмутительным и вселяющим тревогу примерам можно отнести период нацистского господства в Германии, коммунистические режимы в России и Китае и исламское возрождение в Иране. Понять разницу между идеациональными и чувственными культурами поможет простой пример. Красота тела ценится как в нашем, так и в фашистском обществе, однако в основе этого лежат совершенно разные принципы. В нашей чувственной культуре люди уделяют внимание своему телу, потому что это способствует здоровью и приносит удовольствие. В идеациональной культуре тело является воплощением концепции метафизического превосходства «арийской расы» или «римской доблести». Если в чувственных культурах плакат с изображением красивого молодого тела может играть на сексуальных инстинктах и использоваться в рекламе, то в культурах идеациональных тот же плакат будет нести идеологическое послание и служить целям политическим. Конечно, в истории едва ли можно найти культуру, в которой один подход к пониманию предназначения человека полностью вытеснил бы второй. Как

правило, чувственный и идеациональный принципы сосуществуют в одно и то же время в одной культуре или даже в сознании одного и того же индивида. Например, в современной Америке стиль жизни яппи является ярким выражением чувственного подхода к жизни, в то время как протестантский фундаментализм основывается на идеациональных принципах. Сегодня в нашей социальной системе эти две жизненные философии сосуществуют в различных формах и вариациях. Причём каждая из них, положенная в основу системы целей, может помочь человеку превратить свою жизнь в непрерывный поток. Не только культуры, но и отдельные личности могут воплощать в своём поведении эти смысловые системы. В биографиях известных бизнесменов и политиков, таких как Ли Якокка или Росс Перо, жизнь которых была организована вокруг конкретных предпринимательских проектов, отразились лучшие черты чувственного подхода к жизни. Более примитивный вариант чувственного мировоззрения можно найти у личностей вроде Хью Хефнера, чья «философия плэйбоя» построена на непрерывном поиске простых удовольствий. К представителям прямолинейного идеационального подхода можно отнести различных идеологов и мистиков, предлагающих простые решения, например веру в божественное провидение. Есть также немало примеров комбинации этих подходов: так, телепроповедники вроде Беккеров и Джимми Свогарта призывают свою аудиторию к следованию идеациональным целям, а сами окружают себя роскошью и чувственностью. Иногда культуре удаётся интегрировать два этих диалектически противоположных подхода в единое целое, при этом их достоинства сохраняются, а недостатки нейтрализуются. Сорокин назвал такие культуры идеалистическими. Они не пренебрегают чувственными удовольствиями и в то же время стремятся к духовным ценностям. К идеалистическим периодам развития европейской цивилизации Сорокин относит эпохи позднего Средневековья и Ренессанса с кульминацией в первые два десятилетия XIV столетия. Нет нужды говорить, что идеалистический подход представляется наиболее предпочтительным, поскольку он позволяет избежать как бездуховности, так и фанатичного аскетизма. Простая классификация, предложенная Сорокиным, представляет собой спорный подход к категоризации культур, однако она тем не менее полезна для иллюстрации некоторых принципов, которыми руководствуются люди при организации своих окончательных целей. Чувственный взгляд на мир никогда не утрачивает популярности. Он предполагает конкретные жизненные задачи, и свойственные ему потоковые занятия, как правило, находятся в сугубо материальной



плоскости. Среди его преимуществ можно перечислить общедоступность правил и ясность обратной связи: вряд ли кто-то будет спорить с тем, что для благополучия человека немаловажную роль играют здоровье, деньги, власть и сексуальное удовлетворение. Но определёнными достоинствами обладает и идеациональный подход. Можно никогда не достичь метафизических целей, однако и неудачу в этой области невозможно доказать. Истинно верующий всегда сможет нужным образом трактовать обратную связь, чтобы доказать свою правоту и принадлежность к избранным. По-видимому, наилучшим образом позволяет превратить свою жизнь в потоковую активность именно идеалистический подход. Однако ставить себе цели, сочетающие улучшение материальных условий с духовным ростом, не так легко, особенно если культура в целом относится к чувственному типу. Другая возможность описать то, как люди упорядочивают свои действия, предполагает обращение внимания не на содержание задач, которые они себе ставят, а на их сложность. Возможно, важно не то, к какому типу относится человек, а то, насколько его цели отвечают критериям дифференцированности и интегрированности. Как уже говорилось в заключительном разделе главы 2, сложность, или комплексность, зависит от того, насколько хорошо система развивает свои уникальные черты и возможности, а также от того, насколько эти черты согласуются друг с другом. Поэтому внутренне согласованный чувственный подход к жизни, давший человеку возможность связать воедино его переживания, будет предпочтительнее слепого идеализма, и наоборот. Психологи сходятся во мнении, что представления человека о себе и его система ценностей и стремлений развивается по определённому пути. Любой начинает с потребности в самосохранении, чтобы избежать разрушения тела и основных целей. На этой стадии смысл жизни прост — он сводится к поддержанию внешнего и внутреннего комфорта. Когда безопасность физического Я уже не стоит под вопросом, индивид может расширить границы своей системы смыслов и включить в неё ценности общественные — семьи, этнической или религиозной группы, нации. Несмотря на то что этот шаг предполагает уступки конвенциональным нормам и стандартам, он повышает сложность личности. На следующей стадии формируется рефлексивный индивидуализм. Личность снова обращается внутрь себя, находя новые ценности. Она отходит от слепого конформизма; в ней возникает автономная совесть. Главной целью в жизни становится самосовершенствование, рост, реализация своего потенциала. На четвёртом этапе индивид снова отворачивается от себя и приходит к единению с другими людьми и всеобщими ценностями. Личность,

