

Михай Чиксентмихайи

Поток (Часть_1)

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

- [Вступление](#)
 - [Как ковать счастье: секреты мастерства \(предисловие редактора русского издания\)](#)
 - [Предисловие автора к русскому изданию](#)
 - [Предисловие 1990 г.](#)
- [1. Новый взгляд на счастье](#)
 - [Введение](#)
 - [Краткий обзор содержания книги](#)
 - [Корни неудовлетворённости](#)
 - [Защитные функции культуры](#)
 - [Возвращение к переживанию](#)
 - [Пути к освобождению](#)
- [2. Анатомия сознания](#)
 - [Границы возможностей сознания](#)
 - [Внимание как психическая энергия](#)
 - [Войти в себя](#)
 - [Беспорядок в сознании: психическая энтропия](#)
 - [Упорядоченное сознание: состояние потока](#)
 - [Усложнение и рост личности](#)
- [3. Радость и качество жизни](#)
 - [Удовольствие и умение переживать радость](#)
 - [Из чего состоит переживание радости](#)
 - [Автотелическое переживание](#)
- [4. Условия потока](#)
 - [Потоковые занятия](#)
 - [Поток и культура](#)
 - [Автотелическая личность](#)
 - [Люди потока](#)
- [5. Тело и поток](#)
 - [Выше, быстрее, сильнее](#)
 - [Радость движения](#)
 - [Секс как поток](#)
 - [Предельный контроль — йога и восточные единоборства](#)
 - [Поток через ощущения: наслаждение зрением](#)
 - [Поток в музыке](#)
 - [Радость вкусовых ощущений](#)

Вступление

В своей культовой книге выдающийся учёный Михай Чиксентмихайи представляет совершенно новый подход к теме счастья. Счастье для него сродни вдохновению, а состояние, когда человек полностью поглощён интересным делом, в котором максимально реализует свой потенциал, Чиксентмихайи называет потоком. Автор анализирует это плодотворное состояние на примере представителей самых разных профессий и обнаруживает, что эмоциональный подъём, который испытывают художники, артисты, музыканты, доступен в любом деле. Более того, к нему надо стремиться — и не только в целенаправленной деятельности, но и в отношениях, в дружбе, в любви. На вопрос, как этому научиться, и отвечает книга.

Посвящается Изабелле, Марку и Кристоферу

Как ковать счастье: секреты мастерства (предисловие редактора русского издания)

Он по-настоящему мудрый человек. Медлительный, хотя иногда решительный. Погруженный в себя, хотя периодически расцветающий лучезарной улыбкой. Взвешивающий слова и избегающий категоричных суждений, однако, высказывающийся и пишущий удивительно ясно и прозрачно. Интересующийся больше другими, чем собой, однако любящий жизнь в самых разных её проявлениях. Сегодня он входит в число наиболее авторитетных и уважаемых психологов. Его знают и ценят во всём мире, причём далеко не только коллеги. Несколько лет назад в США вышла популярная антология «Как сделать жизнь», предлагающая уроки мудрости на примере жизни выдающихся мыслителей и писателей прошлого и настоящего, начиная с Платона и Аристотеля. Чиксентмихайи вошёл в число героев этой книги, расположившись между Сэлинджером и Диснеем. Бизнес-сообщество относится к нему с огромным вниманием и уважением; его основное место работы сейчас — школа управления Питера Друкера в Клермонтском университете, Калифорния. На рубеже веков Чиксентмихайи, вместе со своим коллегой Мартином Селигманом, стал основателем позитивной психологии — нового течения в психологии, которое направлено на изучение закономерностей хорошей, осмысленной и достойной жизни. Михай Чиксентмихайи родился в 1934 г. на берегах Адриатики, на территории, которая тогда принадлежала Италии, а сейчас это часть Хорватии. Его отец был венгерским консулом, после крушения фашизма стал послом в Италии, а когда захватившие власть в Венгрии в 1948 г. коммунисты отправили его в отставку, решил остаться с семьёй в Италии, где Михай и провёл детство и школьные годы. Заинтересовавшись психологией и не найдя в Италии подходящего университета, он перелетел океан, чтобы получить психологическое образование в США, и после окончания Чикагского университета остался жить и работать в этой стране, где и прошла вся его профессиональная карьера. Он автор полутора десятков книг, в числе которых: «Смысл вещей: домашние символы нашего Я», «Творческое видение: психология эстетического отношения», «Личность в эволюции», «Быть подростком», «Стать взрослым», «Творчество» и др. Однако самая главная книга, принёсшая ему всемирную известность, — это именно «Поток». Через некоторое время после её выхода в 1990 году ей сделали блестящую рекламу такие впечатлённые ею

читатели, как президент США Билл Клинтон, спикер Конгресса Ньют Гингрич и британский премьер Тони Блэр. Её включают в перечни типа «100 лучших бизнес-книг всех времён». Она относится к редкой категории «долгоиграющих» бестселлеров. Завоевав популярность среди массовой аудитории сразу после её выхода, она продолжает переиздаваться чуть ли не ежегодно и переведена уже на 30 языков. Это удивительная книга. До того, как я взялся редактировать её перевод, я читал её по меньшей мере дважды, пользовался ею в лекциях и публикациях, безусловно ценил её, чему способствовало и личное знакомство с автором и совместная с ним работа. Но только теперь, медленно и кропотливо перебирая слово за словом, я испытал подлинное, мало с чем сравнимое наслаждение от того, как она написана, — в ней нет зазоров между мыслью и словом, каждое слово пригнано к соседнему, каждая фраза стоит на своём месте, и в этом тексте нет ни одной щёлочки, куда можно было бы просунуть лезвие ножа. Это признак той редкой книги, слова которой не играют в свою игру, ведя весёлый хоровод или, напротив, складываясь в железобетонную конструкцию, а прямо и точно выражают ясную и хорошо продуманную картину мира. Каждое слово неслучайно, в нём биение пульса живой мысли, и поэтому вся эта книга — как живой организм: в ней есть структура, порядок, непредсказуемость, напряжённость, тонус и жизнь. О чём она? О многом. Если подходить формально — о счастье, о качестве жизни, об оптимальных переживаниях. Категория переживания действительно выступает для Чиксентмихайи одной из центральных (под влиянием знаменитого американского философа начала прошлого века Джона Дьюи), и он убедительно показывает пустоту и бессмысленность, с одной стороны, блеска славы и материального процветания, с другой стороны — благородных лозунгов и целей, если они не порождают у человека ощущения внутреннего подъёма, вдохновения и полноты жизни. И наоборот, наличие подобных переживаний вполне может сделать счастливым человека, лишённого многих привычных нам материальных благ и удовольствий. Счастье и удовольствие — это разные вещи, и в этом Чиксентмихайи повторяет откровения многих выдающихся философов, начиная от Аристотеля и кончая Николаем Бердяевым и Виктором Франклом. Но не просто повторяет, а выстраивает детальную, стройную и экспериментально подтверждённую теорию, в центре которой находится идея «аутотелических переживаний» или, попросту говоря, переживаний потока. Это состояние полного слияния со своим делом, поглощения им, когда не ощущаешь времени, самого себя, когда вместо усталости возникает постоянный прилив энергии. Чиксентмихайи обнаружил его в

своих исследованиях творческих личностей, но поток не является исключительным достоянием каких-то особых людей. Вот уже три десятилетия продолжаются исследования и дискуссии вокруг этого явления, выходят всё новые книги, но одно ясно: состояние потока — одна из самых прекрасных вещей в нашей жизни. И самое важное — в отличие от других похожих состояний, которые время от времени попадали в фокус внимания психологов (например, пиковые переживания, счастье, субъективное благополучие), — поток не снисходит на нас как благодать, а порождается нашими осмысленными усилиями, он в наших руках. В нём удовольствие сливается с усилиями и смыслом, порождая питающее энергией активное состояние радости. Поэтому поток напрямую связан с характеристиками личности, уровнем её развития и зрелости. Чиксентмихайи вспоминает, что, когда он был ребёнком, он оказался в эмиграции, в то время как в его родной Венгрии всё рушилось, один строй и уклад жизни сменялся другим. По его собственным словам, он наблюдал распад того мира, в котором в начале своей жизни был довольно комфортабельно укоренён. И он удивлялся, как много взрослых людей, которых он знал ранее как людей успешных и уверенных в себе, вдруг становились беспомощными и теряли присутствие духа, лишившись той социальной поддержки, которая у них была в старом стабильном мире. Лишённые работы, денег, статуса, они превращались буквально в какие-то пустые оболочки. Но были и люди, которые сохраняли свою цельность, целенаправленность, несмотря на весь окружавший их хаос, и они во многом служили для других примером, опорой, которая помогала и другим не терять надежду. И самое интересное, что это были не те мужчины и женщины, от которых этого можно было ожидать. Невозможно было предсказать, какие люди в этой сложной ситуации сохраняют себя. Это не были ни наиболее уважаемые, ни наиболее образованные, ни наиболее опытные члены общества. С тех пор он задумался над тем, каковы источники силы тех людей, которые оказываются устойчивыми в этом хаосе. Всю свою дальнейшую жизнь он считает поиском ответа на эти вопросы, который ему не удалось найти ни в чересчур субъективных и зависящих от веры философских и религиозных книгах, ни в слишком упрощённых и ограниченных по своему подходу психологических исследованиях. Это были люди, которые сохраняли свою устойчивость и достоинство в бурях Второй мировой войны, которые сделали что-то невозможное, и в этом можно было найти ключ к тому, на что способен человек в своих лучших проявлениях. Книга «Поток» представляет собой очень нетривиальный подход ко многим проблемам общей психологии,

прежде всего к проблемам эмоциональной жизни человека и регуляции поведения. Ни к чему пересказывать содержание книги, которая находится в ваших руках, но отмечу главное, на мой взгляд. Чиксентмихайи с убедительным историческим и экспериментально-психологическим материалом в руках методично, шаг за шагом опровергает мифы массовой потребительской культуры и её ответвления в более высокой ценовой категории — гламура. Эти мифы известны: не надо грузиться, не надо париться, все главные ответы на жизненные задачи просты, чтобы быть счастливым, надо не думать о сложностях и неприятностях и иметь побольше денег, чтобы ни в чём себе не отказывать. Книга Чиксентмихайи, как и другие его работы, не оставляет камня на камне от этой сладкой лжи. Он утверждает: человечество развивается. Мир, в котором мы живём, становится всё сложнее, и человеческий ответ на этот вызов сложности — не прятать голову в песок, а самим становиться всё более сложными, более уникальными и одновременно всё более связанными с другими людьми, идеями, ценностями и социальными группами. Радость потока — это высшая награда, которой может одарить нас природа за стремление к решению всё более и более сложных осмысленных задач, и которую другим способом получить невозможно. В отличие от уровня жизни, качество переживаний можно повысить, заплатив только одной валютой — вложением внимания и организованных усилий; другая валюта в царстве потока не имеет цены. «Ключ к счастью лежит в умении контролировать себя, свои чувства и впечатления, находя, таким образом, радость в окружающей нас повседневности». Мы часто повторяем старую поговорку: «Каждый человек — кузнец своего счастья», обычно забывая при этом, насколько сложно и трудоёмко кузнечное ремесло. Полвека назад Эрих Фромм в своём философско-психологическом супербестселлере «Искусство любить» сумел убедить нас, что любовь — не просто пассивное переживание, которое «нечаянно нагрянет», а активное отношение — не существительное, а глагол. Чиксентмихайи в некотором смысле повторяет его путь применительно к другому столь же важному явлению нашей жизни — счастью. Он напоминает: счастье — это не то, что просто случается с нами (happiness is not something that just happens), это и искусство, и наука, это то, что требует и усилий, и своеобразной квалификации. Зрелая, сложная личность не счастливее незрелой, но счастье у неё другого качества. Масштаб личности не связан с шансами на счастье, но связан с масштабом этого счастья. Бывает счастье попроще, более доступное, штампованное, одноразовое, а бывает сложное, неповторимое, ручной ковки. И всё, в конечном счёте, зависит от нас. Об

этом рассказывает эта, не побоюсь этого слова, великая книга — о жизни в её полной, не открывающейся недостаточно внимательному взгляду глубине и перспективе.

Дмитрий Леонтьев, доктор психологических наук, профессор МГУ имени М. В. Ломоносова, зав. лабораторией позитивной психологии и качества жизни НИУ-ВШЭ

Предисловие автора к русскому изданию

«Поток» был впервые опубликован в США в 1990 году, и с тех пор его перевели на 30 языков, в том числе на такие, о существовании которых я даже не подозревал. Причина популярности этой книги проста: в ней говорится о важном явлении, знакомом практически любому читателю, однако на тот момент обойдённом вниманием психологов. Когда я начинал писать о состоянии потока, в психологии господствовал бихевиоризм, утверждавший, что люди, как и крысы, и обезьяны, расходуют энергию только при условии уверенности в том, что их поведение будет вознаграждено какими-нибудь внешними изменениями: уменьшением боли, появлением еды или ещё каким-нибудь желательным результатом. Мне казалось, что эта теория — вполне полезная в общем смысле — игнорирует некоторые из важнейших мотивов человеческого поведения. Глядя на то, как сторонники бихевиоризма или психоанализа пытаются объяснить, почему люди прилагают столько усилий, чтобы сочинять стихи, музыку, зачем они танцуют, зачем с риском для жизни покоряют горные вершины или в одиночку переплывают океан в маленькой лодке, я ви дел, что их теоретические построения становятся всё более запутанными и невероятными, и они начинали напоминать мне астрономов, пытавшихся объяснить движение планет в рамках системы Птолемея. Проблема заключалась в том, что психологи, применяя научный подход к человеческому поведению, увлеклись существующими механистическими объяснениями и упустили из виду, что поведение человека представляет собой совершенно особый феномен, процесс, эволюционировавший в сторону большей автономии, большей произвольности и ориентации на развитие, чем все материальные процессы, изучавшиеся учёными ранее. Пытаясь придерживаться научных принципов, психологи парадоксальным образом забыли самое первое правило чистой науки: подход к пониманию любого явления должен соответствовать природе наблюдаемых феноменов. В этом отношении гуманитарные науки оказались значительно более пригодными для исследования сути человеческой природы, чем научная психология. Поэты, писатели, философы и некоторые психологи, как, например, Абрахам Маслоу, уже давно заметили, что, если человек занимается деятельностью, в которой он добился совершенства, такое занятие становится вознаграждением само по себе. Почти 600 лет назад

Данте Алигьери написал в своём политическом трактате «О монархии» (De Monarchia):

В каждом действии главное намерение совершающего его есть выражение своего собственного образа; поэтому любой делающий, что бы он ни делал, наслаждается своим действием. Поскольку всё сущее стремится к существованию и через действие делающий раскрывает своё бытие, то действие несёт наслаждение по своей природе.

Состояние потока возникает, когда мы делаем что-то, в чём выражается наша сущность. Именно это Толстой описывает на страницах «Анны Карениной», когда Константин Левин с завистью наблюдает за своими крестьянами, ритмично и слаженно машущими косами между рядами пшеницы. Именно это чувствуют музыканты, с головой погружающиеся в исполняемое ими произведение; спортсмены, приближающиеся к пределу своих возможностей; любой работник, если он осознаёт, что отлично справляется со своим делом. Этот опыт представляет собой не какой-то странный побочный продукт деятельности человеческой психики. Скорее, можно утверждать, что это эмоциональная составляющая реализации человеком своих возможностей, передний край эволюции. Поточные переживания заставляют нас идти дальше, достигать новых уровней сложности, искать новые знания, совершенствовать свои умения. Во многом это именно тот двигатель, благодаря которому произошёл переход от гоминид, озабоченных лишь своим выживанием, к homo sapiens sapiens, который не боится рисковать и, чтобы чувствовать себя лучше, должен больше уметь. За двадцать лет, прошедших со дня первого издания этой книги, понятие потока использовалось самым разным, порой довольно неожиданным образом. Например, в январском выпуске журнала New Scientist написано, что все дизайнеры видеоигр стремятся вызывать у пользователей своей продукции состояние потока, и это преподносится как общеизвестный факт. Терапевты рекомендуют переживание потока в качестве лечения хронических болей при ревматическом артрите. Это понятие используется при подготовке спортсменов-олимпийцев, в проектах новых школ и музеев. Но в конечном счёте эта книга — всего лишь попытка понять, что делает нашу жизнь более радостной и достойной того, чтобы жить. Она была написана не для профессиональных психологов, но для каждого, кто хочет наполнить свою жизнь смыслом. То есть для вас.

Клермонт, Калифорния. Январь 2011 г.

Предисловие 1990 г.

Эта книга обобщает результаты многолетних исследований, посвящённых позитивным аспектам человеческого опыта — радости, творчеству, полной поглощённости жизнью, которую я называю потоком. Она написана для широкой аудитории. Такой шаг таит в себе некоторую опасность, поскольку выход за рамки академической прозы может повлечь за собой небрежность или излишний энтузиазм. Однако книга, которую вы держите в руках, не относится к популярной литературе, дающей читателям советы, как стать счастливым. Это было бы заведомо невозможно, потому что счастливая жизнь — всегда результат творчества конкретного человека, она не может быть воссоздана по рецепту. Вместо этого я попытался сформулировать общие принципы и проиллюстрировать их примерами того, как некоторые люди с помощью этих принципов смогли превратить скучную и бессмысленную жизнь в жизнь, полную радости. На этих страницах не обещается простых и коротких путей. Но заинтересованные читатели смогут найти достаточно информации, которая поможет им перейти от теории к практике. Чтобы книга была как можно более доступной и простой для восприятия, я старался избегать примечаний, сносок и других средств, которые обычно используются учёными в своих работах. Я попытался представить результаты психологических исследований и идеи, основанные на интерпретации этих результатов, в такой форме, чтобы любой образованный читатель смог оценить их и применить к собственной жизни, независимо от того, есть ли у него специализированные знания по этому предмету. Для тех, кто заинтересуется научными источниками, на которых основаны мои выводы, я написал довольно обширные примечания в конце книги. Они не привязаны к какой-то конкретной сноске, но соотносятся со страницей, где обсуждается та или иная проблема. К примеру, на самой первой странице упоминается счастье. Читатель, которому станет интересно, на чьих работах основаны мои умозаключения, может обратиться к примечаниям, начинающимся на странице 359, и, посмотрев на ссылку к странице 1, найти краткие сведения о взглядах на счастье Аристотеля, а также о современных исследованиях данной темы, с соответствующими цитатами. Примечания можно читать как вторую, очень сжатую и наполненную техническими подробностями версию изначального текста. В начале любой книги принято выражать свою благодарность тем, кто способствовал её

созданию. В данном случае это невозможно, поскольку список имён был бы почти такого же размера, как и сама книга. Однако некоторым людям я особенно благодарен и хочу воспользоваться возможностью выразить свои чувства. Прежде всего, это Изабелла, которая как жена и как друг делает мою жизнь богаче вот уже двадцать пять лет, а её редакторские советы помогли улучшить эту книгу по форме. Марк и Кристофер, наши сыновья, от которых я научился, наверно, столь же многому, как и они — от меня. Джейкоб Гетцельс, мой постоянный учитель. Среди коллег и друзей я хотел бы особенно отметить Дональда Кэмпбелла, Ховарда Гарднера, Джин Хамилтон, Филиппа Хефнера, Хироаки Имамуру, Дэвида Киппера, Дуга Кляйбера, Джорджа Кляйна, Фаусто Мас-симини, Элизабет Ноэль-Нойман, Джерома Сингера, Джеймса Стиглера и Брайана Саттон-Смита — все они так или иначе помогали мне, вдохновляли и поддерживали. Хочется также назвать имена моих бывших студентов и сотрудников, которые внесли особенно значительный вклад в исследования, лежащие в основе идей, развиваемых на этих страницах. Это Рональд Грэф, Роберт Кьюби, Рид Ларсон, Джин Накамура, Кевин Рэтхунде, Рик Робертсон, Икуйя Сато, Сэм Уэлен и Мария Вонг. Джон Брокман и Ричард Кот оказывали профессиональную поддержку этому проекту и помогали мне с самого начала и до конца. И наконец, я должен поблагодарить Фонд Спенсера, щедро поддерживающий наши исследования на протяжении десяти лет. Я особенно благодарен бывшему президенту Фонда Х. Джеймсу и нынешнему его президенту — Л. Кримину, а также Мэрион Фэлдет, вице-президенту. Разумеется, никто из вышеупомянутых людей не отвечает за те недостатки, которые, возможно, встретятся вам в книге, — это исключительно моя ответственность.

Чикаго. Март 1990 г.

1. Новый взгляд на счастье

Введение

Ещё 2300 лет назад древнегреческий философ Аристотель пришёл к заключению, что более всего на свете человек желает счастья. Только к счастью мы стремимся ради него самого, а любые другие цели — здоровье, богатство, красота или власть — важны для нас только в той мере, в какой мы ждём, что они сделают нас счастливыми. Много изменилось с тех пор. Накопленные нами знания о звёздах и об атомах неимоверно увеличились. Древнегреческие боги выглядели бы беспомощными детьми по сравнению с современным человечеством и силами, которыми оно овладело. И всё же в вопросах счастья мало что изменилось с тех пор. Мы не лучше, чем Аристотель, знаем, что такое счастье, а в том, что касается его достижения, прогресса не заметно вовсе. Несмотря на то что мы теперь стали здоровее и живём дольше, на то, что даже наименее обеспеченные в нашем обществе окружены сегодня такими материальными благами, которые и не снились нашим предкам несколько десятилетий назад (во дворце Людовика XIV было лишь несколько туалетов, стулья были редкостью в самых богатых домах средневековья, и ни один римский император не мог спастись от скуки, включив телевизор), несмотря на все наши потрясающие научные достижения, люди часто приходят к ощущению, что их жизнь потрачена впустую, и, вместо того чтобы быть наполненными счастьем, годы прошли в тревоге и скуке. Потому ли это, что истинный удел сынов человеческих — вечно оставаться неудовлетворёнными, ибо каждый желает больше, чем в состоянии получить? Или наши даже самые яркие мгновения отравляет чувство, что мы ищем счастья не там, где нужно? Эта книга, опираясь на средства современной психологии, исследует эту древнюю проблему: что нужно человеку, чтобы чувствовать себя счастливым? Если мы сможем приблизиться к ответу на этот вопрос, возможно, нам удастся так построить нашу жизнь, чтобы в ней стало больше счастья. За двадцать пять лет до начала моей работы над этой книгой я сделал одно маленькое открытие и все эти годы пытался осознать, что же я открыл. Строго говоря, назвать открытием то, что пришло мне в голову, было бы неправильно — люди знали это с незапамятных времён. Но тем не менее это слово вполне уместно, поскольку то, что я обнаружил, не было описано и теоретически объяснено соответствующей областью науки — в данном случае психологией. Исследованиям этого неуловимого феномена я посвятил последующую четверть века. Я «открыл», что счастье — это вовсе не то,

что с нами случается. Это не результат везения или счастливой случайности. Его нельзя купить за деньги или добиться силой. Оно за висит не от происходящих вокруг событий, а от нашей их интерпретации. Счастье — это состояние, к которому каждый должен готовиться, растить его и хранить внутри себя. Люди, научившиеся контролировать свои переживания, смогут сами влиять на качество своей жизни. Только так каждый из нас может приблизиться к тому, чтобы быть счастливым. Счастье нельзя обрести, сознательно задавшись такой целью. «Спросите себя, счастливы ли Вы, и в ту же минуту счастье ускользнёт от Вас», — говорил Дж. Милль. Мы находим счастье, только полностью погрузившись в те мелочи, из которых состоит наша жизнь, хорошие и плохие, но не пытаюсь искать его напрямую. Известный австрийский психолог Виктор Франкл в предисловии к своей книге «Человек в поисках смысла» блестяще выразил эту мысль:

«Не стремитесь к успеху любой ценой — чем больше вы фиксированы на нём, тем труднее его достичь. Успеха, как и счастья, нельзя достичь, они приходят сами собой <...> как побочный эффект направленности человека на что-то большее, чем он сам».

Так как же приблизиться к этим ускользающим от нас целям, к которым нет прямой дороги? Мои двадцатипятилетние исследования убедили меня, что способ есть. Эта извилистая тропка начинается с обретения контроля над содержанием нашего сознания. Наше восприятие жизни есть результат действия различных сил, придающих форму нашим переживаниям, влияющих на то, хорошо нам или плохо. Большинство этих сил — вне нашего контроля. Мы мало что можем сделать в плане изменения нашей внешности, темперамента или телосложения. Мы не можем, по крайней мере сейчас, определять, насколько высокими или умными мы вырастем. Мы не можем выбирать родителей, место рождения; не в нашей власти решать, будет ли война или экономический кризис. Инструкции, заложенные в наших генах, сила тяготения, пыльца в воздухе, исторический период, когда мы родились, — эти и бесчисленные другие события определяют то, что мы видим, чувствуем и делаем. Неудивительно, что мы верим, что наша судьба полностью определяется чем-то вне нас. Но всем нам приходилось испытывать мгновения, когда мы ощущали не удары безымянных сил, а контроль над своими действиями, господство над собственной судьбой. В эти редкие минуты мы чувствуем воодушевление, особую радость. Эти чувства надолго остаются в нашем сердце и служат ориентиром в нашей жизни. Это мы и называем оптимальным переживанием. Когда моряк, держащий верный курс,

чувствует, как ветер свистит в ушах, парусник скользит над волной и паруса, борта, ветер и волны сливаются в гармонию, которая вибрирует в жилах морехода. Когда художник чувствует, что краски на холсте, ожив, притягиваются друг к другу, и новая живая форма вдруг рождается на глазах у изумлённого мастера. Когда отец видит, как его ребёнок в первый раз улыбается в ответ на его улыбку. Это, однако, происходит не только тогда, когда внешние обстоятельства благоприятны. Те, кто пережил концентрационные лагеря или сталкивался со смертельной опасностью, говорят, что часто, несмотря на серьёзность положения, они как-то особенно полно и ярко воспринимали обыкновенные события, например, пение птицы в лесу, завершение тяжёлой работы или вкус разделённой с товарищем краюхи хлеба. Вопреки распространённому мнению такие моменты — по сути, лучшие моменты нашей жизни — приходят к нам не в состоянии расслабленности или пассивного созерцания. Конечно, и расслабленность может доставлять удовольствие, например, после тяжёлой работы. Но наилучшие моменты обычно случаются, когда тело и разум напряжены до предела в стремлении добиться чего-то трудного и ценного. Мы сами порождаем оптимальное переживание — когда ребёнок дрожащими пальцами ставит последний кубик на вершину самой высокой башни, которую он когда-либо строил, когда пловец делает последнее усилие, чтобы побить свой рекорд, когда скрипач справляется со сложнейшим музыкальным пассажем. Для каждого из нас существуют тысячи возможностей, задач, чтобы через них раскрыть себя. Непосредственные ощущения, испытываемые в эти моменты, не обязательно должны быть приятными. Во время решающего заплыва мышцы спортсмена могут болеть от напряжения, а лёгкие — разрываться от недостатка воздуха, он может терять сознание от усталости — и тем не менее это будут лучшие моменты его жизни. Обретение контроля над собственной жизнью — нелёгкое дело, иногда сопряжённое с болью. Однако в конечном счёте оптимальные переживания складываются в ощущение овладения собственной жизнью, вернее даже, в ощущение причастности к определению содержания своей жизни. Это переживание наиболее близко к тому, что мы обычно называем «счастьем». В ходе моих исследований я пытался как можно точнее выяснить, что же испытывают люди в минуты наивысшей радости, упоения жизнью, и почему это происходит. Мои первые исследования охватывали несколько сотен «экспертов» — художников, спортсменов, музыкантов, шахматистов, хирургов — тех, кто очевидно тратил время на те занятия, которые им нравились. На основании их рассказов о том, что они ощущают, занимаясь

любимым делом, я разработал теорию оптимального переживания. Эта теория основывалась на понятии потока — состояния полной поглощённости деятельностью, когда всё остальное отступает на задний план, а удовольствие от самого процесса настолько велико, что люди будут готовы платить только за то, чтобы заниматься этим. Руководствуясь этой теоретической моделью, участники моей исследовательской группы в Чикагском университете, а позже и мои коллеги в разных странах мира, опросили тысячи людей самых различных занятий и профессий. В результате выяснилось, что оптимальные переживания описываются людьми одинаково вне зависимости от возраста, пола или принадлежности к той или иной культуре. Переживание потока не было привилегией членов элитарных индустриальных обществ. Оно описывалось, по сути, теми же словами и пожилыми корейками, и жителями Таиланда и Индии, и подростками из Токио, и пастухами индейского племени навахо, и фермерами из итальянских Альп, и рабочими сборочных конвейеров в Чикаго. Вначале наши данные сводились к интервью и опросникам. Чтобы добиться более высокой точности регистрации субъективных переживаний, мы постепенно разработали новый метод, который назвали «метод выборки переживаний» (Experience Sampling Method). В ходе исследования по этому методу испытуемый должен в течение недели всюду носить с собой специальный пейджер. На пейджер с помощью радио в случайное время суток, примерно восемь раз в день, посылались сигналы. Получив сигнал, испытуемый должен был записать, как он себя чувствовал и о чём он думал в этот момент. В конце недели мы получали «нарезку» фрагментов жизни каждого испытуемого, составленную из случайно выбранных кусочков. В результате были накоплены сотни тысяч подобных «срезов переживаний», сделанных в различных частях света, на которых и основаны выводы этой книги. Исследования состояния потока, начатые мною в Чикагском университете, распространились сегодня по всему миру: ими занимаются в Канаде, Германии, Италии, Японии и Австралии. Наиболее обширный на сегодня банк данных за пределами Чикаго собран в Италии, в Психологическом институте медицинского факультета Миланского университета. Понятие потока признают полезным психологи, занимающиеся изучением счастья, удовлетворённости жизнью и внутренней мотивации, социологи, видящие в нём противоположность аномии и отчуждению, и антропологи, изучающие ритуалы и состояния коллективной эйфории. Но поток — это не только объект академических исследований. Уже через несколько лет после первой публикации теорию потока стали активно применять в ряде прикладных областей. Теория

потока может указать путь там, где ставится целью повышение качества жизни. Она стимулировала разработку экспериментальных программ в общеобразовательных школах, бизнес-тренингов, создание товаров для досуга и развлечения. Теория потока также используется для поиска новых идей и практик в клинической психотерапии, в перевоспитании малолетних преступников, в организации досуга в домах престарелых, в проектировании музейных выставок, в трудотерапии инвалидов. Всё это появилось в течение двенадцати лет после выхода первых статей о потоке в научных журналах. Сегодня есть основания полагать, что влияние этой теории будет в ближайшие годы продолжать расти.

Краткий обзор содержания книги

Несмотря на многочисленные статьи и книги о потоке для специалистов, эта книга представляет собой первую попытку представить её массовому читателю, обсудив следствия для жизни каждого, вытекающие из этих исследований. Тем не менее она не относится к разряду публикаций на тему «сделай сам». Тысячи такого рода изданий заполняют сегодня полки книжных магазинов, объясняя, как стать богатым, найти любовь или похудеть. Эти книги, подобно кулинарным руководствам, рассказывают вам, как решить отдельно взятую узкую проблему. Даже если приведённые там рецепты работают, что будет с человеком, которому невероятным образом удалось похудеть, разбогатеть и стать привлекательным? Обычно он обнаруживает себя опять на стартовой позиции с новым списком желаний, столь же неудовлетворённым. Ни потерянный вес, ни приобретённые богатства не приведут к удовлетворению — проблема в общем отношении к своей жизни. В поисках счастья частичные решения не приносят успеха. Строго говоря, книги, с какими бы благими намерениями они ни писались, не способны дать нам рецептов счастья. Поскольку важнейшим условием оптимального переживания является способность постоянно, в каждый момент времени контролировать происходящее в сознании, этого можно достичь лишь путём личных усилий и творчества. Книга, однако (и данная книга к этому стремится), может дать лишь вписанные в теорию примеры того, как сделать жизнь более радостной, помочь читателям поразмыслить над сказанным и сделать свои выводы. Эта книга — не список инструкций, а путешествие в царство разума, непростое, как любые увлекательные приключения. Без некоторых умственных усилий, без готовности размышлять и ломать голову над собственным опытом она вряд ли окажется полезной. Понятие потока будет сопровождать нас через всю книгу, через весь долгий процесс постепенного обретения контроля над своей собственной жизнью. Сначала мы выясним, как работает сознание и каковы возможности его контроля (глава 2). Это важно, потому что, если мы поймём, каким образом формируется то или иное состояние нашего сознания, мы сделаем первый шаг к тому, чтобы управлять им. Всё, что мы переживаем, — радость, увлечённость, удовольствие, боль, тоска, скука — представлено в нашем сознании в виде информации. Если мы научимся определять эту информацию, то получим возможность самостоятельно

решать, какой будет наша жизнь. Оптимальное состояние сознания — это внутренняя упорядоченность. Такое состояние наступает, когда наша психическая энергия (внимание) направлена на решение конкретной реалистичной задачи и когда наши умения соответствуют требованиям, предъявляемым к нам этой задачей. Процесс достижения цели упорядочивает сознание, поскольку человек вынужден концентрировать своё внимание на выполнении текущей задачи, отсекая всё не относящееся к делу. Моменты преодоления сложностей и борьбы с ними порождают переживания, доставляющие человеку наибольшую радость (глава 3). Достигнув контроля над своей психической энергией, расходуя её на выполнение осознанно выбранных целей, человек становится более сложной, более многогранной личностью. Совершенствуя свои навыки, бросая вызов всё более сложным задачам, он непрерывно развивается. Чтобы понять, почему одни наши занятия доставляют нам больше радости, чем другие, мы более подробно рассмотрим условия, необходимые для возникновения состояния потока (глава 4). Люди, испытывающие поток, описывают его как особое состояние души, когда в сознании воцаряется внутренняя гармония, когда то или иное занятие становится интересным и значимым само по себе, вне зависимости от важности стоящего где-то в конце результата. Чтобы понять, что именно даёт людям ощущение счастья, необходимо рассмотреть некоторые виды человеческой деятельности, часто вызывающие состояние потока, — такие как спорт, игры, искусство, различные хобби. Однако, посвящая всё своё время исключительно играм или искусству, человек не может рассчитывать на серьёзное улучшение качества своей жизни. Умение контролировать собственное сознание можно развивать за счёт совершенствования как физических и сенсорных навыков — атлетика, музыка, йога (глава 5), так и способности оперировать символами, лежащей в основе таких сфер деятельности, как поэзия, философия или, например, математика (глава 6). Человек проводит большую часть жизни, работая или общаясь с друзьями, коллегами, или в кругу семьи. Поэтому умение испытывать состояние потока в профессиональной деятельности (глава 7) и в отношениях с родителями, супругами, детьми и друзьями (глава 8) становится крайне важной способностью, определяющей качество жизни. Жизнь человека не застрахована от трагических событий. Даже те, кто производит впечатление людей счастливых и довольных жизнью, часто сталкиваются с серьёзными проблемами. Тем не менее сами по себе удары судьбы не лишают человека возможности быть счастливым. Сможет ли человек в конце концов извлечь пользу из своего положения или будет раздавлен неудачей, зависит от его

реакции на них. В главе 9 описано, как человек может наслаждаться жизнью, невзирая на удары судьбы. Наконец, в заключении будет рассказано, как человек может объединить все виды переживаний в одну осмысленную картину (глава 10). Человек, которому это удалось, начинает чувствовать себя подлинным хозяином своей жизни. Отныне неважно, что он небогат, не обладает властью и имеет лишний вес. Ожидания и неудовлетворённые потребности больше не тревожат его, и даже самые скучные занятия начинают приносить удовольствие. В этой книге исследуется вопрос, что нужно для достижения этой цели. Как контролировать сознание, как упорядочивать его, чтобы получать радость? Как стать более сложной личностью? И наконец, как наполнить жизнь смыслом? Ответы на эти вопросы выглядят простыми в теории, но воплотить их в жизнь нелегко. Руководство к действию понятно и доступно любому, но на пути стоит множество препятствий, как внутренних, так и внешних. Этот путь несколько похож на борьбу с лишним весом: все знают, как это сделать, все этого хотят, но достигает результата далеко не каждый. Цели, о которых говорим мы, конечно же, более значимы. Речь не о том, чтобы сбросить несколько лишних килограммов, а о том, чтобы не упустить шанс прожить стоящую жизнь. Прежде чем перейти к описанию путей обретения состояния потока, кратко коснёмся некоторых трудностей, в частности тех, которые берут своё начало в особенностях человеческой натуры. В старых сказках на пути к вечному счастью и бессмертию герой должен отправиться в поход и победить огнедышащих змеев и злых волшебников. Эта метафора вполне применима к исследованию психики. Я полагаю, что счастье столь труднодостижимо, в первую очередь, потому, что вопреки придуманному человечеством мифу Вселенная была создана вовсе не для того, чтобы удовлетворять наши нужды. Фрустрация есть неотъемлемая составляющая жизни. Как только нам удаётся выполнить некоторые свои желания, мы немедленно начинаем хотеть большего. Хроническая неудовлетворённость есть второе препятствие на пути к самодостаточности и счастью. Для преодоления этих препятствий каждая культура со временем вырабатывает определённые механизмы, защищающие человека от хаоса. К ним относятся религия, искусство, философия и бытовой комфорт. Они помогают нам поверить, что мы контролируем происходящее, и дают основания быть довольными своим жребием. Но эти защиты срабатывают лишь на время: через несколько веков, а иногда уже через несколько десятилетий, религия или убеждения утрачивают своё влияние и уже не дают прежней духовной поддержки. Не находя опоры в вере, люди, как правило, ищут счастье во

всевозможных удовольствиях, представление о которых может быть заложено на генетическом уровне или определяться обществом. Богатство, власть и секс становятся основными целями на их жизненном пути. Однако качество жизни нельзя улучшить таким способом. Только непосредственный контроль над своим опытом и способность получать радость от всего, что мы делаем, могут преодолеть препятствия, мешающие обретению удовлетворения.