достигшая крайнего индивидуализма, добровольно сливается с высшими интересами, подобно Сиддхартхе, позволявшему реке направлять его лодку. В описанном сценарии для создания сложной смысловой системы необходимо поочерёдно фокусировать внимание то на себе, то на Другом. Сначала психическая энергия направляется на удовлетворение потребностей организма, и психический порядок тождественен удовольствию. Достигнув этого уровня, индивид начинает вкладывать ресурсы своего внимания в социальные цели, и соответствие ценностям группы становится критерием смысла. Параметры внутреннего порядка задаются групповыми ценностями: религией, патриотизмом, принятием и уважением со стороны других. Затем наступает новая стадия этого диалектического процесса, и внимание вновь обращается на себя. Обретя чувство принадлежности к большей человеческой общности, человек испытывает потребность расширить границы своего личностного потенциала. Это выражается в стремлении к самоактуализации, в экспериментах с различными умениями, идеями и занятиями. На данной стадии основным источником удовлетворения становится чувство радости, а не чувственные удовольствия. Вместе с тем, поскольку эта фаза предполагает начало активного поиска, человек может столкнуться с кризисом среднего возраста, поменять сферу деятельности и ощутить растущее напряжение при осознании границ своих возможностей. В этой точке развития личность готова к заключительному перенаправлению энергии: разобравшись с тем, что ему подвластно и что — это ещё более важно — не под силу, человек ставит своей целью единение с чем-то большим, чем он сам, — с некой идеей, универсальной причиной или трансцендентальной сущностью. Не каждый проходит все стадии этой спирали самосовершенствования. Некоторые никогда не двинутся дальше первого шага. Если задача выживания настолько сложна, что у человека не остаётся ресурсов внимания на что-либо ещё, он не сможет вложить достаточно психической энергии в семью или социальные цели. Смысл его жизни будет заключаться в реализации личных интересов. Большинство из нас, по всей видимости, останавливается на второй стадии, когда источниками смысла становится благополучие семьи, компании, общества или страны. Лишь немногие достигают третьего уровня рефлексивного индивидуализма, а единство с универсальными ценностями остаётся уделом отдельных уникальных личностей. Таким образом, описанные нами стадии не являются обязательными этапами на пути каждого; они отражают, что может случиться, если личности удастся овладеть контролем над своим сознанием. Рассмотренный нами подход представляет одну из

простейших моделей, описывающих процесс возникновения смысла по мере роста сложности. В других моделях ступеней может быть шесть и даже восемь — на самом деле, их число не играет роли. Важно то, что большинство теорий признаёт важность этого диалектического напряжения, балансирования между дифференциацией и интеграцией. Человеческую жизнь можно представить как серию «игр» со своими целями и правилами, сменяющимися друг друга по мере обретения человеком зрелости. Рост личностной сложности предполагает, что мы вкладываем энергию в развитие способностей, данных нам от природы, в достижение независимости, уверенности в своих силах, осознания своей уникальности и ограничений своих возможностей. В то же время мы должны инвестировать энергию в познание, понимание и приспособление к силам за пределами нашей индивидуальности. Разумеется, никто не заставляет нас всем этим заниматься, однако если мы упустим свой шанс, не исключено, что когда-нибудь об этом пожалеем.

## Выработка решительности

Наличие цели упорядочивает предпринимаемые человеком усилия, однако совсем не обязательно делает его жизнь проще. Работая над реализацией поставленных целей, индивид может столкнуться с самыми разными неприятностями, и ему не раз захочется отказаться от целей и выбрать сценарий попроще. Но ценой, которую придётся заплатить за более приятную и удобную жизнь может оказаться пустое существование, лишённое всякого смысла. Пилигримы, первыми приехавшие в Америку, решили, что для поддержания личностной целостности им в первую очередь необходима свобода вероисповедания. Они верили, что в мире нет ничего более важного, чем возможность самим определять отношения с Богом. Такое понимание высшей цели не было чем-то новым, однако они, подобно первым христианам, средневековым катарам из Южной Франции или евреям Массады, следовали ей со всей решительностью, не отступая перед трудностями. Эти паломники вели себя так, будто их ценности стоят того, чтобы ради них отказаться от комфорта и даже пожертвовать жизнью, и благодаря этому их цели в самом деле приобрели ценность — независимо от того, была ли она присуща им изначально. Так благодаря преданности целям существование паломников наполнилось смыслом. Ни одна цель не приведёт ни к чему, если не относиться к ней серьёзно. Любая задача требует определённых действий. Для того, кто не хочет их совершать, она будет бессмысленной. Альпинист, решивший покорить трудную вершину, знает, что большую часть пути он будет идти на пределе своих сил и рисковать жизнью. Но если он быстро сдастся, это будет означать, что цель не имела для него большого значения. То же самое справедливо для любой потоковой деятельности: между ценностью цели и усилиями, необходимыми для её достижения, существует взаимосвязь. Цели оправдывают усилия, требующиеся для её достижения, но впоследствии именно затраченные усилия наполняют смыслом цели. Человек вступает в брак, потому что хочет разделить жизнь с близким существом. Но если он не будет вести себя соответственно этому намерению, союз постепенно утратит свою ценность. И всё-таки человечество нельзя упрекнуть в безволии и малодушии. Во все времена родители посвящали свою жизнь воспитанию детей, тем самым наполняя её смыслом. Возможно, не меньшее число тружеников направляло всю свою энергию на заботу о своих полях и стадах. Миллионы людей жертвовали всем, что у них было,

во имя своей религии, страны или искусства. Те из них, кто, несмотря на неудачи, не сворачивал с выбранного пути, приобретали шанс превратить свою жизнь в непрекращающийся, направленный, концентрированный, внутренне связный, логически упорядоченный поток переживаний, несущих смысл и радость. По мере того как культура становится всё более сложной, достигать такой степени решимости перед лицом своих целей становится всё труднее. Перед человеком может стоять сотня целей, и кто знает, которая из них достойна того, чтобы посвятить ей жизнь. Ещё несколько десятилетий назад для женщины главной ценностью была семья. Отчасти так сложилось потому, что у неё не было другого выбора. Но сейчас, когда она может быть предпринимателем, учёным, артистом и даже военным, уже вовсе не очевидно, что её предназначение в том, чтобы быть женой и матерью. В подобной ситуации оказывается каждый из нас. Мы больше не привязаны к нашему родному городу — соответственно, нет причин отождествлять себя с ним и участвовать в его жизни. Если нам кажется, что хорошо там, где нас нет, мы просто собираем вещи и переезжаем туда. Открыть ресторанчик в Австралии? Нет проблем! Мы с лёгкостью меняем политические убеждения, образ жизни и вероисповедание. Раньше охотник оставался охотником до самой смерти, а кузнец всю жизнь совершенствовал своё мастерство. А сейчас профессию идентичность можно выбирать по вкусу: никто не обязан оставаться бухгалтером навсегда. Богатство возможностей расширяет свободу выбора современного человека до немыслимых ещё столетие назад пределов. Но вместе с бесконечным количеством равно привлекательных альтернатив к нему приходят нерешительность, беспокойство, а недостаток уверенности в итоге обесценивает имеющиеся возможности. Таким образом, свобода вовсе не способствует обретению смысла в жизни — напротив, она затрудняет его поиски. Когда правила игры становятся чересчур гибкими, уровень концентрации снижается, что затрудняет достижение состояния потока. Сохранять преданность цели и следовать правилам существенно проще в случае, если мы действуем в условиях ограниченного числа ясных альтернатив. Из всего вышесказанного вовсе не следует, что нам нужно вернуться к жёстко регламентированным ценностям и отказаться от возможности выбирать, да это и не представляется возможным. Комплексность условий и свободу выбора, за которые боролись наши предки, мы должны воспринимать как задачу, которую нужно решить, как вызов. Если нам это удастся, жизнь наших потомков будет бесконечно богаче нашей. В противном случае мы рискуем растратить свою энергию на противоречивые и бессмысленные цели. Как разобраться, куда

направить свою психическую энергию? Ведь никто не скажет нам: «Вот она, цель, достойная тебя!» Поскольку абсолютная уверенность в этом вопросе не достижима, каждый должен самостоятельно определять, что же составляет его предназначение и высшую цель. Методом проб и ошибок, сравнивая и исключая отобранные цели, человек получает шанс постепенно приблизиться к пониманию задачи своей жизни. Самопознание — вот способ, посредством которого человек может упорядочить свои цели. Этот рецепт настолько древний, что многие стали недооценивать его пользу. «Познай себя» — эти слова были написаны над входом в Дельфийский оракул и неоднократно повторялись многими мудрецами, потому что этот совет действительно работает. Однако каждому поколению приходится заново открывать их значение для каждого отдельного индивида. Чтобы лучше понять, что за ними стоит, будет полезно переформулировать их в терминах современного знания и рассмотреть актуальные для нас возможности их применения. Внутренний конфликт возникает из-за того, что за психическую энергию борются слишком много противоречащих друг другу желаний и целей. Единственная возможность преодолеть конфликт заключается в том, чтобы отделить существенные цели от неважных и построить между ними иерархию приоритетов. Достичь этого можно двумя способами; древние называли их *vita activa*, или жизнь в действии, и *vita contemplativa*, или путь размышлений. Человек, обратившийся к *vita activa*, достигает состояния потока через полную погружённость в решение конкретных внешних задач. Многие великие лидеры, такие как Уинстон Черчилль или Эндрю Карнеги, ставили себе долгосрочные цели, к которым затем всю жизнь стремились с большой решимостью, не отвлекаясь на внутреннюю борьбу. Успешные руководители, опытные профессионалы, талантливые ремесленники учатся доверять своему суждению и знаниям; благодаря этому к ним возвращается бессознательная спонтанность, свойственная детям. Если поле деятельности ставит перед человеком немало сложных и интересных задач, он получает возможность постоянно испытывать состояние потока, не обращая особого внимания на энтропию повседневной жизни. Таким образом, гармония восстанавливается в сознании косвенно — не через упорядочивание конкурирующих целей и определение приоритетов, а за счёт того, что концентрация на основной задаче настолько сильна, что всё не относящееся к ней просто игнорируется. Действие помогает создать внутренний порядок, но такой подход имеет свои побочные эффекты. Личность, посвятившая себя достижению прагматических целей, подавляет внутренний конфликт ценой значительных ограничений. Молодой

инженер, решивший к 45 годам стать директором завода, поначалу будет двигаться к поставленной цели успешно и без колебаний. Но рано или поздно альтернативы, от которых он отказался, снова возникнут в виде источника гнетущих сомнений и сожалений. Стоило ли жертвовать ради карьеры здоровьем? Что случилось с теми милыми детьми, которые внезапно превратились в замкнутых подростков? Я достиг власти и финансовой независимости, и что мне теперь с этим делать? Иными словами, может выясниться, что целей, выполнявших свою мотивирующую роль на протяжении длительного периода, не хватает на то, чтобы придать смысл всей жизни. В такие моменты становятся очевидны преимущества созерцательного подхода. Беспристрастное размышление над своими переживаниями, реалистичное взвешивание альтернатив и их последствий издавна считались предпосылками правильной жизненной философии. Самопознанием можно заниматься бесчисленным количеством способов — от психоанализа, направленного на интеграцию в сознание вытесненных желаний, до разработанных иезуитами упражнений совести, предполагавших несколько раз в день анализировать свои действия на предмет их согласованности с долгосрочными целями. Каждый такой путь потенциально ведёт к внутренней гармонии. В идеале действия и размышления должны дополнять друг друга. Действие по природе своей слепо, рефлексия — бессильна. Прежде чем вложить в ту или иную цель значительное количество психической энергии, стоит ответить себе на вопросы: действительно ли я хочу этим заниматься? Доставляет ли мне это радость? Буду ли я наслаждаться этим в будущем? Стоит ли это дело той цены, которую придётся заплатить? Смогу ли я жить в мире с собой, когда достигну этой цели? Человеку, утратившему связь со своими переживаниями, очень трудно ответить на эти кажущиеся простыми вопросы. Если индивид не потрудился разобраться, чего же он на самом деле хочет, а его внимание настолько поглощено внешними целями, что он не замечает собственные чувства, он не сможет осмысленно планировать свои действия. С другой стороны, личность с развитой способностью к рефлексии не нуждается в глубоком самоанализе, чтобы понять, усиливают её действия энтропию или нет. Такой человек интуитивно почувствует, что продвижение по карьерной лестнице принесёт больше стресса, чем оно того заслуживает, или что существующие дружеские отношения не станут хорошей основой для брака. Поддерживать порядок в сознании в течение коротких промежутков времени относительно несложно; этого можно добиться с помощью любой реалистичной цели. Интересная игра, интенсивная работа, приятный вечер в кругу семьи — всё это

сосредоточивает на себе внимание и вызывает гармоничное потоковое переживание. Существенно сложнее продлить этот опыт на всю жизнь. Для этого нужно вкладывать энергию в цели, сохраняющие свою мотивирующую силу даже тогда, когда все наши ресурсы истощены, а судьба лишила нас своей благосклонности. При условии правильно выбранных целей и достаточной решимости не сдаваться перед лицом трудностей мы будем настолько сосредоточены на своих действиях и событиях вокруг нас, что у нас просто не останется времени быть несчастными. И тогда мы непосредственно ощутим высший порядок, пронизывающий всю жизнь, и все наши мысли и чувства сольются в гармоничное целое.