Корни неудовлетворённости

Главная причина труднодостижимости счастья заключается в том, что Вселенная была создана без учёта пожеланий комфорта дня людей. Непостижимая по своим размерам, большей частью она представляет собой холодную и враждебную пустоту. Взорвавшаяся звезда обращает в пепел всё вокруг неё в радиусе миллиардов километров. Редкая планета, имеющая приемлемую для нас силу притяжения, как правило, окружена смертоносным газом. Даже планета Земля, которая может быть идиллической средой обитания, часто оборачивается к нам своей враждебной стороной. Чтобы выжить, человек был вынужден миллионы лет противостоять холоду, голоду, наводнениям, пожарам, землетрясениям, диким животным, зло вредным микробам — всему тому, что способно в одночасье лишить нас жизни. Похоже, что, как только нам удаётся избежать одной опасности, на горизонте появляются новые, ещё более изощрённые. Мы ещё не успели наладить производство нового облегчающего жизнь средства, как его побочные эффекты начинают загрязнять окружающую среду. Испокон веков новые виды оружия, разработанные с целью защиты, оборачиваются против своих же создателей. Известные эпидемии и заболевания сменяются новыми, доселе невиданными, а добившись увеличения продолжительности жизни, мы уже сталкиваемся с проблемами перенаселённости. Четыре мрачных всадника Апокалипсиса преследуют человека. Земля — наш единственный дом, но он полон скрытых ловушек. Нельзя сказать, что Вселенная подчинена закону случайности в абстрактном, математическом смысле этого слова. Движения звёзд и переход энергии из одного состояния в другое могут быть предсказаны и поддаются объяснению. Но законы природы не учитывают пожелания человека. Они слепы и глухи к нашим потребностям и потому могут казаться подчинёнными случайности — по сравнению с тем порядком, который мы пытаемся установить в ходе достижения своих целей. Движение несущегося на Нью-Йорк метеорита может быть подчинено любым законам Вселенной, но это всё равно чертовски неприятно. Вирус, убивающий нового Моцарта, делает то, что для него естественно, но для человечества это оборачивается огромной утратой. Ещё Дж. Холмс заметил в своё время: «Вселенная не враждебна и не дружелюбна к нам. Она просто безразлична». Понятие хаоса с давних пор является неотъемлемой частью различных религиозных культов и

мифологий. При этом оно чуждо естественным наукам, с точки зрения которых все события подчинены определённым законам. Например, научная «теория хаоса» пытается найти закономерности в том, что обычно представляется набором случайностей. Гуманитарные науки, в частности психология, дают другое определение хаоса, ведь если принять за точку отсчёта человеческие цели и желания, в космосе можно видеть лишь неустрашимый беспорядок. Мы не так много можем сделать, чтобы изменить Вселенную. В жизни мы не очень властны над силами, которые мешают нашему благополучию. Важно делать всё возможное для предотвращения ядерной войны, искоренения социальной несправедливости, ликвидации болезней и голода. При этом не стоит ожидать, что попытки изменить внешние условия немедленно приведут к значительному улучшению качества жизни. Как писал Дж. Милль, «чтобы добиться подлинного улучшения судьбы человечества, необходимо изменить сами основы, определяющие ход человеческих мыслей». То, как мы к себе относимся, доставляет ли нам жизнь радость, в конечном итоге зависит от того, как наше сознание фильтрует и интерпретирует наш повседневный опыт. Ощущение счастья зависит от внутренней гармонии, а не от способности контролировать силы Вселенной. Естественно, мы должны учиться в какой-то мере контролировать внешние обстоятельства, поскольку от этого может зависеть наша жизнь. Но это ни на йоту не приблизит нас к положительным переживаниям и не избавит нас от восприятия мира как хаоса. Для этого нам необходимо научиться контролировать собственное сознание. У каждого есть более или менее ясное представление о том, чего бы он хотел достигнуть в жизни. То, насколько нам удаётся приблизиться к нашей цели, является мерой качества нашей жизни. Если она остаётся недостижимой, мы испытываем досаду или смиряемся с судьбой; если же планы хотя бы отчасти осуществляются, мы чувствуем счастье и удовлетворение. Для большинства живущих на земле жизненные цели просты и во многом схожи: выжить самим, вырастить детей и помочь им выжить и по возможности добиться некоторого комфорта и положения в обществе. Миллионам людей, живущих в трущобах, окружающих города Южной Америки, в засушливых районах Африки, жителям Азии, вынужденным день за днём бороться с голодом, не приходится надеяться на что-то большее. Но по мере того как решаются базовые проблемы выживания, быть сытым и иметь удобное жилище становится недостаточно для того, чтобы быть довольным жизнью. Возникают новые потребности и желания. С ростом богатства и власти растут и ожидания: наша жизнь всё более комфортна, а

благополучие, которого мы рассчитывали достичь, по-прежнему недостижимо. Персидский царь Кир Великий имел десять тысяч поваров, которые должны были удовлетворять его гастрономические прихоти, в то время, как его подданные голодали. В наши дни едва ли не каждая семья в развитых странах имеет доступ к кулинарному искусству всего мира и может воспроизвести у себя пиры древних властителей. Но разве это приносит нам больше удовлетворения? Учитывая парадоксальный рост ожиданий, можно предположить, что улучшение качества жизни — неразрешимая задача. И правда, до тех пор, пока мы получаем удовольствие от борьбы за наши цели, нет ничего плохого в том, что наши желания возрастают. Проблемы начинаются, когда люди настолько сосредоточиваются на своих целях, что перестают получать удовольствие от настоящего. Хотя факты говорят нам, что большинство людей становятся жертвами инфляции удовольствия, сопровождающей эскалатор растущих ожиданий, некоторым удаётся этого избежать. Это те, кто вне зависимости от своего материального положения смог улучшить качество своей жизни, обрести удовлетворение, а также сделать немного счастливее тех, кто их окружает. Они движутся вперёд, полные сил и энергии, открытые новому опыту. Они живут в гармонии с природой и окружающими их людьми, сохраняя до последнего дня способность самосовершенствоваться и воспринимать новые знания. Они наслаждаются всем, что они делают, каким бы трудным и нудным это занятие ни было, они не знают скуки и всё, что встречается им на пути, принимают со спокойствием и самообладанием. Пожалуй, главная их сила заключается в том, что они способны управлять собственной жизнью. Позже мы проанализируем, как им удалось добиться этого. Но прежде нужно рассмотреть те приспособления, которые человечество создало с целью противостоять хаосу, и причины, по которым такие внешние защитные механизмы часто оказываются неэффективными.

Защитные функции культуры

В процессе эволюции каждое человеческое общество постепенно приходило к осознанию своего одиночества в мировом пространстве и ненадёжности своей жизни. Для того чтобы сделать хаотические силы окружающей природы доступными для управления или хотя бы понимания, люди создавали мифы и верования. Одна из основных функций каждой культуры заключается в том, чтобы защитить членов общества от хаоса, помочь им поверить в собственную важность и в конечный успех своего существования. Эскимосы, охотники из бассейна Амазонки, индейцы племени навахо, китайцы, австралийские аборигены, жители Нью-Йорка — все они не сомневаются в том, что именно им выпало счастье жить в центре Вселенной, и что божьим промыслом им предначертано светлое будущее. Действительно, без веры в свои особые привилегии было бы трудно преодолевать превратности существования. Так оно и должно быть. Но иногда чувство защищённости в лоне дружественного мира становится опасным. Нереалистичная вера, опирающаяся на культурные мифы, может превратиться в столь же сильное чувство разочарования, если мифы рушатся. Это случается, например, когда в силу благоприятных внешних обстоятельств отдельная культура переживает период расцвета и кажется, что она нашла способ управлять силами природы. В этот момент к людям приходит ощущение избранности, им можно уже не бояться поражения. К этой точке развития пришла Римская империя после нескольких веков господства на Средиземноморье; китайцы были уверены в своём бесконечном превосходстве над всеми вплоть до вторжения монголов; так же думали ацтеки, пока не появились испанцы. Такое высокомерие отдельной культуры, не подвергаемая сомнению вера в своё дарованное свыше превосходство обычно приводят к проблемам. Ничем не подкреплённому ощущению собственной безопасности настанет конец. Если люди начинают думать, что жизнь легка и прогресс происходит сам собой, они быстро лишаются мужества и решительности перед лицом даже незначительных трудностей. Когда они понимают, что действительность несколько отличается от того, во что они верили, они утрачивают веру во всё, что знали прежде. Лишившись поддержки со стороны культурных ценностей, они увязают в трясине тревоги и апатии. Подобные симптомы разочарования несложно заметить и в современном обществе. Повсюду встречаются люди, лишённые какого бы

то ни было интереса к жизни, в то время как подлинно счастливые — исключительная редкость. Много ли вы знаете людей, получающих удовольствие от того, что они делают, не без оснований довольных своей судьбой, не сожалеющих о прошлом и смотрящих в будущее с уверенностью? Двадцать три столетия назад Диоген с фонарём не мог найти среди своих соотечественников честного человека, а в наше время ему было бы ещё сложнее найти счастливого. Эта всеобщая болезнь вызвана отнюдь не внешними причинами. В отличие от многих других наций, мы не можем объяснить свои беды тяжёлыми условиями жизни, бедностью или вторжением армии иностранного агрессора. Корни неудовлетворённости жизнью находятся внутри нас, и каждый должен разобраться с ними лично, своими силами. Защитные механизмы, выработанные в прошлом, — порядок, который приносили в мир религия, патриотизм, народные традиции и общественные нормы, — оказываются неэффективными для всё большего количества людей, чувствующих себя брошенными в водоворот хаоса. Отсутствие внутреннего порядка проявляется в субъективном состоянии, называемом некоторыми онтологической тревогой, или экзистенциальным ужасом. По сути, это страх бытия, переживание бессмысленности жизни. Ничто не имеет смысла. Последние несколько поколений столкнулись с тем, что над их надеждами нависла угроза ядерной войны. На этом фоне былые стремления человечества не имеют значения. Мы — просто забытые частицы, рассеянные в пустоте. С каждым годом большинство людей всё сильнее ощущают хаос физической Вселенной. Жизнь проходит, на смену молодости, полной иррациональных надежд, приходит отрезвляющая зрелость, и рано или поздно перед нами всё острее встаёт вопрос: «И это всё?» В детстве мы, возможно, испытывали боль, в подростковом возрасте часто бывали сбиты с толку, но большинство в глубине души верило, что жизнь станет лучше, когда мы вырастем. В молодости жизнь всё ещё кажется нам многообещающей, мы верим, что сумеем достичь своих целей. Но вот в волосах появляется неизбежная седина, лишние килограммы не уходят, неуклонно слабеет зрение, и подступают какие-то странные недомогания. Мы подобны засидевшимся посетителям в опустевшем к ночи ресторане, когда официанты начинают нарочито громко раскладывать приборы для завтрака, давая тем самым понять, что нам пора домой, наше время истекло. Немногие оказываются готовы мужественно принять это неприятное напоминание о нашей смертности. «Подождите минутку, это какая-то ошибка. Ведь я ещё толком и не начинал жить. Где же все предназначенные мне деньги и удовольствия?» Нам кажется, что кто-то

сыграл с нами злую шутку. С детства мы привыкли верить в благосклонность судьбы. В конце концов, ведь никто не спорит с тем, что нам несказанно повезло родиться в этой богатейшей стране, в период торжества научного прогресса, в окружении эффективнейших технологий и под защитой самой мудрой в мире Конституции. Следовательно, можно ожидать, что и жизнь наша будет во всех смыслах богаче, чем у наших предков. В самом деле, если даже янки до смешного примитивно жившие прадеды умудрялись быть довольными жизнью, то какое счастье выпало на долю нам! Эту мысль нам внушали проповедники, учителя, учёные, она утверждалась тысячами рекламных роликов. Но несмотря на всё это, рано или поздно мы просыпаемся с чувством одиночества и понимаем, что все эти блага не в состоянии дать нам счастье. Люди по-разному реагируют на это осознание. Одни пытаются игнорировать его, продолжая погоню за тем, что должно сделать жизнь более приятной, — за дорогими автомобилями, престижными должностями, роскошью. Так они надеются обрести желанное удовлетворение жизнью, которое до сих пор от них ускользало. Иногда такой подход срывается — просто потому, что человек настолько поглощён борьбой, что у него не остаётся времени понять, что цель не стала ближе. Но если задуматься хоть на минуту, разочарование возвращается: после каждого нового успеха становится всё более очевидно, что деньги, власть, статус и предметы роскоши сами по себе не в состоянии повысить качество жизни. Некоторые решают бороться с тревожащими симптомами напрямую. Если начинает подводить здоровье, можно попробовать диету, заняться аэробикой, купить спортивный тренажёр или сделать пластическую операцию. Если проблема в недостатке внимания, можно купить книги о том, как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей, сходить на тренинг уверенности в себе. Со временем, однако, становится очевидно, что эти фрагментарные попытки решить проблему не срабатывают. Сколько бы мы ни занимались спортом — остановить старение тела невозможно. Наше самоутверждающее поведение может отпугнуть друзей. А если поиски новых знакомых занимают слишком много времени, мы подвергаем риску свои семейные отношения. Проблемы накатывают волнами, а времени решать их остаётся очень мало. Угнетаемые бесплодностью своих попыток держаться на уровне запросов, которым они не в силах соответствовать, многие люди готовы сдаться и найти прибежище в относительном забвении — по примеру вольтеровского Кандида, махнуть рукой на весь мир и заняться возделыванием собственного маленького садика. Одни заводят себе безобидные хобби вроде коллекционирования абстрактной живописи или фарфоровых

статуэток, другие находят забвение в алкоголе и наркотических грёзах. Подобные развлечения могут на время отвлечь человека от преследующего его вопроса: «Неужели это всё?» — но мало кому удавалось таким образом найти ответ на него. Экзистенциальными проблемами традиционно занималась религия, поэтому неудивительно, что сегодня всё большее число разочаровавшихся людей пытается найти ответы с её помощью. Выбор у них достаточно богат: от традиционных религиозных учений до эзотерических культов Востока. Но религия — это лишь временное решение проблемы отсутствия смысла жизни, она не даёт окончательных ответов. На определённых исторических этапах те или иные религиозные концепции успешно справлялись с этой задачей, объясняя людям, что именно неправильно в их жизни, и давая ответы на актуальные вопросы. Между четвёртым и восьмым столетиями нашей эры в Европе распространилось христианство, на Среднем Востоке появился ислам, а в Азии завоевал господствующее положение буддизм. Сотни лет эти религии обеспечивали людей системой ценностей и целей, помогая им найти смысл жизни. Но в наши дни уже труднее признать предлагаемые ими концепции мироустройства окончательными. Форма, в которой религия преподносит людям свои истины, — мифы, откровения, священные тексты — не вызывает доверия широких масс населения, живущих в эпоху научного прогресса, несмотря на то что суть этих истин осталась прежней. Возможно, однажды возникнет новое жизнеспособное учение, а пока те, кто ищет успокоения в существующих церквях, часто вынуждены платить за внутреннюю гармонию молчаливым согласием игнорировать огромную массу всего, что известно о том, как устроен мир. Очевидно, что все вышеперечисленные решения неэффективны. В зените своего материального благополучия наше общество страдает от разнообразных и порой странных болезней и недугов. Широкое распространение пристрастия к наркотикам обогащает убийц и террористов. Уже не кажется таким уж немыслимым то, что нами вскоре будет управлять олигархия, состоящая из разбогатевших за наш счёт и заполучивших власть бывших наркодилеров. А в сексуальной жизни, сбросив оковы «ханжеской» морали, мы выпустили на волю множество свирепых вирусов. Наблюдаемые тенденции настолько удручающи, что мы стремимся поскорее выключить телевизор, услышав последние статистические выкладки. Но страусиная тактика игнорирования плохих новостей вряд ли принесёт результат. Уж лучше посмотреть правде в глаза и принять необходимые меры, чтобы в конечном итоге не попасть в одну из таких печальных сводок. Конечно, имеются и «ободряющие» цифры. Так, за последние тридцать лет

потребление электроэнергии удвоилось. И это не в последнюю очередь благодаря возросшему в пять раз количеству электроприборов на душу населения. Другие тенденции, однако, неутешительны. В 1984 году в США всё ещё оставалось 34 миллиона людей, живущих за чертой бедности (годовой доход ниже 10 609 долларов на семью из четырёх человек). С тех пор эти цифры почти не изменились. Относительная частота убийств, ограблений, изнасилований и вооружённых нападений на душу населения в США за период с 1960 по 1986 год увеличилась на 300%. Если в 1978 году было зарегистрировано 1 085 500 таких преступлений, то в 1986 — уже 1 488 140. Количество убийств на душу населения в США уже долгое время превышает аналогичные показатели таких стран, как Канада, Норвегия, Франция, более чем на 1 000%. Приблизительно в тот же период количество разводов возросло на 400%. Если в 1950 году на каждую 1 000 пар приходился 31 развод, то в 1984 году это число составляло уже 121. За последние 25 лет количество больных венерическими заболеваниями увеличилось более чем в три раза. Если в 1960 было зарегистрировано 259 000 случаев гонореи, то в 1984 — уже более 900 000. Всё ещё не ясно, какую цену придётся заплатить человечеству, прежде чем оно сможет победить эпидемию СПИДа. Психическое нездоровье общества принимает угрожающие размеры. Например, если в 1955 году было 1 700 000 случаев госпитализации пациентов с разнообразными психиатрическими диагнозами, то в 1975 году количество таких случаев достигло 6 400 000. Едва ли можно считать простым совпадением тот факт, что практически синхронно вырос уровень нашей государственной паранойи: официальный бюджет Министерства обороны вырос с 87,9 миллиарда долларов в 1975 году до 284,7 в 1985 году, то есть более чем в три раза. Правда, бюджет Министерства образования также увеличился почти в три раза, в 1985 году он составлял «всего лишь» 17,4 миллиарда долларов. В плане распределения ресурсов на «мечи» у нас тратят в 16 раз больше, чем на «перья». Будущее также не даёт поводов для оптимизма. Современные подростки демонстрируют симптомы той же болезни, что поразила их родителей, иногда даже в более опасной форме. Всё меньше молодых людей вырастают в полных семьях, где оба родителя участвуют в воспитании детей. В 1960 году только один подросток из десяти воспитывался в семье, состоящей из одного родителя. В 1980 году это соотношение удвоилось, а к 1990 уже утроится. В 1982 году насчитывалось порядка 80 000 подростков в среднем в возрасте 15 лет, приговорённых к различным срокам тюремного заключения. Цифры, характеризующие уровень наркомании, венерических заболеваний, количество уходов из

дома и внебрачных беременностей, продолжают вызывать беспокойство, хотя за последнее время и удалось несколько замедлить темпы их роста. За период с 1950 по 1980 год количество самоубийств среди подростков увеличилось на 300%, особенно высок прирост самоубийц среди белых подростков, относящихся к среднему классу общества и выше. Из 29 253 самоубийств, зарегистрированных в 1985 году, 1 339 совершили белые мальчики в возрасте от 15 до 19 лет. Это в четыре раза больше, чем среди белых девочек того же возраста, и в десять раз больше, чем среди их чернокожих сверстников. Однако чернокожие подростки «лидируют» по количеству смертельных случаев в результате насильственных убийств. Наконец, последнее, но не менее важное: уровень образования населения снижается практически повсеместно. Например, в 1967 году средний балл по математике в тесте SAT был равен 466, а в 1984 — 426. Аналогичное снижение было отмечено и по шкалам речевых способностей. Подобных статистических данных, вызывающих мрачное настроение, можно привести множество. Почему же, несмотря на колоссальный рост нашего благосостояния, на все наши достижения в области науки и техники, мы как будто стали более беззащитными перед лицом экзистенциальных проблем, чем наши обездоленные предки? Ответ очевиден: хотя человечество заметно продвинулось вперед в плане технического прогресса и накопления материальных благ, особых успехов в улучшении внутреннего содержания нашей жизни достигнуто не было.

Возвращение к переживанию

Из этой ловушки не выбраться, если не взять инициативу в свои руки. Если существующие институты и система ценностей больше не выполняют свои поддерживающие функции, каждый должен использовать все доступные средства, чтобы наполнить свою жизнь смыслом и радостью. Один из самых важных инструментов в этом нелёгком деле даёт нам психология. До сих пор главным достижением этой едва оперившейся науки было открытие того, как события прошлого влияют на актуальное поведение индивида. Мы узнали, что иррациональные по ступки взрослого часто являются результатом детских проблем. Но психология может быть полезна и в другом. Она поможет нам найти ответ на вопрос: что мы — со всеми нашими комплексами и проблемами — можем сделать, чтобы улучшить нашу жизнь в будущем? Чтобы преодолеть тревоги и неприятности, подстерегающие его в жизни, человек должен стать настолько независимым от социального окружения, чтобы не мыслить исключительно в терминах социальных вознаграждений и наказаний. Для достижения подобной автономии индивид должен научиться находить вознаграждения внутри себя, развить способность испытывать радость независимо от внешних обстоятельств. Эта задача одновременно и легче, и труднее, чем кажется: легче, потому что человек располагает всем необходимым для её решения, а труднее, потому что она требует упорства и дисциплины — качеств, которые нечасто встретишь в наши дни. Но прежде всего важно помнить, что обрести контроль над сознанием можно только при условии кардинального изменения представлений о том, что важно, а что — нет. Мы вырастаем в уверенности, что наиболее важные события нашей жизни предстоят нам в будущем. Родители внушают детям, что если они с ранних лет усвоят хорошие привычки, это поможет им в будущем добиться благосостояния. Учителя убеждают студентов, что польза от скучных занятий станет очевидна им после, когда они начнут искать работу. Вице-президент компании советует молодым подчинённым набраться терпения и усердно работать, потому что однажды они получат повышение. И в конце этой долгой, изнурительной борьбы за продвижение нас ждут золотые годы жизни на пенсии. «Мы всё время готовимся к жизни, — говаривал философ Ральф Уолдо Эмерсон, — но никогда не живём». Или, как в конце концов выяснил герой одной старой английской сказки, пироги с вареньем всегда бывают завтра, но никогда сегодня. Конечно, до

определённой степени отсрочка вознаграждения неизбежна. Как отмечал Фрейд и многие другие мыслители до и после него, цивилизация построена на подавлении индивидуальных желаний. Было бы невозможно поддерживать какой-либо социальный порядок и разделение труда, если бы члены общества не следовали заданным культурой нормам и не приобретали необходимые ей навыки, вне зависимости от того, нравится им это или нет. Социализация, или превращение человека в личность, успешно функционирующую в рамках определённой социальной системы, есть необходимое условие существования любой культуры. Сущность этого процесса заключается в том, чтобы сделать человека зависимым от общественного контроля, заставить его предсказуемо реагировать на вознаграждение и наказание. Социализация осуществляется наиболее эффективно в том случае, если люди настолько идентифицируются с обществом, что не могут даже помыслить о том, чтобы нарушить его законы. Чтобы заставить нас работать на себя, общество использует могущественных союзников — наши биологические потребности и нашу зависимость от генетически обусловленных программ. Социальный контроль, к примеру, полностью основан на угрозе инстинкту самосохранения. Жители покорённой страны будут подчиняться своим завоевателям, потому что они хотят остаться в живых. До самого недавнего времени законы даже самых цивилизованных государств (таких как Великобритания) насаждались под страхом телесных наказаний вплоть до смерти. В тех случаях, когда не работает запугивание, механизмы социального контроля берут на вооружение стремление человека к удовольствию. Обещания «хорошей жизни» в качестве вознаграждения за труд и соблюдение законов основываются на использовании влечений, заложенных в нас на генетическом уровне. Практически любое свойство человеческой природы, будь то сексуальность или агрессия, стремление к безопасности или восприимчивость к изменениям, эксплуатируется политиками, корпорациями, церковью или рекламой как средство социального контроля. В XVI веке, привлекая людей в армию, турецкие султаны обещали новобранцам, что они смогут безнаказанно насиловать женщин в завоёванных странах. В наши дни правительство привлекает призывников возможностью «увидеть мир». Важно понимать, что стремление к удовольствию представляет собой реакцию, заложенную в наших генах для обеспечения выживания вида, а не для нашей личной выгоды. Удовольствие, испытываемое нами от еды, есть гарантия того, что наш организм получит необходимые ему питательные вещества. То же самое можно сказать и по поводу радости от секса, выражающей

заложенную в наших генах установку на продолжение рода. Когда мужчина и женщина испытывают друг к другу физическое влечение, они обычно думают — если вообще задумываются об этом, — что это желание есть проявление их собственных намерений. На самом деле, в большинстве случаев их «намерение» возникает в результате действия невидимого генетического кода, имеющего собственную цель. Поскольку влечение представляет собой основанный на чисто физических реакциях рефлекс, надо думать, что сознательные планы индивида играют в происходящем минимальную роль. Нет ничего плохого в том, чтобы следовать этой генетической программе и получать от этого удовольствие, однако необходимо помнить, какова природа подобного удовольствия, и сохранять контроль над собой, чтобы в случае необходимости переключиться на другие, более важные цели. Проблема заключается в том, что в последнее время стало модно считать заложенные в нас инстинкты подлинным голосом природы, и многие доверяют только им как единственному авторитету. Если что-то приносит им удовольствие, если оно естественно и спонтанно, значит, всё делается правильно. Но безоговорочно следуя генетическим и социальным инструкциям, мы теряем контроль над сознанием и становимся беспомощными игрушками внешних сил. Человек, не способный устоять перед искушением вкусной еды или выпивки, или же постоянно сосредоточенный на мыслях о сексе, не может свободно распоряжаться своей психической энергией. Подобный «раскрепощённый» взгляд на человеческую природу, принимающий и поощряющий проявление любого инстинкта или влечения просто потому, что они есть, в действительности оказывается реакционным. Современный «реализм» обернулся не более чем разновидностью старого доброго фатализма: оправдывая свои действия голосом природы, люди всего лишь хотят избежать ответственности. От природы, однако, мы рождаемся невежественными. Значит ли это, что нам не следует учиться? У некоторых людей уровень андрогенов превышает норму, и они становятся агрессивными. Имеют ли они право свободно проявлять свою агрессию? Нельзя отрицать огромное влияние природы на человека, но мы, безусловно, должны пытаться контролировать его. Подчинение генетическим программам может оказаться небезопасным, поскольку делает нас беззащитными. Человек, не способный в случае необходимости противостоять инстинктам, становится уязвимым. Вместо того чтобы принять решение, руководствуясь личными целями, он выполняет предписания, запрограммированные в его теле. В частности, контролировать инстинктивные влечения необходимо, чтобы обеспечить

себе здоровую независимость от общества, ведь любой может легко использовать в своих целях тех, кто предсказуемо реагирует на стимулы. Полностью социализированная личность желает именно того, чего ждёт от неё общество. Часто эти желания представляют собой надстройку над генетически заданными потребностями. Такой индивид может столкнуться с тысячей переживаний, несущих возможность удовлетворения, и пройти мимо, потому что это не то, чего он желает. Для него имеет значение не то, что у него есть сейчас, а то, чего он сможет достичь, если будет вести себя в соответствии с пожеланиями других. Пойманный в ловушку социального контроля, он пытается дотянуться до награды, которая постоянно ускользает от него, поскольку достигнутое тут же обесценивается новыми желаниями. В сложно организованном обществе в социализацию вовлечено множество могущественных групп, часто преследующих противоречащие друг другу цели. С одной стороны, школа, церковь, банки и другие общественные институты стремятся превратить нас в ответственных граждан, готовых усердно работать и копить деньги. С другой, мы постоянно подвергаемся атакам продавцов и производителей различных товаров, которые подталкивают нас к тому, чтобы мы потратили наши сбережения на их продукцию и увеличили их прибыль. Наконец, существуют ещё и запретные удовольствия, предлагаемые нам владельцами казино, сутенёрами и наркодельцами, которые представляют собой диалектическую противоположность общественным организациям. На первый взгляд, намерения этих групп и институтов различны, но всех их объединяет желание сделать нас зависимыми от социальной системы и использовать нашу энергию в собственных интересах. Несомненно, для того чтобы выжить в современном обществе, человеку необходимо работать ради внешних целей и учиться откладывать вознаграждение на потом. Однако он вовсе не обязан превращаться в марионетку, целиком управляемую обществом. Решение данной проблемы состоит в том, чтобы постепенно освободиться от вознаграждений, предлагаемых социумом, перестать стремиться к ним и заменить их удовольствиями, которые находятся в нашей собственной власти. Это не значит, что нам следует отвергнуть все предлагаемые обществом цели; достаточно выстроить собственную систему целей, способную дополнить или заменить ту, которой социум пытается подкупить нас. Самый важный шаг в освобождении от общественного контроля заключается в развитии способности получать радость от каждого сиюминутного события. Если человек научится наслаждаться и видеть смысл в процессе жизни самой по себе, социум уже не сможет управлять им. Тот, кто не зависит от внешних

наград, раздаваемых внешними силами, снова обретает власть над собой. Ему больше не нужно бороться за светлое будущее и провожать очередной скучный день в надежде, что завтра, может быть, произойдёт что-то хорошее. Вместо этого он может просто радоваться жизни. Однако это вовсе не означает, что мы должны отдаться своим инстинктам — напротив, необходимо стать независимым и от власти тела и научиться управлять тем, что происходит в нашей голове. Боль и удовольствие возникают в сознании и существуют только в нём. До тех пор пока мы реагируем на посылаемые нам обществом стимулы, эксплуатирующие наши биологические потребности, мы подчиняемся внешнему контролю. Мы не можем претендовать на способность самостоятельно определять содержание и качество нашего опыта, если завлекательная реклама вызывает у нас возбуждение, а выволочка от начальника портит нам день. Реальность есть не что иное, как наши переживания, поэтому тот, кто может влиять на происходящее в своём сознании, способен видоизменять её, тем самым освобождая себя от угроз и соблазнов внешнего мира. «Люди боятся не самих вещей или событий, но того, как они воспринимают их», — писал Эпиктет. А Марк Аврелий сказал: «Если какие-то вещи или события причиняют вам боль, то это происходит не из-за самих вещей, а из-за вашего суждения о них. И в вашей власти немедленно отринуть это суждение».

Пути к освобождению

Простая истина, гласящая, что умение контролировать сознание определяет качество жизни, известна человечеству с давних пор. Об этом свидетельствуют древнейшие письменные источники. Именно об этом говорит совет Дельфийского оракула «познай себя». Это ясно понимал Аристотель, и его положения о «добродетельных занятиях души» во многом перекликаются с основными тезисами этой книги. Во времена классической античности эти идеи развивались стоиками. В Средние века христианские монахи много трудились над способами обретения контроля над мыслями и желаниями. Игнатий Лойола обобщил их опыт в своих знаменитых духовных упражнениях. Последней значительной попыткой освободить сознание из-под гнёта инстинктивных импульсов и социального контроля стал психоанализ. Фрейд утверждал, что за власть над разумом борются два тирана, представляющие «других»: Ид (биологические влечения) и Супер-эго (общественный контроль). Им противостоит Эго, воплощающее подлинные потребности личности, связанной со своим непосредственным окружением. Небывалое развитие техники управления сознанием получили на Востоке. Между индийской йогой, даосским подходом к жизни, возникшим в Китае, и дзен-буддизмом существует немало различий, но все эти духовные практики направлены на освобождение сознания от влияния внешних сил, будь то биологические потребности или социальное давление. Так, например, йог способен заставить свой разум игнорировать боль, которую обычный человек не смог бы не пропустить в сознание. Точно так же он может не обращать внимание на голод или сексуальное влечение. Подобный эффект может быть достигнут не только посредством строгой дисциплины, требуемой принципами йоги, но и через полную спонтанность, на которой построено учение дзен-буддизма. В результате внутренняя жизнь освобождается, с одной стороны, от угрозы хаоса, а с другой — от жёсткой обусловленности биологическими потребностями. Таким образом, человек становится независимым от власти общества, эксплуатирующего оба этих фактора. Но если люди тысячелетиями владеют знанием о том, как стать свободным и научиться самому управлять своей жизнью, почему же не заметно никакого прогресса в этом направлении? Почему перед лицом хаоса, препятствующего счастью, мы остаёмся едва ли не более беспомощными, чем наши предки? Тому существует как минимум два правдоподобных