## Возвращение гармонии

Если строить свою жизнь с решимостью и следуя чувству предназначения, сознание приходит в состояние гармонии и динамического порядка. Возможно, у кого-то возникнет вопрос, почему ради этого нужно предпринимать столько усилий. Почему превращение жизни в единое переживание потока требует такой тяжёлой внутренней работы? Разве гармония не заложена в природе, разве человек не рождается в мире с собой? Человек действительно жил в гармонии с собой, нарушаемой лишь голодом, чувством опасности, сексуальным желанием или болью, — так было до тех пор, пока у него не развилось рефлексивное сознание. Формы психической энтропии, причиняющие нам столько неприятностей: неудовлетворённые желания, обманутые ожидания, одиночество, фрустрация, тревога, чувство вины — всё это стало беспокоить человека относительно недавно. Эти психические феномены являются побочными продуктами невероятного усложнения коры головного мозга и символических основ культуры. Они представляют собой оборотную сторону сознания. Посмотрев на то, как живут животные, мы можем прийти к выводу, что они испытывают перманентное состояние потока, потому что у них практически полностью отсутствует разрыв между желаниями и возможностями. Если лев испытывает голод, он начинает охотиться. Утолив голод, он ложится на солнышке и погружается в дремоту. Нет никаких оснований думать, что он страдает от неудовлетворённых амбиций или чувствует груз ответственности. Навыки животных всегда соответствуют их конкретным потребностям, потому что их разум вмещает в себя только ту информацию об окружающей среде, которая связана с их телесными состояниями, определяемыми инстинктами. Так, голодный лев воспринимает только то, что помогает ему найти антилопу, в то время как лев сытый полностью сосредоточен на тепле солнечных лучей. Его разум не взвешивает недоступные в данный момент возможности, не воображает приятные перспективы и не огорчается из-за прошлых неудач. Так же, как и мы, животные страдают, когда не могут удовлетворить свои биологические потребности. Они испытывают чувство голода, боль, половое влечение. Собаки, в которых воспитывалось дружелюбное отношение к человеку, горюют, когда их покидает хозяин. Но в отличие от человека, животные не могут сами причинять себе страдание; их психика не настолько развита, чтобы

чувствовать смущение и отчаяние даже тогда, когда все их потребности полностью удовлетворены. Находясь в равновесии с окружающей средой, они пребывают в гармонии с собой и переживают то состояние глубокой концентрации, которое применительно к человеку мы называем потоком. Человек испытывает психическую энтропию, потому что способен видеть цели, которых он не способен достичь, и чувствовать, что может сделать больше, чем позволяют существующие условия. Это становится возможным за счёт способности одновременно удерживать в уме более одной цели и осознавать несколько противоречащих друг другу желаний. Человеческий разум сознаёт не только актуальное положение вещей, но и потенциально возможное. Чем сложнее становится система, чем больше возможностей открывается для альтернатив, тем выше вероятность поломки. Это правило применимо и к эволюции разума: с развитием возможностей по переработке информации возросла и наша уязвимость перед внутренними конфликтами. В условиях избытка задач, требований и альтернатив мы впадаем в тревогу, в ситуации их дефицита — начинаем скучать. Если провести эту аналогию из области биологической эволюции в область эволюции культурной, можно сказать, что в менее развитых обществах, где существует меньше социальных ролей и возможностей для действия, у человека больше шансов пережить состояние потока. Миф о «счастливом дикаре» основан на том чувстве умиротворённости, которое демонстрируют члены примитивных сообществ, когда удовлетворены все их внешние потребности, и которое вызывает такую зависть у пришельцев из более дифференцированных культур. Но это лишь одна сторона медали: испытывающий боль или чувство голода «дикарь» ничуть не счастливее нас, а оказывается в этих условиях он куда чаще. Внутренняя гармония, свойственная членам технологически неразвитых сообществ, представляет собой положительную сторону ограниченности их возможностей и стабильного репертуара навыков, в то время как наши тревоги есть необходимая плата за бесконечное количество альтернатив и непрерывное совершенствование, предлагаемое нашей культурой. Эту дилемму метафорически описал Гёте в договоре, заключённом между Мефистофелем и Фаустом, воплощающим архетип современного человека. Доктор Фауст получил власть и знания ценой неутолимой душевной неудовлетворённости. Нет нужды ездить в далёкие страны, чтобы своими глазами увидеть, как поток может быть естественной частью жизни. Каждый ребёнок, пока ему не начинает мешать развивающееся самосознание, действует абсолютно спонтанно, самозабвенно погружаясь в свои занятия. Маленькие дети не знают скуки. Она приходит к ним позже, в

результате насаждаемых извне ограничений свободы выбора. Конечно, это не означает, что они всегда счастливы. Жестокие или невнимательные родители, бедность и болезни, неизбежные превратности жизни — всё это заставляет их страдать. Однако ребёнок редко бывает несчастлив без оснований. Неудивительно, что люди испытывают такую тоску по своему детству; подобно толстовскому Ивану Ильичу, многие чувствуют, что с годами достичь той безмятежности и ощущения «присутствия здесь и сейчас» становится всё сложнее. Когда мы можем представить себе лишь несколько возможностей, обрести гармонию относительно несложно. Желания просты, правильный выбор очевиден. Для конфликтов нет места, в компромиссах нет нужды. В простых системах, как правило, господствует порядок, однако эта гармония хрупка: с ростом сложности увеличивается и вероятность возникновения энтропии. Мы можем выделить множество факторов, объясняющих, почему сознание становится более сложным. Одним из них является биологическая эволюция центральной нервной системы. Вырвавшийся из-под власти инстинктов разум получил в награду мучительную свободу выбора. Ещё одной причиной стало развитие культуры: языка, системы верований, технологии — всё это обусловило усложнение содержания сознания. По мере того как человек перешёл от кочевой жизни к оседлой, возникало всё большее разнообразие социальных ролей, часто провоцировавшее внутренние конфликты. Раньше охотник мог иметь общие навыки и интересы с любым соплеменником, теперь же у каждого — у фермера и у мельника, у священника и у солдата — есть свой взгляд на мир. Больше не существует единственно правильного способа поведения, и каждая роль требует особых умений. На протяжении своей жизни каждый индивид сталкивается с противоречащими друг другу целями и несовместимыми возможностями для действий. Цели и возможности ребёнка обычно достаточно согласованы и не отличаются разнообразием, но с каждым годом их количество растёт, и ясность, благодаря которой состояние потока возникало спонтанно, уступает место какофонии страстей, убеждений, альтернатив и стереотипов поведения. Едва ли кто-то будет утверждать, что более простое, пусть и гармоничное, сознание предпочтительнее более сложного. Мы можем восхищаться безмятежностью льва на отдыхе, смирением аборигенов и увлечённостью ребёнка, но они не могут быть моделью для подражания. Порядок, основанный на невинности, для нас недостижим. Для тех, кто вкусил плод древа познания, дорога в рай закрыта навсегда.