объяснения. Во-первых, знание, или мудрость, необходимая для того, чтобы освободить своё сознание, не обладает кумулятивными свойствами. Её нельзя представить в виде формулы, нельзя запомнить и планомерно применять. Как и любое другое сложное знание, будь то зрелые политические суждения или утончённый эстетический вкус, его можно получить только методом проб и ошибок, и этот путь должен самостоятельно пройти каждый индивид, поколение за поколением. Контроль над сознанием представляет собой не просто умственный навык. Решительность и сила воли влияют на эту способность не меньше, чем ум. Недостаточно просто знать, как это делается, — нужно целенаправленно делать это, подобно спортсменам и музыкантам, постоянно отрабатывающим на практике то, что они выучили в теории. Это нелегко. Человечество добилось значительного прогресса в области естественных наук, однако, когда знание применяется с целью изменить наши привычки и желания, движение вперёд становится медленным и болезненным. Во-вторых, знание о том, как контролировать сознание, приходится переформулировать всякий раз, когда меняется культурный контекст. Мудрость мистиков, суфиев, йогов или мастеров дзен была для своего времени наивысшим достижением и, возможно, им бы и осталась, если бы мы жили в те времена и в той культурной среде. Но будучи перенесены в современную Калифорнию, духовные практики древности утрачивают значительную часть своей силы. Все они содержат элементы, специфичные для породившего их исторического и культурного контекста, и если не отличать малозначимые и поверхностные составляющие от действительно существенных, дорога к освобождению оборачивается бессмысленными ритуальными плясками и ищущий остаётся там же, откуда начал свой путь. Контроль над сознанием нельзя превратить в функцию каких-либо институтов. Как только он становится частью общественных правил и норм, он перестаёт достигать цели. К сожалению, любая попытка управлять сознанием быстро увязает в рутине. Фрейд был ещё жив, когда психоанализ из борьбы за освобождение Эго превратился в застывшую идеологию и жёстко регламентированную профессию. Марксу повезло ещё меньше: его попытка освободить сознание от тирании экономической эксплуатации легла в основу жестокой репрессивной системы, которая ужаснула бы её основоположника. Как сказал Достоевский, если бы Христос в средние века вернулся на землю и начал проповедовать освобождение, его, несомненно, снова распяли бы отцы той самой церкви, чьё мировое могущество построено на его имени. Новая эпоха, очередная смена культурно социальных условий, которая может происходить каждые

несколько лет, требует переосмысления понятия автономии сознания. Раннее христианство помогло простым людям освободиться из-под гнёта жестокого режима, построенного на идеологии, которая признавала смысл только в жизни богатых и могущественных. Реформация позволила множеству жителей средневековой Европы перестать подчиняться эксплуатировавшей их Римской католической церкви. Создатели американской конституции восстали против власти королей, пап и аристократии. Учение Маркса не случайно получило такой широкий отклик в индустриальной Европе XIX века. Условия труда фабричных рабочих ухудшились к тому времени настолько, что поставили под угрозу даже минимальную, покупаемую ими ценой тяжелейшего наёмного труда свободу самостоятельного определения хода собственной жизни. Во многом сходные причины обусловили притягательность фрейдовского психоанализа для жителей буржуазной Вены, где социальный контроль был куда более изощрённым, однако не менее жёстким. Мы упомянули лишь немногие мужественные попытки, предпринятые в рамках западной цивилизации с целью добиться счастья путём обретения свободы. Несмотря на то что некоторые из них были в дальнейшем извращены, значимость и полезность этих попыток не вызывают сомнений и по сей день. Тем не менее они не исчерпывают ни саму проблему, ни её возможные решения. Возвращаясь к основному вопросу о том, как же обрести контроль над своей жизнью, попытаемся разобраться, что по этому поводу может сказать современная наука. Как имеющиеся у нас знания могут помочь спастись от тревог и страхов и таким образом освободиться от социального контроля? Как уже было сказано, решение заключается в установлении контроля над сознанием, позволяющего управлять качеством своего переживания. Даже малый шаг в этом направлении сделает жизнь более радостной и наполненной смыслом. Прежде чем начать исследовать пути улучшения качества переживания, полезно кратко рассмотреть принципы функционирования сознания. С помощью этого знания будет проще достичь личного освобождения.

2. Анатомия сознания

В определённые моменты истории в разных культурах умение владеть собственными мыслями и чувствами считалось одним из главных достоинств человека в полном смысле слова. И в конфуцианском Китае, и в античной Спарте, и в республиканском Риме, и в ранних поселениях пилигримов в Новой Англии, и среди британской знати викторианской эпохи на людей возлагалась ответственность научиться контролировать свои эмоции. Общество не принимало тех, кто упивался жалостью к себе и позволял инстинктам подавлять разум. В другие исторические периоды, например, в наше время, способности контролировать себя не придаётся особого значения. Людей, сдерживающих себя, часто считают смешными, зажатými или не вполне адекватными. Однако вне зависимости от моды те, кто берёт на себя труд овладеть собственным сознанием, ведут более счастливую жизнь. Чтобы научиться этому искусству, прежде всего нужно понять, как работает сознание. В этой главе мы попытаемся с этим разобраться. Для начала сразу отбросим подозрения, что под сознанием мы понимаем какое-то мистическое явление, и скажем, что, как и всё человеческое поведение, функционирование сознания является результатом биологических процессов. Оно существует только благодаря работе нашей чрезвычайно сложной нервной системы, строение которой заложено в белковых молекулах наших хромосом. В то же время мы должны признать, что деятельность сознания не полностью детерминирована биологической программой. Во многих важных аспектах, которые мы далее рассмотрим, сознание человека самодостаточно. Другими словами, оно способно преодолевать генетические инструкции и действовать независимо от них. Функция сознания заключается в сборе и обработке информации о том, что происходит снаружи и внутри организма, на которой основываются дальнейшие реакции. В некотором смысле оно работает как координирующий центр, рассматривающий и упорядочивающий по важности разнообразные чувства, идеи и ощущения. Без сознания мы бы продолжали получать от органов чувств знания о происходящем вокруг, но смогли бы реагировать на полученную информацию только рефлекторно, инстинктивно. Сознание даёт нам возможность оценивать то, что сообщают органы чувств, и реагировать адекватно. Благодаря ему мы можем синтезировать новую, не существовавшую прежде информацию, мы обретаем способность мечтать, говорить неправду, сочинять прекрасные

стихи и научные теории. За тысячелетия эволюции нервная система человека стала настолько сложной, что приобрела способность влиять на собственные состояния. Это делает её до некоторой степени функционально независимой от генетических программ и окружающей среды. Человек может сделать себя счастливым или несчастным вне зависимости от того, что в действительности происходит «снаружи», просто изменяя содержание своего сознания. У всех нас есть знакомые, способные одной силой своей личности превратить безнадёжную ситуацию в вызов, который можно принять и одержать победу. Умение не сдаваться, несмотря на препятствия и неудачи, вызывает обоснованное восхищение, поскольку, по всей видимости, эта черта чрезвычайно важна не только для того, чтобы добиться успеха в жизни, но и для того, чтобы получать от неё радость. Чтобы развить в себе это свойство, человек должен научиться управлять своим сознанием, контролировать чувства и мысли. Лучше сразу смириться с тем, что лёгких путей тут не существует. Некоторые люди склонны впадать в мистику, когда речь идёт о сознании, и ожидать от него каких-то чудес, на которые оно пока не способно. Им нравится думать, что в «царстве духа» всё возможно. Другие утверждают, что могут использовать силу прошлых воплощений, общаться с призраками и демонстрировать фантастические проявления экстрасенсорного восприятия. Подобные утверждения, как правило, оказываются если не преднамеренным обманом, то самообманом, иллюзией, порождённой излишне впечатлительным разумом. В качестве примеров, подтверждающих безграничные способности человеческой психики, обычно приводят выдающиеся достижения индийских факиров и других адептов духовных дисциплин. Но даже среди этих «чудес» при более тщательном рассмотрении многие оказываются банальным трюкачеством, а другие — подлинные достижения — можно объяснить специальной тренировкой естественных способностей человека. В конце концов, талант великого скрипача или спортсмена не требует мистических объяснений, между тем большинство из нас не может достичь ничего подобного. Точно так же и йоги являются виртуозами в области управления своим сознанием. Как и все истинные мастера своего дела, они проводят долгие годы в обучении и постоянно тренируются. Будучи специалистами, они не могут позволить себе тратить время или психическую энергию на что-то другое, кроме как на совершенствование способности управлять своим внутренним состоянием. Йог развивает свои навыки за счёт более земных умений, которые у обычных людей считаются чем-то само собой разумеющимся. Нас поражает то, что может проделать йог, — но не менее поразительно и

то, что делает хороший слесарь или механик. Может быть, со временем нам удастся получить доступ к скрытым резервам человеческого разума и сделать качественный скачок в развитии возможностей нашего сознания. Нет оснований полностью исключать возможность того, что когда-нибудь мы научимся гнуть ложки усилием мысли. Но сегодня, когда перед каждым из нас стоит огромное количество куда более насущных, хотя и более прозаических задач, стремление овладеть сверхъестественными навыками кажется пустой тратой времени. Зачем мечтать о недостижимом могуществе, когда можно просто эффективнее использовать наше сознание со всеми его ограничениями? Хотя в настоящий момент оно не может делать того, чего хотели бы многие из нас, наш разум имеет колоссальный потенциал, который нам было бы крайне важно научиться использовать. Поскольку не существует специальной отрасли знаний, которая занималась бы исключительно сознанием, не существует и общепринятой концепции того, как оно работает. Многие научные дисциплины затрагивают этот вопрос и предлагают свои идеи. Нейронаука, анатомия нервной системы, когнитивные науки, искусственный интеллект, психоанализ, феноменология — вот области знания, непосредственно занимающиеся вопросами сознания. Но любая попытка обобщить данные этих наук даст результат, подобный описанию слона слепыми, — описания во всех случаях разные и не связанные между собой. Конечно, мы будем и дальше получать важные сведения о сознании от всех этих дисциплин, но пока перед нами стоит задача построить модель, основанную на фактах и при этом достаточно простую, чтобы быть полезной любому. Хотя это прозвучит как академический жаргон, требующий специальной расшифровки, я считаю, что из всех существующих моделей наиболее полно охватывает интересующие нас аспекты работы сознания и может принести наибольшую пользу для практических целей «феноменологическая модель сознания на основе теории информации». Феноменологической эта модель называется потому, что имеет дело непосредственно с феноменами сознания — событиями, которые мы осознаём и интерпретируем, а не с анатомическими структурами, нейрохимическими реакциями или бессознательными намерениями, которые обусловили эти события. Естественно, мы понимаем, что всё происходящее в сознании есть результат электрохимических реакций центральной нервной системы, сложившихся за миллионы лет биологической эволюции. Однако феноменология считает, что события и вызываемые ими мыслительные процессы могут быть лучше поняты нами, если рассматривать их непосредственно, а не через призму какого-либо

научного подхода. В противоположность чистой феноменологии, полностью исключающей из своей методологии какие-либо иные научные теории, предлагаемая нами модель заимствует принципы теории информации, которые могут помочь нам понять, что происходит в сознании. Эти принципы включают в себя знание о процессах переработки, хранения и считывания сенсорной информации, то есть о работе внимания и памяти. Что же значит «осознавать» в рамках предлагаемой модели? Всё просто: мы признаём, что существуют определённые осознаваемые события (ощущения, чувства, мысли, намерения) и что мы можем их направлять. Во сне некоторые такие события также имеют место, однако мы не в сознании, потому что не можем их контролировать. К примеру, человек видит во сне, что его родственник попал в аварию, и сильно расстраивается. Он думает о том, что надо что-то сделать, чтобы помочь пострадавшему. Несмотря на то что во сне человек в состоянии воспринимать информацию, испытывать чувства, думать и принимать решения, он не может влиять на эти процессы (например, проверить истинность полученной информации), и поэтому можно считать, что он не в сознании. В сновидениях мы находимся в рамках одного единственного сценария и не можем произвольно менять его, в то время как события, из которых состоит сознание, — то, что мы видим, чувствуем, думаем и желаем, — это информация, которой мы можем управлять и пользоваться. Таким образом, мы можем утверждать, что сознание — это целесообразно упорядоченная информация. Эта сухая формулировка, при всей её точности, не в состоянии полностью передать всю важность того, что за ней стоит. Поскольку внешние события существуют для нас только в том случае, если мы их осознаём, сознание означает субъективно переживаемую реальность. Хотя потенциально в него может попасть всё, что мы чувствуем, видим, слышим или вспоминаем, всё же большая часть существующей вокруг нас информации остаётся за его пределами. Таким образом, сознание, как зеркало, отражает то, что наши органы чувств сообщают нам о происходящем вокруг и в нервной системе, но делает оно это избирательно, активно интерпретируя события и навязывая им свою собственную реальность. По сути, именно отражение, создаваемое сознанием, — сумму всего того, что мы слышали, увидели, почувствовали и перестрадали от рождения до смерти, — мы называем своей жизнью. Мы, разумеется, верим, что есть что-то и вне сознания, однако прямо доказанным мы можем считать существование лишь того, что находится в нём. Будучи информационным центром, обрабатывающим сообщения о различных событиях, получаемые от разных органов чувств, сознание

может одновременно вмещать информацию о голоде в Африке, об изменении индекса Доу-Джонса, запах роз, мысль о том, что нужно купить хлеб, и многое другое. Но разнообразие содержаний вовсе не означает беспорядок. Силы, упорядочивающие информацию в сознании, мы можем назвать интенциями, или намерениями. Они возникают всякий раз, когда человек осознанно чего-то захотел, и представляют собой единицы информации, значение которой обусловлено биологическими потребностями или интернализированными социальными целями. Намерения действуют, как магнитные поля, притягивая внимание к определённым объектам и отталкивая от других, удерживая наш разум сосредоточенным на одних стимулах в ущерб другим. Мы часто обозначаем проявления интенциональности другими словами, такими как «инстинкт», «потребность», «влечение» или «желание». Но все эти понятия содержат в себе попытку объяснить, почему люди ведут себя определённым образом. «Намерение» — более нейтральное и описательное слово, оно не говорит, почему индивид хочет чего-то, а лишь констатирует, что он хочет. Например, всякий раз, когда уровень глюкозы у нас в крови становится ниже некоего критического значения, мы начинаем ощущать беспокойство: может возникнуть раздражение, потливость, спазмы в животе. В результате действия генетически заложенной в нас инструкции по восстановлению уровня сахара в крови у нас появится мысль о еде, и мы будем искать её, пока не утолим голод. Можно сказать, что это инстинкт голода организовал содержание сознания таким образом, что наше внимание сфокусировалось на еде. Но это будет уже интерпретацией фактов — точной с позиции химии, но несущественной с позиции феноменологии. Голодный человек не осознаёт уровень глюкозы в своей крови; в его сознании просто появляется сигнал, который он привык распознавать как голод. Как только человек понял, что голоден, он может сформировать намерение добыть себе пищи. Если он так и поступит, его поведение не будет отличаться от действий индивида, подчиняющегося биологической потребности или влечению. Но он может и не поддаться голоду и руководствоваться другими, более сильными намерениями — такими, как, например, желание похудеть, сэкономить деньги или соблюсти пост. Известны случаи воздержания от пищи по политическим или идеологическим соображениям. Так, демонстрируя решительность своего политического протеста, некоторые узники добровольно шли на голодную смерть, полностью игнорируя при этом свои биологические потребности. Все наши намерения, приобретённые или заложенные в нас генетически, организованы в иерархическую структуру целей, которая определяет

порядок их предпочтений. Для протестующих узников стремление добиться политической реформы может быть важнее сохранения собственной жизни. Эта цель доминирует над всеми остальными. Большинство, однако, отдаёт предпочтение «разумным» целям, основанным на телесных потребностях: прожить долгую жизнь, не утратить здоровье, заниматься сексом, есть досыта, наслаждаться комфортом. Социальная система также насаждает нам набор целей: быть добропорядочным гражданином, много работать, как можно больше тратить, соответствовать ожиданиям окружающих. Тем не менее внутри любой культурно-социальной среды имеется достаточно исключений, доказывающих, что цели отдельных членов общества могут значительно отличаться друг от друга. Жизненные пути гениев искусства, святых, героев не поддаются описанию в рамках норм и правил, предлагаемых обществом. Существование таких людей показывает, что сознание можно организовать и по-другому. Каждый из нас свободен контролировать свою субъективную реальность.