## Интеграция смыслов в жизненных темах

Вместо того чтобы пытаться искать единство целей в генетических инструкциях или социальных законах, мы должны попробовать создать гармонию, основанную на разуме и свободе выбора. Именно в этом видели задачу современного человека такие философы, как Хайдеггер, Сартр, Мерло-Понти, называя её «проектом». Под этим они понимали целенаправленные действия, придающие форму жизни индивида и наполняющие её смыслом. В психологии для обозначения того же феномена используются понятия «проприативные стремления» или «жизненные темы». И в том и в другом случае подразумевается система целей, связанных между собой и с неким высшим смыслом, пронизывающим всё, что делает человек. Жизненная тема подобна игре, имеющей определённые правила, которым необходимо следовать, чтобы испытать состояние потока. Всё, что случается с человеком в её рамках, приобретает смысл — не обязательно позитивный, но всё же смысл. Если индивид решает направить всю свою энергию на то, чтобы до 30 лет заработать миллион долларов, всё происходящее с ним будет либо приближать его к цели, либо удалять от неё. Чёткая обратная связь будет поддерживать его в состоянии вовлечённости. Даже если по пути к цели он лишится всех своих денег, его действия по-прежнему будут направляться однажды выбранной темой и не утратят смысл. Аналогичным образом человек, решивший, что больше всего на свете хочет открыть лекарство от рака, будет знать, что приближает его к цели, а что — нет. И в том и в другом случае он знает, что ему делать, и всё, что он делает, будет иметь смысл. Если психическая энергия личности направляется на выбранную им жизненную тему, сознание достигает гармонии. Однако не все жизненные темы в равной степени продуктивны. Философы-экзистенциалисты различают аутентичные и неаутентичные проекты. Первый подразумевает человека, сознающего свободу выбора и принимающего решение, основанное на рациональной оценке своих чувств. Неважно, каков выбор, — важно, что он отражает подлинные переживания и убеждения человека. Не аутентичный проект индивид выбирает потому, что чувствует себя обязанным так поступить, или потому, что так делают все. В основе аутентичных проектов лежит внутренняя мотивация, их выбирают, поскольку они достойны вложений энергии; неаутентичные мотивированы внешне. Аналогичное различие существует в отношении жизненных тем:

они могут быть либо открыты самим человеком, то есть он сам пишет сценарий своих действий исходя из личных переживаний и осознания своего выбора, либо усвоены, когда индивид просто соглашается на predetermined роль в сценарии, давным-давно написанном другими. Оба типа жизненных тем помогают придать жизни смысл, и оба имеют свои недостатки. Усвоенная жизненная тема выполняет свои функции, пока остаётся здоровой породившая её социальная система; в противном случае человек может оказаться в ловушке извращённых целей. Для Адольфа Эйхмана, нациста, спокойно отправившего на смерть десятки тысяч человек, правила бюрократии были священны. Вполне возможно, что он не раз испытывал состояние потока, решая проблему наиболее эффективной доставки узников в газовые камеры и последующей транспортировки тел. Он не задавался вопросом, хорошо ли то, что он делает. Пока он выполнял приказы, его сознание пребывало в гармонии. Для Эйхмана смысл жизни заключался в том, чтобы быть частью сильной, организованной структуры, ничто другое не имело значения. В мирные времена такой индивид вполне мог бы быть надёжным столпом общества, но когда власть захватили недостойные люди, вся уязвимость его жизненной темы стала очевидна: образцовый гражданин превратился в преступника, не изменив своих целей и ни на секунду не осознав бесчеловечность своих действий. «Собственные», то есть открытые самим человеком, жизненные темы имеют другие подводные камни. Поскольку они являются результатом борьбы личности в поисках смысла жизни, часто они оказываются настолько странными и новыми, что кажутся другим членам общества безумными или опасными. Некоторые из наиболее могущественных жизненных тем основаны на целях, известных с древних времён, но открываемых конкретным индивидом заново. Малькольм Икс в юности жил по сценарию, типичному для молодого человека из трущоб: он торговал наркотиками и был не прочь подраться. Однако в тюрьме, благодаря чтению и размышлениям, у него возникла другая система целей, основанная на чувстве собственного достоинства и самоуважении. В итоге у него развилась совершенно иная идентичность, построенная на осколках вечных представлений о добре и зле. Вместо того чтобы продолжать игру в «гангстеров и полицейских», он поставил перед собой более сложную цель, способную привести порядок в жизнь многих маргиналов — как чёрных, так и белых. Ещё один пример того, как можно создать себе жизненную тему, пусть даже воспроизводящую издавна известные цели, поведал нам человек, участвовавший в одном из наших исследований (назовём его И.). И. родился в начале века в бедной иммигрантской семье. Его родители с

трудом могли объясняться на английском и почти не умели читать и писать. Хотя бешеный ритм нью-йоркской жизни и пугал их, они восхищались Америкой и властями, воплощавшими в себе её достоинства. Когда И. исполнилось семь лет, отец потратил изрядную часть семейных сбережений, чтобы подарить сыну велосипед. Спустя несколько дней И. катался на нём по окрестностям, и его сбил водитель, не остановившийся на красный свет. В результате мальчик получил серьёзные травмы, а велосипед превратился в кусок искорёженного металла. Водитель оказался успешным врачом; он отвёз И. в больницу, уговорив его родителей не заявлять о происшедшем в полицию и пообещав возместить все расходы на лечение и купить новый велосипед. К сожалению, добившись своего, доктор больше не появился, а родители мальчика были вынуждены просить денег в долг, чтобы оплатить больничный счёт. Велосипед же навсегда остался несбывшейся мечтой детства И. Подобное событие могло стать душевной травмой для молодого человека и превратить его в циника, заботящегося только о собственных интересах. Однако И. извлёк из него другой урок. Пережитый им опыт помог ему создать жизненную тему, которая не только придала смысл его жизни, но и помогла уменьшить энтропию в переживаниях многих окружающих его людей. Много лет спустя несчастье продолжало омрачать существование семьи И. Его родители превратились в озлобленных, подозрительных личностей. Отец, чувствуя себя неудачником, пристрастился к алкоголю, постепенно утратив всякий интерес к родным. Казалось, нищета и беспомощность бесповоротно одержали победу над этой семьёй. Но когда И. было четырнадцать, произошло событие, изменившее ситуацию. На уроке истории он ознакомился с Конституцией США и Биллем о правах. В свете этих документов он по-новому осмыслил случившееся с его семьёй. Постепенно он пришёл к выводу, что нищета и отчуждение его родителей были результатом того, что они не знали своих прав, не знали правил игры. У них не было никого, кто бы мог представлять их интересы. Размышляя об этом, И. принял решение стать юристом — не только для того, чтобы улучшить свою жизнь, но и для того, чтобы предотвращать проявления несправедливости, подобные тому, что пришлось пережить ему. После того как цель была поставлена, И. начал двигаться к ней с непоколебимой решимостью. Он поступил в юридический колледж, устроился помощником известного судьи, через некоторое время сам стал судьёй. На пике своей карьеры он работал советником президента, помогая разрабатывать политику в области гражданских прав и законы, защищавшие права обездоленных. Выбранная в подростковом возрасте те

ма продолжала направлять его мысли, чувства и действия до конца его жизни. Всё, что он делал, было частью одной великой игры, цели и правила которой он согласился принять. Он чувствовал, что жизнь его наполнена смыслом, и с радостью брался за задачи, возникавшие на его пути. Пример И. отражает несколько характеристик, общих для самостоятельно открываемых жизненных тем. Прежде всего, такая тема довольно часто возникает как реакция на пережитую в раннем детстве сильную боль — это может быть сиротство, жестокое обращение, несправедливость. Но значение имеет не травма сама по себе: внешнее событие никогда не предопределяет тему. Важна интерпретация страданий, которую производит в своём сознании субъект. Например, если отец ребёнка — алкоголик, издевающийся над своими близкими, ребёнок может по-разному объяснить себе, почему его жизнь сложилась именно так. Он может решить, что отец — подонок, заслуживающий смерти; что он — мужчина, а все мужчины слабы и склонны ко злу; что причиной болезни отца стала бедность, и чтобы не повторить его судьбу, необходимо разбогатеть. Наконец, он может заключить, что такое поведение отца в значительной степени объясняется чувством беспомощности и недостатком образования. И только эта последняя интерпретация может привести к формированию такой жизненной темы, как та, что выработал себе И. Тогда возникает вопрос: какие интерпретации негативного личного опыта приводят к формированию негэнтропийной, конструктивной жизненной темы? Если страдающий от издевательств отца ребёнок решит, что в основе всех его бед лежит свойственная людям жестокость, то он едва ли сможет что-то предпринять. В самом деле, как может ребёнок изменить человеческую природу? Чтобы в страданиях обрести цель, нужно увидеть в них задачу себе по силам. В рассмотренном нами случае И. увидел проблему не в недостатках отца, а в беспомощности бесправных меньшинств, и смог приобрести необходимые для её решения умения, а именно получить юридическое образование. Чтобы преобразовать травматическое событие в цель, придающую смысл всей жизни, субъект должен обладать способностью создавать порядок из хаоса, то есть действовать как диссипативная структура, о которой мы говорили в прошлой главе. Наконец, сложная негэнтропийная жизненная тема редко возникает в результате реакции на сугубо личную проблему. Лежащая в её основе задача, как правило, касается и других людей и даже всего человечества в целом. Например, И. увидел проблему беспомощности не только у себя или своей семьи, но и у всех бедных иммигрантов, оказавшихся в такой же ситуации, как его родители. Поэтому найденное им решение пошло на

пользу не только ему, но и многим другим. Подобная «альтруистичная» генерализация типична для негэнтропийных жизненных тем; они приносят гармонию в жизнь многих людей. Похожим примером может служить жизнь Готфрида, ещё одного участника нашего исследования в Чикагском университете. В детстве Готфрид был очень близок со своей матерью, и его воспоминания о ранних годах и времени, проведённом с ней, полны тепла и света. Но когда ему ещё не было и десяти лет, у неё обнаружили рак, и вскоре она умерла в страшных мучениях. Мальчик мог бы начать упиваться жалостью к себе и погрузиться в депрессию или обозлиться на весь мир. Вместо этого он начал относиться к болезни как к своему личному врагу и поклялся победить её. Закончив школу, он получил медицинское образование и занялся исследованиями в области онкологии. Его работа, безусловно, внесёт вклад в победу над этим страшным заболеванием, которую рано или поздно одержит человечество. Мы снова видим, как личная трагедия преобразуется в потенциально решаемую задачу. Развив у себя соответствующие умения, один человек смог улучшить жизни множества других. Ещё со времён Фрейда психологи интересовались вопросом, каким образом пережитые в раннем детстве травмы обуславливают психические нарушения у взрослых. Такое направление причинно-следственной связи объяснить нетрудно. Сложнее понять, почему в некоторых случаях достигается обратный результат; такие примеры, на наш взгляд, представляют собой большой интерес. Случается, что пережитая в детстве травма даёт человеку толчок, чтобы он стал великим художником, влиятельным политиком или учёным. Если исходить из предположения, что на психику непосредственно влияют внешние события, то напрашивается вывод, что невротическая реакция на страдание нормальна, в то время как конструктивное поведение представляет собой «защитный механизм» или «сублимацию». Однако если допустить, что человек в состоянии сам выбирать, как реагировать на внешние события, тогда конструктивная реакция может быть интерпретирована как нормальная, а невротическая — как неспособность принять вызов, как поражение в попытке превратить жизнь в поток. Что позволяет одним выработать гармоничные жизненные цели, в то время как другие влачат бессмысленное и пустое существование? Разумеется, на этот вопрос нет простого ответа, поскольку на становление жизненной темы влияет множество факторов, как внешних, так и внутренних. У того, кто родился нищим, больным и угнетённым, больше оснований сомневаться в том, что жизнь имеет смысл, однако несчастья не делают ситуацию безысходной: тому существует немало примеров. Антонио Грамши, философ,