Границы возможностей сознания

Одно из самых главных мечтаний человечества заключается в том, чтобы расширить пределы нашего сознания до бесконечности. Это было бы почти так же прекрасно, как обрести бессмертие или стать всемогущим — по сути, уподобиться богам. Мы смогли бы одновременно думать обо всём, всё чувствовать, перерабатывать такое количество информации, что каждая доля секунды нашего существования наполнилась бы яркими впечатлениями. За отведённое нам время мы проживали бы миллионы жизней. Но, к сожалению, наша нервная система за заданное время может перерабатывать лишь ограниченный объём информации. Если количество «событий» начинает превышать допустимый предел, сознание перестаёт адекватно распознавать их и возникает путаница. Ходить по комнате, одновременно жуя при этом резинку, наверное, не так уж и сложно, хотя некоторых государственных деятелей уличали в неспособности справиться с этой двойной задачей. Но на самом деле не так уж много вещей можно выполнять одновременно. Мысли должны следовать по порядку, иначе начинается хаос. Сосредоточившись на решении той или иной проблемы, мы не можем одновременно полностью отдаться переживанию радости или печали. Совершать пробежку, одновременно распевая песню и заполняя чековую книжку, довольно сложно, поскольку каждое из этих занятий в отдельности требует значительной части нашего внимания. Современная наука близка к тому, чтобы достаточно точно оценить возможности нашей центральной нервной системы по переработке информации. Сегодня считается доказанным, что человеческий мозг одновременно может обрабатывать в среднем около 100 бит информации — это могут быть отдельные звуковые или визуальные сигналы, различаемые сознанием оттенки эмоций или мыслей. При этом минимальное время, необходимое сознанию для того, чтобы отличить один сигнал от другого, составляет примерно 1/18 секунды. Нетрудно подсчитать, что в течение одной секунды сознанием обрабатывается около 126 бит информации, в течение минуты — 7 560, а в течение часа — почти полмиллиона. Если считать, что человек ежедневно бодрствует шестнадцать часов в сутки, то за жизнь протяжённостью 70 лет это количество составит около 185 миллиардов бит информации, куда входит каждая наша мысль, воспоминание, чувство и действие. Это число кажется огромным, но на деле это не совсем так. Границы способностей человеческого сознания можно

продемонстрировать на следующем примере. Для усвоения содержания устной речи человеку необходимо перерабатывать около 40 бит информации в секунду. Учитывая, что наш предел составляет 126 бит в секунду, можно сделать вывод, что понять речь троих людей, говорящих одновременно, теоретически возможно, но только в том случае, если удастся избавиться от всех прочих мыслей и ощущений. Мы уже не сможем определить, с каким выражением говорят эти люди, понять, почему они говорят именно это, и заметить, во что они одеты. Конечно, на нынешней стадии развития наших знаний о работе человеческого разума эти цифры достаточно условны. Найдутся аргументы, чтобы считать их как завышенными, так и заниженными. Оптимисты утверждают, что в процессе эволюции нервная система приспособилась иметь дело со связанными фрагментами информации и её способности к переработке постоянно расширяются. Простые действия, такие как сложение колонки чисел или вождение машины, автоматизировались, освободив внимание для работы с другими данными. Мы также учимся сжимать и рационализировать информацию с помощью символов — эту функцию выполняют языки, математика, абстрактные понятия и условные изображения. Например, каждая библейская притча вмещает в себя опыт множества людей, приобретённый ими за неведомое нам число лет. Сознание, по мнению оптимистов, представляет собой «открытую систему», способную расширяться до бесконечности, поэтому не стоит принимать во внимание его ограничения. Способность к сжатию информации, одна ко, не решает всех проблем. Жизнь требует, чтобы мы тратили около 8% времени бодрствования на приём пищи и почти столько же — на уход за собой (умывание, одевание, бритьё, посещение туалета). Это уже занимает 15% сознания, и во время совершения этих действий мы не можем уделять время чему-то ещё, если это требует серьёзной концентрации. Но даже в те моменты, когда ничто не вторгается в разум, большинство людей далеки от использования возможностей своего сознания на полную мощность. На так называемый досуг у современного человека приходится примерно треть дня. Удивительно, но люди стремятся проводить это драгоценное время, как можно меньше напрягая свой ум. Более половины своего свободного времени средний американец смотрит телевизор. Сюжеты и герои популярных сериалов и передач настолько похожи друг на друга, что, несмотря на необходимость перерабатывать зрительные стимулы, просмотр телепрограмм практически не требует работы памяти, мышления и силы воли. Нет ничего удивительного в том, что, сидя у телевизора, люди отмечают самый низкий уровень

концентрации, использования своих навыков и ясности мысли. Прочие популярные способы проведения досуга требуют немногим больше интеллектуальных или физических усилий. Во время чтения большинства газет и журналов, общения с людьми и созерцания пейзажа за окном также не требуется перерабатывать большой объём информации, и потому можно не напрягать внимание. Таким образом, те 185 миллиардов событий, которыми мы могли бы насладиться за свой земной век, можно расценивать и как преувеличение, и как недооценку способностей сознания. Если говорить о количестве данных, которое мозг способен переработать потенциально, это число может быть и заниженным; если же мы посмотрим на то, как использует свой разум большинство людей, то окажется, что это сильное преувеличение. В любом случае, таков объём событий, который может пережить отдельно взятый индивид. Поэтому информация, допускаемая нами в сознание, чрезвычайно важна; по сути, именно она определяет содержание и качество нашей жизни.

Внимание как психическая энергия

Информация оказывается в нашем сознании потому, что мы намеренно концентрируемся на ней. Это также может быть результатом работы стереотипов внимания, основанных на биологических или социальных программах. Так, например, управляя автомобилем на оживлённой автомагистрали, мы проезжаем мимо сотен машин, фактически не осознавая их присутствия. На долю секунды наше внимание фиксирует их форму и цвет, после чего они немедленно исчезают из памяти. Иногда раздражающе медленная езда, необычный внешний вид или странное поведение выделяют какой-нибудь автомобиль из потока, и его образ попадает в фокус нашего внимания: мы осознаём его. Визуальная информация о странной машине (например, «она едет между полосами») сравнивается в сознании с хранящимися в памяти сведениями о подобном поведении на дороге, мы пытаемся определить, к какой категории относится данный случай. За рулём пьяный, новичок, или просто опытный водитель на секунду отвлётся? Как только явление попадает в уже существующую группу, оно может считаться опознанным. Теперь нужно оценить, есть ли причины для беспокойства. Если ответ утвердительный, мы должны решить, как адекватно отреагировать: прибавить скорость, затормозить, перестроиться в другой ряд, остановиться и предупредить дорожный патруль. Все эти сложные умственные операции должны выполняться в течение нескольких секунд, иногда за доли секунды. Кажется, что формирование подобного суждения происходит молниеносно, однако эта последовательность умозаключений действительно разворачивается постепенно, и это не автоматизированный процесс — в основе таких реакций находится внимание. Именно внимание выбирает из великого разнообразия доступной информации релевантную; оно же отвечает за извлечение из памяти необходимого воспоминания, участвует в оценке события, а затем в принятии правильного решения. Несмотря на большие возможности, внимание не может выйти за уже описанные нами пределы. Невозможно заметить или удержать в фокусе больше информации, чем тот объём, который способен одновременно перерабатывать человеческий мозг. Извлечение информации из памяти, помещение её в фокус сознания, сравнение, оценка, принятие решения — все эти процессы задействуют ограниченные возможности нашего мозга. Так, чтобы избежать столкновения, водитель, заметивший подозрительный

автомобиль, должен прекратить говорить по мобильному телефону и сосредоточиться на движении. Некоторые умеют эффективно использовать этот бесценный ресурс, другие тратят его впустую. Человека, умеющего контролировать своё сознание, отличает способность произвольно фокусировать внимание, не отвлекаться и поддерживать концентрацию ровно столько, сколько требуется для достижения цели, не больше. Личность, способная на это, как правило, умеет и наслаждаться повседневной жизнью. В качестве иллюстрации того, как можно использовать внимание для управления сознанием в процессе достижения цели, мне вспоминаются два очень разных человека. Первый пример — это И., принадлежащая к числу наиболее известных и влиятельных женщин в одной европейской стране. Учёный с международной репутацией, она создала успешное предприятие, давшее работу сотням людей и в течение целого поколения бывшее лидером в своей области. И. постоянно путешествует, посещая политические, деловые и научные мероприятия. У неё есть дома в разных частях света. И. всегда находит время посетить концерт, музей или библиотеку. Пока она на встрече, её шофёр не ждёт её у подъезда, а направляется в местную картинную галерею или музей, потому что на пути домой босс захочет узнать его мнение о представленных там картинах. И. не тратит понапрасну ни одной минуты своей жизни. Она постоянно пишет статьи, решает проблемы, читает одну из пяти газет или заранее отобранную для неё литературу, если это запланировано в её ежедневнике, или просто задаёт вопросы, с любопытством следит за происходящим вокруг, планирует следующие дела. Повседневная жизнь занимает лишь очень малую часть её времени. Она снисходит до «ритуального» общения, но старается по возможности избегать его. Однако каждый день она посвящает некоторое время восстановлению своих психических сил. Это достигается простыми средствами: пятнадцать минут постоять на берегу озера с закрытыми глазами, повернувшись к солнцу, или прогуляться с собаками по полям за домом. И. настолько контролирует своё внимание, что может просто отключить сознание и вздремнуть, если представился удобный момент. Жизнь И. не была легка. Сразу после Первой мировой войны её родители лишились всех своих сбережений, а во время Второй мировой она сама утратила всё, в том числе свободу. Несколько десятков лет назад у неё обнаружилось хроническое заболевание, объявленное врачами неизлечимым. Однако она смогла вернуть себе всё, включая и здоровье, научившись дисциплинировать внимание и отказавшись тратить его на пустые мысли и занятия. Она как будто излучает энергию. И несмотря на прошлые трудности и

интенсивность её нынешней жизни, видно, что она наслаждается каждой минутой бытия. Второй вспомнившийся мне человек во многом является противоположностью И. — их роднит лишь удивительная острота внимания. Р. кажется невзрачным, на первый взгляд, непривлекательным. Он такой скромный и тихий, что его легко забыть немедленно после встречи. Он известен немногим, но весьма уважаем в узких кругах. Р. занимается эзотерическими науками и пишет прекрасные стихи, переведённые на множество языков. Его можно сравнить с глубоким колодцем, наполненным энергией. Когда он говорит, его взгляд как будто вбирает в себя всё вокруг; каждое услышанное предложение он анализирует несколькими способами ещё до того, как говорящий закончил фразу. Явления, воспринимаемые другими людьми как нечто само собой разумеющееся, вызывают его живейший интерес, и он не успокаивается, пока не найдёт им оригинальное и при этом абсолютно точное объяснение. Несмотря на постоянную сосредоточенность мыслей, Р. излучает спокойствие и безмятежность. Он отмечает всё происходящее вокруг, но не для того, чтобы изменить ход событий или вынести суждение, — он наблюдает, вникает, иногда выражает своё понимание произошедшего. Р. не имеет такого влияния на общество, как И., но его сознание столь же упорядочено, его внимание расширено до предела, и так же, как И., он наслаждается жизнью. Каждый из нас по-своему распоряжается предоставленными нам природой ресурсами внимания. Одни, как Р. и И., целенаправленно фокусируют его подобно лучу энергии. У других оно рассеивается случайным образом. Между тем от того, как мы используем внимание, зависит наш образ жизни и её содержание. В зависимости от этого могут возникать совершенно разные реальности. Даже термины, которыми мы описываем личностные черты, такие как «экстраверсия», «высокая мотивация достижения», «паранойя», по сути отражают особенности структурирования внимания. В одной и той же ситуации экстраверт будет заводить новые знакомства и наслаждаться общением, человек, нацеленный на достижения, будет устанавливать полезные контакты, а параноик не сможет расслабиться, потому что будет занят высматриванием признаков опасности. Существует великое множество способов использовать своё внимание; одни могут обогатить жизнь, другие сделают её пустой. Необычайное разнообразие структур внимания становится ещё более очевидным при их сравнении у представителей различных культур и профессий. Так, охотники-эскимосы умеют различать десятки видов снега, улавливать малейшие изменения в силе и направлении ветра. Жители Меланезии могут определить своё точное местоположение в

любой точке океана в радиусе нескольких сотен миль от дома, пользуясь присущим им «чувством течения». Музыкант улавливает тончайшие нюансы звука, недоступные обычному человеку, опытный брокер замечает малейшие изменения ситуации на рынке, наметанный глаз хорошего врача-диагноста распознаёт симптомы болезней — все они натренировали своё внимание таким образом, чтобы замечать ускользающие от других сигналы. Поскольку именно внимание определяет, что именно появляется в нашем сознании, а также участвует в любом другом психическом процессе, будь то припоминание, обдумывание или принятие решения, нам кажется уместным представлять его в виде психической энергии : без внимания невозможна никакая работа, и в процессе работы оно растрачивается. То, как мы расходуем наше внимание, какие мысли, чувства, воспоминания пропускаем в наше сознание, определяет наше личностное развитие. Эта удивительная энергия вполне подвластна нам, и в её силах сделать из нас то, что мы захотим. Именно поэтому мы вправе считать внимание важнейшим орудием в деле улучшения качества нашего переживания.

Войти в себя

Но где же находится та часть нашего Я, которая управляет нашим вниманием? Где та сущность, которая решает, что делать с вырабатываемой нервной системой психической энергией? Где находится капитан корабля, властитель нашей души? Если задуматься над этим вопросом, то станет понятно, что Я также является одним из содержаний сознания. Оно никогда надолго не покидает фокус внимания. Разумеется, моё Я существует только в пределах моего сознания; в сознании тех, кто меня знает, будут лишь его варианты, большинство которых даже отдалённо не напоминает оригинал — меня такого, каким я вижу себя сам. Однако сущность личности человека, его Я, нельзя рассматривать как любой другой фрагмент информации. Фактически оно охватывает всё, что когда-либо побывало в сознании: все воспоминания, действия, желания, переживания счастья и боли. Именно Я наилучшим образом отражает иерархию мотивов человека, год за годом выстраиваемую им структуру целей. Личность политического активиста становится неотделимой от его идеологии, а внутренняя сущность банкира сливается с его инвестиционной политикой. Разумеется, обычно мы не думаем о своей личности в таком ключе. В каждый момент времени мы осознаём лишь её малую часть — например, как мы выглядим, какое впечатление мы производим или чем бы мы хотели заняться. Чаще всего мы ассоциируем наше Я со своим телом, хотя иногда его границы раздвигаются, включая в себя машину, дом, семью. Но независимо от этого, Я является важнейшим элементом сознания, поскольку символически отображает все прочие его содержания, а также взаимосвязи между ними. В этом месте внимательный читатель, следивший за нашей аргументацией, может заметить намёк на замкнутый круг. Если внимание, или психическая энергия, направляется нашим Я, а Я является совокупностью содержаний сознания и иерархии целей, которые возникают в результате деятельности внимания, то мы получаем замкнутую систему. Сначала мы утверждаем, что внутренняя сущность личности направляет внимание, затем говорим, что внимание определяет особенности личности. Фактически, обе эти мысли справедливы: сознание представляет собой не линейную систему, а систему с циклическими причинными связями. Внимание формирует личность, а личность направляет внимание. Примером действия таких кольцевых связей может послужить опыт Сэма Браунинга, одного из подростков, участвовавшего в наших лонгитюдных исследованиях. В

пятнадцать лет Сэм провёл рождественские каникулы вместе с отцом на Бермудских островах. К тому моменту у него не было никаких идей по поводу будущего профессионального само определения; его личность была ещё очень незрелой. У Сэма не было чётко дифференцированных целей, он стремился к тому же, что и все мальчики его возраста, — отчасти из-за генетической программы, отчасти потому, что так велит общество. Другими словами, он смутно представлял себе, что нужно поступить в колледж, впоследствии найти хорошо оплачиваемую работу, жениться и приобрести жильё в приличном районе. На Бермудских островах отец взял Сэма на подводную экскурсию: они ныряли и исследовали коралловые рифы. Мальчик не верил своим глазам. Под водой он обнаружил полный загадок, прекрасный и одновременно опасный мир, очаровавший его настолько, что он решил познакомиться с ним получше. В результате он записался на несколько школьных курсов по биологии и сейчас учится на океанолога. В случае Сэма на его сознание повлияло случайное событие — встреча с завораживающей красотой подводной жизни. Он не планировал её, она произошла не потому, что его личность или его иерархия целей направили на неё внимание. Сэм осознал то, что творится на дне океана, и ему это понравилось. Новый опыт наложился на то, что ему нравилось раньше, на его восприятие красоты и любовь к природе, на приоритеты, которые устанавливались у него годами. Он ощутил, что этот опыт стоит того, чтобы снова пережить его, и он преобразовал случайное событие в структуру целей: больше узнать об океане, прослушать курсы по биологии, поступить в колледж, стать океанологом. Эта структура превратилась в центральный элемент его личности, и с этого момента она направляла его внимание, всё больше сосредоточивая его на океане. Круговая причинно-следственная связь замкнулась. Сначала он случайно обратил внимание на красоту подводного мира, и это повлияло на его личность; в дальнейшем, когда он целенаправленно получал знания по морской биологии, уже его внутренняя структура целей воздействовала на внимание. Разумеется, в истории Сэма нет ничего необычного; у большинства людей структура внимания развивается именно так. Итак, мы рассмотрели почти всё, что нужно для понимания того, как происходит управление сознанием. Мы убедились, что наши переживания зависят от того, куда мы направляем нашу психическую энергию, — от структуры внимания, которая, в свою очередь, влияет на наши цели и намерения. Все эти процессы координируются нашим Я, под которым мы понимаем динамическую психическую репрезентацию нашей системы целей. Вот те фрагменты картины, с которыми нужно работать, если мы хотим улучшить качество

жизни. Разумеется, жизнь может стать лучше и за счёт внешних событий: можно выиграть миллион долларов в лотерею, удачно жениться, поучаствовать в борьбе против социальной несправедливости. Но и это должно отразиться в сознании и быть позитивно воспринято нашим Я, прежде чем оно реально повлияет на качество нашей жизни. Структура сознания начинает проясняться, но пока перед нами довольно статичная картина, позволяющая судить о его элементах, но не об их взаимодействии. Теперь мы должны проанализировать, что происходит после того, как внимание привносит в сознание новую информацию. Только разобравшись с этим, мы сможем перейти к сложному вопросу о том, как контролировать переживания и изменять их к лучшему.