развивавший гуманистический социализм и значительно повлиявший на европейскую мысль, родился горбатым и первые годы своей жизни провёл в бедной крестьянской лачуге. Вскоре после рождения мальчика его отец был арестован и приговорён к длительному сроку тюремного заключения — как выяснилось спустя годы, несправедливо. Оставшаяся без кормильца семья была обречена вести постоянную борьбу за выживание. Маленький Антонио был таким слабым и болезненным, что его мать, по рассказам, каждый вечер одевала его в лучший костюмчик и укладывала спать в гроб, считая, что он не дотянет до утра. Такое начало никак нельзя назвать многообещающим. Однако несмотря на эти и многие другие препятствия, Грамши смог выжить и даже получил образование. Став учителем, он достиг некоторого уровня благополучия, но это не удовлетворило его. Он решил, что истинная цель его жизни заключается в борьбе против социального строя, подорвавшего здоровье его матери и честь отца. В конце концов он стал профессором и членом парламента, прославившимся своим бесстрашием в борьбе с фашизмом. Жизнь его закончилась в застенках Муссолини, но до последнего дня он сочинял замечательные эссе о том, каким прекрасным мог бы быть мир, если бы не людская жадность и страх. Эти и множество подобных им примеров опровергают предположение о прямой причинной зависимости между тяжёлым детством и отсутствием смысла во взрослой жизни. Томас Эдисон был хилым и болезненным ребёнком, которого педагоги считали чуть ли не умственно отсталым; Элеонора Рузвельт в молодости была подвержена депрессии и страдала от одиночества; ранние годы Альберта Эйнштейна были полны тревог и разочарований — и тем не менее все они нашли для себя мощные жизненные темы, которые принесли пользу не только им. Если говорить о стратегии, общей для всех тех, кто смог найти смысл существования, то она настолько очевидна и проста, что может показаться недостойной упоминания. Однако, несмотря на это, ей так часто пренебрегают, что будет полезно всё же вкратце рассмотреть её. Суть этой стратегии заключается в том, чтобы искать способы упорядочивания своего сознания в опыте, накопленном прошлыми поколениями. Культура аккумулировала огромные знания, готовые к использованию. Великие музыкальные произведения, архитектура, живопись, поэзия, театр, танец, философия и религия — всё это доступно для каждого, кто хочет знать, как из хаоса можно создать гармонию. Однако большинство людей предпочитает игнорировать эти достижения человечества и пытается придать смысл своему существованию собственными средствами. Поступать так — всё равно что каждому поколению заново выстраивать всё

здание человеческой культуры. Ни один человек в здравом уме не захочет повторно изобретать колесо, огонь, электричество и миллион других объектов, знания о которых мы получаем в процессе обучения. Точно так же и пренебрежение к накопленной нашими предками информации и желание во что бы то ни стало самостоятельно открыть достойные жизненные цели есть проявление слепого высокомерия. Шансы на успех в подобном предприятии примерно такие же, как при попытке построить электронный микроскоп без инструментов и знания физики. Люди, сумевшие сформировать гармоничные жизненные темы, часто вспоминают, что в детстве родители рассказывали им различные истории и читали книги. Рассказанные любящим взрослым волшебные сказки, библейские притчи, героические мифы и события из жизни семьи нередко становятся для ребёнка первой возможностью соприкоснуться с осмысленным порядком. В то же время наши исследования свидетельствуют, что индивиды, не способные сосредоточиться на одной цели или без рассуждений принимающие цель, задаваемую обществом, не помнят подобных эпизодов из своего детства. Детские телешоу с их бессмысленной сентиментальностью, похоже, не способны заменить общение с родителями и рассказанные ими истории. Каковы бы ни были детские годы человека, у него всегда остаётся шанс почерпнуть смысл в прошлом. Большинство людей, открывших для себя сложные жизненные темы, вспоминают, что восхищались каким-нибудь человеком или историческим деятелем, который и послужил для них образцом для подражания. Некоторые увидели новые возможности для действия в восхитившей их книге. Так, один известный и уважаемый социолог рассказал, что в подростковом возрасте на него произвела сильнейшее впечатление «Повесть о двух городах» Диккенса. Картины социального хаоса, перекликавшиеся с его собственными впечатлениями, почерпнутыми из рассказов переживших Первую мировую войну родителей, так потрясли его, что он решил во что бы то ни стало понять, почему же люди причиняют друг другу столько несчастий. Другой подросток, воспитанный в приюте, случайно прочитал рассказ Горацио Ол джера о мальчике с похожей судьбой, который сумел пробиться в жизни за счёт усердного труда и удачи. «Если смог он, смогу и я», — подумал этот молодой человек. Сейчас он преуспевающий банкир и известный филантроп. В лучших литературных произведениях можно почерпнуть немало примеров жизней, построенных на стремлении к достойной и осмысленной цели. Многие столкнувшиеся с экзистенциальным хаосом вновь обрели надежду, узнав, что и другие до них пытались решать те же проблемы и смогли сделать это.

Не только литература, но и музыка, философия, религия способны помочь нам. Время от времени я провожу семинар для менеджеров, посвящённый тому, как справляться с кризисом среднего возраста. Многие из этих преуспевающих людей достигли высокого положения в мире бизнеса, но упустили из внимания семейные отношения и личную жизнь. Как правило, они положительно воспринимают возможность потратить некоторое время на размышления о том, что же делать дальше. На протяжении многих лет при подготовке лекций я старался опираться на теории и результаты исследований в области психологии развития. У меня были все основания испытывать чувство удовлетворения от того, как проходила работа, и участники обычно чувствовали, что узнали немало полезного. Несмотря на это, мне постоянно казалось, что материал можно сделать более доходчивым. Наконец мне пришла в голову необычная мысль. Я начал семинар с краткого пересказа «Божественной комедии» Данте. Это произведение было написано 600 лет назад и остаётся лучшим из известных мне описаний кризиса среднего возраста и его успешного разрешения. «Земную жизнь пройдя до половины, — пишет Данте в начале своей бессмертной поэмы, — я очутился в сумрачном лесу, утратив правый путь во тьме долины» (перевод М. Лозинского. — Прим. пер.). Дальше следуют захватывающие и во многих отношениях не утратившие своей актуальности размышления о трудностях, с которыми сталкивается человек, достигший среднего возраста. Блуждая в тёмном лесу, Данте обнаруживает, что его преследуют три зверя, облизывающиеся в предвкушении добычи: лев, рысь и волчица, олицетворяющие честолюбие, сладострастие и жадность. Те же страсти бушуют главного героя книги Тома Вулфа «Костры амбиций», ставшей бестселлером в 1988 году. Так же, как и средневековый поэт, современный нью-йоркский брокер стремится к власти, сексу и деньгам. Ища спасения от этих чувств, Данте пытается подняться на гору, но звери не отступают, и он в отчаянии обращается за помощью к Богу. В ответ на его мольбу ему является тень Вергилия, древнего поэта, чьими мудрыми и величественными стихами он восхищался настолько, что считал его своим духовным наставником. Вергилий пытается успокоить Данте: из тёмного леса можно выбраться. Однако путь этот ведёт через Ад. Идя по этой дороге, они становятся свидетелями мучений тех, кто так и не смог выбрать себе цель в жизни. Но ещё страшнее участь грешников — тех, кто своими действиями усиливал энтропию. Поначалу меня несколько тревожило, как воспримут эту древнюю аллегорию современные бизнесмены. Я боялся, как бы они не сочли это пустой тратой своего драгоценного времени. Однако страх мой

оказался напрасным: у нас никогда ещё не было такой открытой и серьёзной дискуссии о проблемах среднего возраста и возможностях обогащения последующих лет жизни, как после обсуждения «Божественной комедии». Впоследствии несколько участников сказали мне, что начать семинар с Данте было прекрасной идеей. Его поэма настолько чётко обозначает проблемы, что после её прочтения думать и говорить о них становится существенно проще. Данте представляет собой важную модель ещё и потому, что каждому, кто прочитал его проникнутую искренней верой поэму, понятно, что его христианство было открыто им самостоятельно, а не просто принято. Другими словами, созданная им религиозная жизненная тема состоит из подлинно глубоко ких христианских прозрений в сочетании с греческой философией и исламской мудростью, проникавшей в Европу. В то же время в его Аду встречается множество пап, кардиналов и прочих священнослужителей, обречённых на вечное проклятие. Даже его проводник Вергилий — не христианин, а язычник. Данте признавал, что, как только духовный порядок принимает форму организованного института, он начинает испытывать на себе действие энтропии. Поэтому для того, чтобы извлечь смысл из религиозных убеждений, человек должен сопоставить предлагаемые церковью пути поиска со своим личным опытом, взять то, что имеет смысл, и отвергнуть всё остальное. И сегодня по-прежнему можно изредка встретить людей, в чьей жизни присутствует внутренний порядок, основанный на духовных откровениях великих религий прошлого. Несмотря на то что мы практически каждый день слышим об аморальности биржевых дельцов, коррумпированности чиновников и беспринципности политиков, всё же существует и немало обратных примеров. Среди преуспевающих бизнесменов есть такие, кто помогает больным и умирающим, потому что они верят, что проявление милосердия есть неотъемлемая часть осмысленной жизни. Многие люди по-прежнему черпают силу и спокойствие в молитвах, и вера помогает им ставить цели и достигать того, что мы называем потоком. Однако всё больше людей не находят поддержки в традиционных религиях. Многие оказываются не способны отделить содержащуюся в них непреходящую человеческую мудрость от временного и наносного и склонны полностью отбрасывать религиозные догмы. Другие испытывают настолько сильную потребность в порядке, что им становится безразлична его природа, и они становятся религиозными или политическими фанатиками христианства, ислама или коммунизма. Можно ли надеяться, что когда-нибудь человечество создаст новую систему целей и ценностей, которая придаст смысл жизни наших детей? Некоторые верят,

что ей станет обновлённое христианство. Другие всё ещё продолжают верить, что коммунизм сможет победить хаос и установить порядок во всём мире. Однако сейчас нет оснований поддерживать ни ту ни другую точку зрения. Чтобы новая вера завладела нашим воображением, она должна учитывать то, что мы знаем, наши чувства, надежды и страхи. Это будет система убеждений, способная направлять нашу психическую энергию на осмысленные цели и предложить нам правила, следуя которым можно превратить жизнь в поток. Вряд ли можно полагать, что такая система не будет хотя бы в некоторой степени основана на научных открытиях, касающихся человека и Вселенной. Без этого наше сознание будет по-прежнему разрываться между верой и знанием. Но и наука должна будет измениться, чтобы принести настоящую пользу в формировании этой системы. К знаниям, полученным в рамках специализированных дисциплин, служащих описанию отдельных сторон реальности и контролю над ними, должна прибавиться интегрированная картина мира, включающая всё, что нам известно, в соотношении с человечеством и его судьбой. Один из возможных подходов к созданию такой концепции мироздания использует понятие эволюции. По сути, нам предстоит ответить на вечные вопросы: откуда мы? Куда мы идём? Какие силы влияют на нашу жизнь? Что такое добро и зло? Как мы связаны друг с другом и с миром вокруг нас? Каковы последствия наших действий? Поиск ответов на них должен осуществляться систематически и в свете того, что нам уже известно об эволюции, а также того, что, безусловно, будет открыто в будущем. Очевидное возражение против такого сценария заключается в том, что наука в целом и наука об эволюции в частности имеют дело с актуальным положением вещей, а не с тем, что должно было бы быть. Между тем принципы и убеждения существуют не только в плоскости объективной реальности; они оперируют такими понятиями, как «правильное» и «желательное». Однако система убеждений, построенная на знании об эволюции, как раз могла бы уменьшить разрыв между тем, что есть, и тем, что должно быть. Если мы лучше поймём, почему мы такие, какие мы есть, и разберёмся в происхождении инстинктивных влечений, социальных стереотипов, культурных различий — словом, всех тех факторов, что оказывают влияние на формирование сознания, — нам будет проще направить нашу энергию куда следует. Эволюционный подход также способен указать нам достойную цель. Ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что за миллиарды лет существования нашей планеты на ней возникали всё более и более сложные формы жизни и высочайшим на сегодняшний день достижением развития является нервная система

человека. Кора головного мозга стала основой для возникновения сознания, которое теперь, подобно атмосфере, окружает Землю. Это усложнение произошло потому, что согласно законам, действующим на Земле, оно должно было произойти, но оно может прекратиться, если мы не будем ему способствовать. Будущее эволюции теперь в наших руках. За последние несколько тысяч лет, что в масштабах эволюции не больше, чем секунда, человечество достигло невероятного прогресса в области дифференциации сознания. Мы осознаём себя разумными существами, отличающимися от всех прочих форм жизни, и считаем, что каждый человек по-своему уникален. Мы изобрели абстрактное мышление и анализ, позволяющие выделять разные измерения у одних и тех же объектов, — например, рассматривать скорость падающего предмета отдельно от его веса и массы. Благодаря способности к дифференциации стал возможен прогресс науки и технологии, который в результате дал человечеству власть построения и уничтожения окружающего мира. Но процесс усложнения предполагает не только дифференциацию, но и интеграцию, и главной задачей последующих столетий должно стать усиление этой составляющей сознания, до сих пор остававшейся без должного внимания. Научившись отделять себя от других, мы должны вновь научиться воссоединяться с другими сущностями вокруг нас, при этом не теряя с трудом обрётённой индивидуальности. Если говорить об убеждениях, которые могли бы быть полезны в будущем, то наиболее многообещающе выглядит вера в то, что Вселенная есть система, управляемая общими законами, с которыми нам придётся согласовывать наши мечты и желания. Осознав ограниченность нашей воли и смирившись с тем, что нам необходимо сотрудничать с окружающим миром, а не управлять им, мы, скорее всего, ощутим облегчение, знакомое воротившемуся домой изгнаннику. Проблема смысла будет решена, когда личные цели индивидов сольются с общим потоком бытия.