Беспорядок в сознании: психическая энтропия

Одной из главных сил, неблагоприятно воздействующих на сознание, является так называемый психический беспорядок — информация, вступающая в конфликт с уже существующими намерениями и отвлекающая нас от их выполнения. Мы называем подобные ситуации разными словами в зависимости от того, что мы переживаем: боль, страх, ярость, тревогу или ревность. Все эти разновидности беспорядка заставляют внимание переключаться на нежелательные объекты, лишая нас свободы использовать его по своему усмотрению. Психическая энергия теряет подвижность и становится неэффективной. Сознание может приходить в состояние беспорядка по разным причинам. Например, рабочий Хулио Мартинес, один из участников наших исследований, вдруг начал испытывать сильное беспокойство на своём рабочем месте. Во время смены на сборочном конвейере он не в состоянии сосредоточиться и своевременно выполнить необходимые операции. Обычно Хулио может не только вовремя выполнить эту работу, но и успевает перекинуться шуткой с другими рабочими. Однако сегодня ему всё даётся с трудом, работа конвейера замедляется, а когда сосед отпускает шутку по поводу его остановок, он раздражённо огрызается и угрюмо отворачивается в сторону. Напряжение нарастает. В итоге от ношения с коллегами испорчены. Проблема Хулио проста, однако сильно действует ему на нервы. Несколько дней назад, возвращаясь с работы, он обнаружил, что у его автомобиля немного спустило колесо. На следующее утро оно уже почти касалось ободом асфальта. До полочки оставалось ещё несколько дней, а имеющихся у него денег не хватило бы даже на то, чтобы залатать камеру, не говоря уже о том, чтобы купить новую. Хулио не имел ни малейшего представления о том, как берут кредит, и знал лишь, что в восемь утра он должен быть на работе, при этом фабрика находится в двадцати милях от его дома. Единственное решение, которое пришло ему в голову, заключалось в том, чтобы пораньше встать, осторожно доехать до ближайшей заправки, подкачать колесо и как можно скорее ехать на работу. Вечером шина снова оказалась спущенной, так что он подкачал её на ближайшей заправке и отправился домой. Хулио делал так в течение трёх дней в надежде продержаться до зарплаты. Однако сегодня утром по дороге на работу проклятое колесо спустило настолько, что он едва мог поворачивать руль. Весь день его мучил один-единственный вопрос:

сможет ли он сегодня вечером добраться до дома, а завтра утром снова доехать до работы? Эта мысль снова и снова вторгалась в его сознание, отвлекая от работы и портя настроение. Хулио являет собой хороший пример того, что происходит с нами, когда упорядоченность нашего сознания нарушается. Как правило, события развиваются по одной и той же базовой схеме: в сознании появляется некая информация и вступает в конфликт с уже имеющимися у индивида целями. В зависимости от того, насколько важна для человека реализация этой цели и насколько велика создаваемая новой информацией угроза, наше Я мобилизует некоторый объём внимания, чтобы устранить проблему. Для Хулио самым важным делом было не потерять работу, все прочие цели имели второстепенное значение. Сдувшаяся шина поставила под угрозу работу и потому поглотила огромное количество его психической энергии. Всякий раз, когда входящая информация нарушает упорядоченность нашего сознания, подвергая опасности существующую структуру целей и приоритетов, мы оказываемся в состоянии внутреннего беспорядка, или психической энтропии. Продолжительное пребывание в таком состоянии может настолько ослабить личность, что человек лишится способности управлять своим вниманием и достигать целей. Проблема, с которой столкнулся Хулио, большинству из нас покажется довольно тривиальной и преходящей. Куда более серьёзный случай психической энтропии довелось испытать другому участнику наших исследований — весьма одарённому старшекласснику по имени Джим Харрис. Однажды в среду после обеда Джим стоял перед зеркалом в спальне, когда-то принадлежавшей его родителям. Магнитофон играл записи «Grateful Dead», которые он почти непрерывно слушал всю последнюю неделю. Джим примерил зелёную замшевую рубашку своего отца, которую тот надевал всякий раз, когда они вдвоём ходили в поход. Ощувив рукой приятную теплоту замши, Джим вспомнил то чувство спокойствия и надёжности, которое охватывало его, когда он, тесно прижавшись к отцу, засыпал в старой, пропахшей дымом палатке. Рукава были слишком длинны для него, и он спросил себя, осмелится ли он обрезать их ножницами. Отец наверняка будет в ярости. Хотя заметит ли он? Несколько часов спустя Джим уже лежал в кровати. На ночном столике рядом с ним стоял флакон из-под аспирина. Он был пуст, хотя ещё недавно в нём было 70 таблеток. За год до этого родители Джима расстались и в описанный момент как раз улаживали формальности с разводом. В течение рабочей недели, когда шли занятия в школе, Джим жил у матери. В пятницу он собирал вещи и отправлялся к отцу в пригород. Одна из проблем такого распорядка заключалась в том, что у него никогда

не было времени побыть с друзьями: на неделе всем было не до этого, а выходные Джим проводил в новом месте, где он никого не знал. Всё свободное время он проводил у телефона, пытаясь не утратить связь с друзьями, или слушал музыку, в которой находил отклик своему гнетущему чувству одиночества. Но самое тяжёлое испытание для него заключалось в том, что родители постоянно боролись между собой за его лояльность. Они непрерывно отпускали злобные замечания в адрес друг друга и старались вызвать у Джима чувство вины, если он проявлял интерес или любовь к одному из них в присутствии другого. За несколько дней до попытки самоубийства он написал в своём дневнике: «Мне нужна помощь! Я не хочу ненавидеть маму и не хочу ненавидеть папу. Хоть бы они прекратили так поступать со мной». К счастью, в тот вечер сестра Джима обратила внимание на пустой флакон из-под таблеток и сообщила об этом матери, после чего Джим оказался в больнице. Там ему промыли желудок, и через несколько дней он был почти здоров. Тысячи ребят его возраста оказываются не столь удачливыми. Спущенная шина, которая довела Хулио до паники, и ситуация с разводом, чуть не приведшая к гибели Джима, не относятся к физическим причинам, непосредственно вызывающим физическое следствие, как, например, один бильярдный шар, ударяющийся о другой и заставляющий его покатиться в определённом направлении. Внешнее событие появляется в сознании в виде информации, не обязательно имеющей положительную или отрицательную эмоциональную окраску. Дальше личность интерпретирует её в контексте собственных интересов и распознаёт как вредную или нейтральную. Например, если бы у Хулио было больше денег или возможность взять кредит, его проблема оказалась бы совершенно безобидной. Если бы он уделял больше внимания поддержанию дружеских отношений на работе, спущенное колесо не заставило бы его впасть в панику, потому что он мог бы попросить кого-нибудь подвезти его до дома, а с утра — подбросить до фабрики. А если бы он был более уверен в себе, временные трудности не оказали бы на него такого воздействия, поскольку он верил бы в свою способность их преодолеть. Точно так же и Джим, будь он более независимым, не пострадал бы от развода родителей так глубоко. Но в его возрасте система целей пока ещё тесно связана с целями матери и отца, и разрыв между ними привёл к внутреннему расколу у их сына. Если бы он мог опереться на крепкие дружеские связи или на значимые достижения, его личность, возможно, смогла бы сохранить целостность. Джиму повезло, поскольку после его попытки самоубийства родители осознали всю серьёзность положения и обратились за помощью к семейному консультанту. В

результате им удалось восстановить достаточно стабильные отношения, необходимые для нормального личностного развития их сына. Наше сознание оценивает каждый попадающий в него бит информации с точки зрения его воздействия на наши цели. Новости о падении рынка ценных бумаг огорчат банкира, но, возможно, порадуют политического активиста. Новая информация может привести сознание в состояние хаоса, столкнув нас лицом к лицу с угрозой, или, напротив, упростить достижение наших целей, высвободив тем самым психическую энергию.

Упорядоченное сознание: состояние потока

Противоположностью рассмотренному выше состоянию психической энтропии служит оптимальное переживание. Если поступающая в наше сознание информация находится в согласии с внутренней структурой целей, психическая энергия течёт без всяких препятствий. У индивида нет оснований для беспокойства и сомнений в своей адекватности, и если он на секунду задумается о правильности своего поведения, ответ приходит незамедлительно: «Всё идёт как надо». Положительная обратная связь укрепляет личность, и она может уделять больше внимания решению внешних и внутренних задач. Ещё один участник нашего исследования, рабочий Рико Меделлин, часто испытывает это ощущение во время работы. Он работает на конвейере той же фабрики, что и Хулио. Задача, которую он должен выполнять, занимает ровно 43 секунды, и в течение рабочего дня эта операция повторяется почти 600 раз. Большинство людей сочли бы такую работу крайне утомительной, но для Рико вот уже пять лет она является источником радости и удовольствия. Дело в том, что он относится к своей задаче, как спортсмен-олимпиец к соревнованиям, то есть постоянно пытается побить свой же рекорд. Как бегун, годами тренирующийся, чтобы улучшить свой результат на пару секунд, Рико постоянно работает над тем, чтобы всё быстрее выполнять эту маленькую операцию на конвейере. С тщательностью опытного хирурга он создал собственный план рационализации всех своих движений. После пяти лет тренировок его лучший результат был 28 секунд на одну деталь. Несмотря на то что он не прочь получить премию за хорошую работу и заслужить одобрение начальства, в большинстве случаев Рико не привлекает ничьего внимания к своему успеху. Ему достаточно знать, что он может это сделать, потому что, когда он работает по своему плану, его действия становятся настолько согласованными, что мысль об остановке вызывает у него почти боль. «Это лучше всего, — говорит он. — Намного лучше, чем смотреть телевизор». Рико знает, что скоро он достигнет предела, после которого быстрее работать станет уже невозможно. Поэтому дважды в неделю он ходит на курсы по электронике. Когда он получит диплом, он сможет претендовать на более сложную работу, которая позволит ему совершенствоваться дальше. Для Пэм Дэвис достигать такого же гармоничного состояния в работе существенно проще, чем для Рико. Будучи молодым партнёром в небольшой юридической фирме, она уже

имеет возможность участвовать в сложных процессах. Она часами сидит в библиотеке, изучая литературу и анализируя возможные варианты развития дела, чтобы помочь старшим партнёрам. Иногда работа поглощает её настолько, что она забывает пообедать и понимает, что голодна, только под вечер. Когда Пэм погружена в работу, она осознаёт всё до мельчайших подробностей; даже когда что-то вызывает у неё затруднение, она всегда знает, что именно стало препятствием, и не сомневается, что в конце концов сможет его преодолеть. Эти примеры помогают понять, что мы имеем в виду, говоря об оптимальном переживании. Оно достигается в ситуациях, когда индивид может свободно направлять внимание на достижение своих целей, потому что ему не нужно бороться с внутренним беспорядком и защищаться от каких-либо угроз. Мы называем подобное состояние состоянием потока, потому что именно этот термин использовало большинство опрошенных нами людей, чтобы описать свои переживания в моменты, когда они делают что-то наилучшим образом: «это как плыть по течению», «меня нёс поток». Состояние потока противоположно психической энтропии, иногда оно даже называется негэнтропией, и те, кто способен испытать его, отличаются бо́льшей силой и уверенностью в себе, потому что могут направить на достижение своих целей больше психической энергии. Если человек способен так организовать своё сознание, чтобы состояние потока возникало как можно чаще, качество его жизни неминуемо начнёт улучшаться, потому что, как мы видели на примере Рико и Пэм, в этом случае даже самые скучные занятия приобретут смысл и начнут приносить радость. Находясь в состоянии потока, мы управляем нашей психической энергией, и все наши действия способствуют всё большей упорядоченности сознания. Один из наших респондентов, известный на западном побережье альпинист, так объясняет связь между своим увлечением, дающим ему ощущение потока, и остальной жизнью: «Это страшно воодушевляет — достигать всё новых вершин в само дисциплине. Ты заставляешь своё тело работать, всё болит, а потом оглядываешься назад и приходишь в восторг от себя, от того, что ты сделал. Это вызывает экстаз. Если ты выиграл достаточно сражений с собой, то становится проще побеждать и в мире». На самом деле, «сражаться» приходится не с собой, а с энтропией, которая вносит в сознание хаос. По сути, это битва за себя, борьба за установление контроля над вниманием. Борьба не обязательно должна быть физической, как её описывает скалолаз. Но каждый, кому довелось пережить состояние потока, знает, что величайшая радость, которую оно приносит, достигается путём столь же сильной самодисциплины и концентрации.

Усложнение и рост личности

После переживания состояния потока личностная организация становится сложнее, чем была прежде. Именно в возрастании сложности и заключается личностный рост. Сложность есть результат двух масштабных психологических процессов: дифференциации и интеграции. Первый предполагает движение в сторону уникальности, отделённости от других, второй стремится к противоположному — к единению с другими людьми, к надличностному единству идей и концепций. Сложной мы называем ту личность, которой удаётся успешно сочетать в себе оба этих процесса. В результате переживания потока наша личность становится более дифференцированной, потому что преодоление препятствий неизбежно делает человека более способным, более умелым. Как сказал альпинист, «ты оглядываешься назад и приходишь в восторг от себя, от того, что ты сделал». После каждого такого эпизода личность приобретает всё более яркие индивидуальные черты, становится менее предсказуемой, овладевает новыми умениями. Сложность нередко считают негативным свойством, чреватым различными трудностями. Это может быть справедливо, но лишь в том случае, если она сопряжена лишь с дифференциацией. Между тем сложность предполагает также интеграцию автономных частей. Например, сложный современный двигатель не только состоит из множества отдельных узлов и деталей, каждая из которых выполняет свои уникальные функции, но и представляет собой единый механизм, где все компоненты работают согласованно друг с другом. Без интеграции сложная система превратится в беспорядочный набор элементов. Переживание потока способствует интеграции личности, потому что на уровне той глубочайшей концентрации, что ему сопутствует, сознание становится чрезвычайно упорядоченным. Мысли, намерения, чувства — всё сфокусировано на одной и той же цели. Наступает полная гармония. Когда человек возвращается к своему обычному состоянию, он чувствует некое единение, причём не только внутреннее. Он ощущает свою общность со всеми людьми и с миром в целом. Как сказал уже известный нам скалолаз, «никакая другая ситуация не может так вытащить из человека то хорошее, что в нём есть. Никто не заставлял тебя подвергать своё тело и ум такому страшному напряжению и карабкаться на эту гору. Ты и твои товарищи — вы все чувствуете одно, хотите одного и того же. Кому ты можешь доверять больше, чем этим людям? Они отдают себя той же цели, связаны с тобой

тем же стремлением, и уже одно ощущение этой связи вызывает экстаз». Личность дифференцированная, но не интегрированная, может добиться многого, но рискует потонуть в эгоцентризме. С другой стороны, индивидуальность Я основано исключительно на интеграции, сумеет построить прочные отношения с людьми, но ему будет не хватать независимости и индивидуальности. Настоящая сложность возможна только в том случае, если личность вкладывает равное количество психической энергии в оба эти процесса и избегает как эгоизма, так и конформизма. Как мы уже говорили, личность становится сложной в результате переживания потока. Парадоксально, но мы развиваемся и перерастаем себя именно тогда, когда действуем свободно, ради самой деятельности, а не руководствуясь внешними побуждениями. Если мы выбрали цель и сконцентрировали на ней всю свою психическую энергию, всё, что мы будем делать, принесёт нам радость. И вкусив эту радость однажды, мы будем стремиться ощутить её снова с удвоенными усилиями. Именно так происходит личностный рост. Именно так Рико удаётся получать столько удовлетворения от кажущейся скучной работы за конвейером, а Р. — от сочинения стихов. Именно так И. смогла преодолеть болезнь и стать известным учёным и влиятельным руководителем. Состояние потока важно не только потому, что оно позволяет нам получать удовольствие от настоящего, но и потому, что оно укрепляет нашу уверенность в себе, побуждающую нас осваивать новые умения и совершать достижения во благо человечества. Далее в этой книге мы рассмотрим оптимальные переживания более подробно, изучим их свойства и узнаем, при каких условиях они возникают. Достичь потокового состояния не так легко, однако понимание этого феномена может помочь изменить жизнь — привести в неё больше гармонии и высвободить психическую энергию, растрачиваемую обычно на скуку или тревогу.

3. Радость и качество жизни

Для улучшения качества жизни существует две основные стратегии. Первая заключается в том, чтобы попытаться подстроить внешние условия под наши цели. Вторая предполагает изменение восприятия нами внешних условий так, чтобы они лучше соответствовали нашим целям. Например, важным компонентом счастья является ощущение безопасности. Его можно повысить, купив оружие, установив надёжный замок на входной двери, переехав в более безопасный район или попытавшись повлиять на городские власти с целью усиления работы полиции. Все перечисленные действия направлены на то, чтобы привести внешние условия в соответствие с нашими целями. Другой подход, благодаря которому мы сможем чувствовать себя более защищёнными, состоит в том, чтобы изменить наше понимание безопасности. Если мы признаем, что некоторый риск неизбежен, и научимся получать удовольствие от не вполне предсказуемого мира, то мысли о потенциальных угрозах не будут столь заметно отравлять наше благополучие. Ни одна из этих стратегий не будет эффективной, если пользоваться ей одной. На первый взгляд кажется, что, если мы изменим внешние условия, проблема будет решена, но если индивид не контролирует своё сознание, старые страхи и желания скоро вернуться и принесут с собой прежние тревоги. Чувства полной внутренней безопасности нельзя достичь, даже купив себе остров в Карибском море и окружив себя вооружённой охраной. Мысль о том, что способность контролировать внешние условия отнюдь не всегда улучшает жизнь, отлично выражена в мифе о царе Мидасе. Как и большинство людей, этот царь полагал, что станет счастливым, если обретёт богатство. Он обратился к богам с просьбой наделить его способностью превращать в золото всё, к чему бы он ни прикасался. После некоторых размышлений боги выполнили его просьбу. Казалось, ничто на свете уже не может помешать Мидасу стать самым богатым, а значит, и самым счастливым человеком на земле. Однако мы знаем, чем закончилась эта история. Очень скоро он понял, что совершил роковую ошибку. Любая пища или глоток вина, попав к нему в рот, превращалась в золотой слиток прежде, чем он успевал проглотить её. В итоге несчастный царь умер от голода, окружённый горами золота. Эхо старой легенды доносится до нас спустя тысячелетия. Приёмные психотерапевтов переполнены богатыми и успешными пациентами, которые в свои сорок или пятьдесят внезапно осознали, что

фешенебельный загородный дом, дорогая машина и даже лучшее образование не способны принести мир в их души. Тем не менее люди продолжают верить, что решение проблемы можно найти, изменив внешние обстоятельства. Если бы они только могли стать хоть немного богаче, нарастить побольше мускулов или найти более заботливого спутника жизни, вот тогда бы всё стало хорошо. Даже признав, что одни материальные блага не приносят счастья, мы продолжаем бесконечную борьбу за внешние цели, надеясь таким образом улучшить свою жизнь. Богатство, власть, положение в обществе в нашей культуре стали общепринятыми символами счастья. При виде знаменитых, хорошо выглядящих и состоятельных людей мы автоматически заключаем, что жизнь приносит им удовольствие, невзирая на свидетельства того, что это может быть далеко от действительности. И нам кажется, что и мы достигнем счастья, как только станем обладателями подобных символов. Если нам в самом деле удаётся разбогатеть и добиться положения в обществе, некоторое время мы считаем, что жизнь в целом улучшилась. Но символы могут быть обманчивы. В реальности качество жизни не зависит напрямую от нашей репутации и размеров нашего кошелька. Важнее всего то, что мы сами думаем о себе и происходящем с нами. Чтобы улучшить жизнь, необходимо изменить качество получаемого нами опыта. Конечно, нельзя утверждать, что слава, деньги или физическое здоровье вообще не имеют ничего общего с понятием счастья. Всё это может украсить жизнь, но лишь в том случае, если оно гармонично включается в уже имеющуюся позитивную картину мира. Иначе эти символы в лучшем случае не будут играть никакой роли, а то и помешают достичь удовлетворения. Исследования счастья и удовлетворённости жизнью показывают, что корреляция между уровнем обеспеченности и счастьем довольно умеренная. Жители более развитых в экономическом плане стран, в том числе США, склонны считать себя счастливее жителей государств более бедных. Эд Динер, исследователь из Университета Иллинойса, обнаружил, что очень богатые люди считают себя счастливыми в среднем 77% времени, в то время как среди людей со средним уровнем дохода этот показатель равен 62%. Эта разница статистически значима, однако не очень велика, особенно если учесть тот факт, что группа «очень богатые» формировалась из людей, перечисленных в списке 400 самых богатых американцев. Интересно отметить также, что ни один респондент в исследовании Динера не сказал, что деньги гарантируют счастье сами по себе. Большинство соглашалось с утверждением: «Деньги могут увеличить или уменьшить счастье в зависимости от того, как их использовать». В

более раннем исследовании Норман Брэдбери показал, что люди с очень высокими доходами считают себя счастливыми на 25% чаще, чем респонденты с низкими. Мы снова видим, что различие есть, однако оно не очень велико. Авторы масштабного исследования «Качество американской жизни», результаты которого были опубликованы десять лет назад, сообщают, что финансовое положение является одним из наименее важных факторов, влияющих на общую удовлетворённость жизнью. С учётом всего вышесказанного нам кажется, что задача первостепенной важности заключается не столько в том, чтобы пытаться заработать миллион долларов или научиться завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей, а в том, чтобы понять, как сделать повседневную жизнь более гармоничной и радостной. Этот путь напрямую ведёт к тому, чего не удастся достичь, преследуя символические цели.

Удовольствие и умение переживать радость

В понимании большинства людей счастье, как правило, ассоциируется со всевозможными удовольствиями: вкусной едой, хорошим сексом, дорогими вещами, создающими комфорт. Нередко в голову приходят мысли о путешествиях по экзотическим странам, общении с интересными людьми. Если же мы не можем позволить себе все эти «радости жизни», о которых нам рассказывают яркие рекламные ролики, то на худой конец мы со гласны провести вечер перед телевизором, в компании бокала хорошего виски. Удовольствие — это чувство, возникающее всякий раз, когда в наше сознание поступает информация об удовлетворении потребности, обусловленной биологической программой или социальными стереотипами. Если мы голодны, то вкус еды приятен нам, потому что уменьшает физиологический дискомфорт. Приятен и вечерний отдых, когда наш ум, перевозбуждённый за день, пассивно впитывает информацию из масс-медиа. Расслабиться ещё более эффективно помогает алкоголь или наркотики. Отпуск в Акапулько приятен не только потому, что вносит стимулирующее разнообразие в наши серые будни, но также потому, что мы знаем: именно так проводят время знаменитости. Хотя удовольствие и является одним из важных составляющих качества жизни, само по себе оно не приносит счастья. Питание, сон, отдых, секс возвращают нас в состояние гомеостатического равновесия, восстанавливают порядок в сознании после того, как были удовлетворены вызывающие психическую энтропию потребности организма. Но эти процессы не способствуют психологическому росту и усложнению личности. Удовольствие помогает поддерживать порядок, но само по себе оно не может создать его, т.е. перевести сознание на новый уровень. Если продолжить размышлять над тем, что делает нашу жизнь стоящей, то от приятных воспоминаний мы перейдём к другим событиям и переживаниям, которые отчасти похожи на удовольствие, однако относятся к другой категории и потому заслуживают отдельного названия. Назовём их переживанием радости. Мы говорим о радостном событии в том случае, если человек не только удовлетворил свои потребности или желания, но и сумел выйти за пределы привычных схем действия, достиг чего-то необычного, чего прежде, возможно, нельзя было даже вообразить. Для переживания радости характерно именно это движение вперёд, чувство новизны, ощущение достижения. Радость приносит, например, напряжённая игра в теннис или чтение книги,

предлагающей неожиданный взгляд на вещи, или разговор, в котором мы вдруг высказываем новые для себя идеи. Радость можно испытать и во время заключения непростой деловой сделки, и после успешного завершения любой тяжёлой и важной работы. В момент, когда эти события происходят, они могут не доставлять нам удовольствия, но когда мы вспоминаем о них, мы неизменно думаем с глубоким удовлетворением: «Вот это было здорово», — и желаем пережить их снова. После радостного события мы чувствуем, что переменились, что наше Я выросло и стало более сложным. Действия, доставляющие нам удовольствие, могут также приносить и радость, однако эти ощущения совершенно различны. Например, все получают удовольствие от еды, но попробуйте испытать от процесса приёма пищи радость. Это удаётся гурману или любому, кто обращает на еду достаточно внимания, чтобы распознавать различные вкусовые оттенки блюд. Отсюда видно, что получение удовольствия не требует вложения психической энергии, в то время как радость достигается только в результате специальной концентрации внимания. Человек может испытать удовольствие безо всяких усилий, если воздействовать электрическим током на определённые центры в его мозге или дать ему наркотик. Но невозможно пережить радость от игры в теннис, чтения книги или разговора, если не сосредоточить на своей деятельности всё своё внимание. Именно поэтому радость столь мимолётна, и по той же причине удовольствия не приводят к личностному росту. Рост сложности требует направления психической энергии на новые цели, сопряжённые с определённым усилием. Этот процесс можно легко наблюдать в ребёнке. Первые несколько лет жизни каждый малыш представляет собой маленькую «обучающуюся машину»: он ежедневно осваивает новые движения, говорит новые слова. Выражение глубокой сосредоточенности на его лице явно свидетельствует о величайшей радости, испытываемой им в процессе обучения. И каждый новый навык, каждая частица нового знания делает его развивающуюся личность ещё более сложной. К сожалению, с годами эта естественная связь между развитием и получением радости исчезает — возможно, потому, что с поступлением в школу «учение» становится навязанной извне обязанностью, и радостное возбуждение от овладения новыми навыками ослабевает. Человеку оказывается легче поместить себя в узкие границы личности, сформировавшейся в подростковом возрасте, и никуда из них не выходить. Если при этом индивид становится самодовольным и считает, что не стоит тратить энергию на дела, которые не принесут материального вознаграждения, он в конце концов перестанет радоваться жизни, и

единственным источником положительных эмоций для него станут удовольствия. Однако существует немало людей, с годами не утративших способность радоваться жизни. Я знал одного пожилого итальянца, торговавшего всевозможным старьем в своей антикварной лавке на одной из старых улочек Неаполя. Однажды утром в лавку вошла богатая пожилая американка. Бегло окинув взглядом витрину, она указала на деревянные фигурки херувимов в стиле барокко — из тех, что пользовались популярностью у здешних ремесленников несколько столетий назад, а теперь в большом количестве изготавливаются для туристов. Синьор Орсини (так звали владельца лавки) не моргнув глазом заломил сумасшедшую цену. Пожилая дама, не выказав и тени удивления, потянулась за чековой книжкой. Я замер, предвкушая радость моего друга от внезапно свалившейся на него удачи. Но, как оказалось, я плохо знал синьора Орсини. Он побагровел и с плохо скрываемым волнением стал выпроваживать клиентку из магазина: «Нет, нет, синьора. Мне очень жаль, но я не могу продать вам этих ангелочков». Изумлённая женщина не верила своим ушам, а синьор Орсини продолжал своё: «Нет, синьора, я не могу иметь с вами дело, я их вам не продам». После того как американка, наконец, вышла, старик объяснил мне своё, на первый взгляд, странное поведение: «Если бы я умирал с голоду, я бы взял эти деньги. Но будучи сытым, почему же я не могу позволить себе получить немного удовольствия от сделки? Дело в том, что поторговаться для меня — чистое наслаждение. Мне важен сам процесс, когда вы пробуете превзойти клиента с помощью различных уловок или красноречия. Она даже не повела бровью, не потрудилась распознать мои намерения, выказав таким образом хоть немного уважения ко мне и моей профессии. Если бы я продал ей этих ангелочков, то в первую очередь сам почувствовал бы себя обманутым.» Немногие люди на юге Италии, да и, пожалуй, в мире в целом, демонстрируют такой странный подход к ведению бизнеса. Но я полагаю, что мало кто получает такую радость от своего занятия, как сеньор Орсини. Жизнь можно прожить и не испытывая радость, и не исключено, что она даже будет приятной, однако ощущение удовольствия будет зависеть от удачи и внешних обстоятельств. Чтобы обрести контроль над качеством своей жизни, нужно научиться извлекать радость из повседневных дел. Оставшаяся часть этой главы посвящена переживанию радости и занятиям, которые ему способствуют. Этот обзор основан на многочисленных интервью, опросниках и прочих данных, собранных более чем за десять лет исследований. В нашей работе приняли участие несколько тысяч респондентов. Поначалу мы опрашивали только тех, кто

тратит много времени и сил на сложные занятия, не приносящие символов успеха, — такие как деньги и престиж. Мы беседовали со скалолазами, композиторами, шахматистами, спортсменами-любителями. В дальнейшем мы стали проводить интервью и с обычными людьми. Мы просили их описать свои чувства в моменты, когда они получали наибольшую радость от жизни и своих занятий. Среди них были жители американских городов: хирурги, профессора, священники, рабочие, молодые матери, пенсионеры и подростки. Мы также опрашивали людей из Кореи, Японии, Таиланда, Австралии, из различных европейских стран и резервации индейцев навахо. На основе этих многочисленных интервью мы можем попытаться разобраться, что в нашем опыте приносит наибольшую радость, и рассмотреть примеры из жизни других людей, которые каждый из нас в дальнейшем сможет использовать для того, чтобы улучшить качество своей жизни.

Из чего состоит переживание радости

Первой неожиданностью, с которой мы столкнулись в наших исследованиях, было то, насколько похоже люди описывали свои ощущения в моменты, когда они особенно успешно занимались любимым делом, притом что занятия их были крайне разнообразны. Так, пловец, переплывавший Ла-Манш, чувствовал примерно то же, что и шахматист во время напряжённого турнира или альпинист, преодолевающий трудный участок скалы на пути к вершине. О подобных впечатлениях рассказывал и музыкант, работавший над сложным музыкальным пассажем, и чернокожий подросток из гетто, игравший в финале баскетбольного первенства. Второй сюрприз заключался в том, что независимо от культурной принадлежности, экономического благосостояния, социального статуса, возраста и пола респонденты описывали переживание радости очень похожими словами. Их занятия при этом разительно различались: пожилой кореец медитировал, японский подросток носился на мотоцикле с бандой рокеров — но о своих чувствах они рассказывали практически одинаково. Более того, объясняя, почему это занятие приносит им радость, люди указывали во многом сходные причины. Подводя итог, можно сделать вывод, что оптимальные переживания и необходимые для них психологические условия одинаковы для всех культур и народов. В результате наших исследований было выделено восемь основных компонентов переживания радости. Когда люди размышляют о своих чувствах в особенно позитивные моменты, они, как правило, упоминают не менее одного из них, а чаще — все восемь. Во-первых, задача, которую ставит себе человек, должна быть для него посильной. Во-вторых, он должен иметь возможность сосредоточиться. В-третьих и в-четвёртых, концентрация, как правило, становится возможной потому, что задача позволяет чётко сформулировать цели и немедленно получить обратную связь. В-пятых, в процессе деятельности увлечённость субъекта настолько высока, что он забывает о повседневных тревогах и проблемах. В-шестых, занятия, приносящие радость, позволяют человеку ощущать контроль над своими действиями. Седьмая особенность этого состояния заключается в том, что осознание своего Я в момент совершения действия как будто исчезает, зато после окончания потокового эпизода оно становится сильнее, чем раньше. Наконец, изменяется восприятие течения времени: часы превращаются в минуты, а минуты могут растягиваться в часы. Сочетание

всех этих составляющих порождает чувство настолько глубокой радости, что люди не жалеют сил, чтобы снова и снова испытывать её. Далее мы более подробно рассмотрим каждый из перечисленных элементов, чтобы лучше понять, что именно делает потоковые занятия такими приятными. Это знание необходимо для того, чтобы установить контроль над своим сознанием и научиться даже в самых скучных моментах повседневной жизни находить возможности для личностного роста.

Сложная деятельность, требующая умения

Иногда люди испытывают радость, почти восторг, без каких-либо видимых причин. Эти переживания может вызвать случайно услышанная музыка, красивый вид или про сто внезапно нахлынувшее ощущение полноты жизни. Но в большинстве случаев состояния потока наступают в процессе совершения действий, имеющих чёткую цель и регулируемых определёнными правилами, — действий, которые требуют вложения психической энергии и владения соответствующими навыками. Почему это так, мы разберёмся в дальнейшем, а пока нам достаточно отметить, что эта особенность потоковых занятий имеет универсальный характер. Деятельность, о которой мы говорим, не обязательно должна быть активной в физическом смысле, и требуемые для неё умения не всегда являются навыками физического свойства. Например, во всём мире одним из наиболее часто упоминаемых занятий, приносящих радость, является чтение. Эта деятельность вполне подходит под наше описание, поскольку требует концентрации внимания, имеет цель и правила (такowymi можно считать грамматику языка, на котором написана книга). Умения, необходимые для чтения, включают не только грамотность, но также способность преобразовывать слова в образы, сопереживать вымышленным персонажам, распознавать исторический и культурный контексты, предвосхищать сюжетные ходы, критически оценивать авторский стиль и многое другое. В широком смысле «навыком» можно считать любое умение обращаться с информацией, представленной в виде символов. Например, математик обладает навыком устанавливать в уме количественные отношения между величинами, а музыкант — понимать мелодию, записанную в виде нот. Ещё одно распространённое занятие, приносящее радость, — общение. На первый взгляд может показаться, что эта деятельность является исключением из правил, поскольку не требует никаких особых умений, однако любой застенчивый человек скажет вам, что, если слишком сосредоточиваться на том, что о вас подумают окружающие, никогда не удастся установить неформальный контакт. Любое занятие предлагает человеку множество возможностей для

действия, бросает своеобразный «вызов» его навыкам и умениям. Если индивид не обладает соответствующими навыками, задача будет ему неинтересна и просто бессмысленна. Расстановка фигур на шахматной доске заставит биться чаще сердце шахматиста, но оставит равнодушным того, кто не знает правил этой игры. Для большинства людей вертикальный склон горы Эль Капитан в долине Йосемити будет лишь огромной каменной глыбой, но для скалолаза это арена для решения множества сложных умственных и физических задач. Простейший способ сделать занятие интересным состоит в том, чтобы придать деятельности характер соревнования. В этом и заключается большая привлекательность игр и спортивных состязаний. Во многих отношениях соревнование — это самый быстрый способ достижения сложности. «Тот, кто борется с нами, укрепляет наши нервы, оттачивает наши умения. Наш противник — главный наш помощник», — писал Эдмунд Бёрк. Вызов, который мы принимаем, вступив в соревнование, может способствовать нашему развитию и приносить радость. Но если целью становится одержание победы над противником, а не стремление выложиться по полной, радость исчезает. Состязание приносит наслаждение лишь до тех пор, пока служит средством совершенствования навыков; став самоцелью, оно перестаёт доставлять радость. Разумеется, сложную, вызывающую интерес задачу можно увидеть не только в области спортивных состязаний, но и в самых неожиданных ситуациях, приносящих благодаря этому много радости. Например, в одном из наших исследований мы разговаривали с экспертом по живописи, который описал ощущение радости, испытываемое им при взгляде на картину: «Большинство работ, с которыми приходится иметь дело, очень прямолинейны. понимаете, они не вызывают никакого волнения, но есть картины, остающиеся в памяти, заставляющие размышлять о себе снова и снова. Вот они-то и представляют наибольший интерес». Иными словами, даже «пассивная» радость, испытываемая ценителем при взгляде на картину или скульптуру, зависит от заложенного в произведении искусства вызова нашим чувствам. Многие потоковые занятия были созданы специально для того, чтобы приносить радость. Игры, спорт, искусство и литература с незапамятных времён обогащают нашу жизнь приятными переживаниями. Но было бы ошибкой полагать, что оптимальное переживание можно получить только в процессе деятельности, занимающей наш досуг. В здоровой культуре созидательный труд и повседневная жизнь также могут приносить удовлетворение. Одна из целей этой книги заключается в том, чтобы понять, как превращать рутинные занятия в осмысленные игры, дающие нам оптимальные

переживания. Стрижка газона или ожидание в приёмной стоматолога также может приносить радость, если переструктурировать свою деятельность, внося в неё цели, правила и другие элементы, способствующие возникновению состояния потока. Интересный пример того, как можно находить поводы для радости даже в безнадежно скучных ситуациях, дал нам Хайнц Майер-Лейбниц, известный немецкий физик-экспериментатор и потомок великого философа и математика. Как и многие другие учёные, профессор Майер-Лейбниц страдает от обязанности часами просиживать на порой весьма скучных конференциях. Чтобы как-то облегчить свою участь, он изобрёл для себя игру, которая развлекает его и в то же время оставляет возможность следить за происходящим, чтобы не пропустить что-нибудь интересное. Как только доклад становится утомительным, профессор начинает постукивать пальцами в определённом порядке: сначала большим пальцем правой руки, затем средним, указательным, безымянным, снова средним и, наконец, мизинцем. После этого в игру включается левая рука: один раз мизинцем, средним, безымянным, указательным, снова средним и большим. Затем правая рука выполняет последовательность постукиваний в обратном порядке, и то же самое делает левая. Оказывается, что если ввести через равные интервалы полные и половинные паузы, то существует 888 вариантов неповторяющихся комбинаций. А если добавить паузы разной протяжённости, то постукивания приобретают почти музыкальную гармонию. Фактически, такой мелодический рисунок вполне можно изобразить на музыкальном инструменте. Придумав эту невинную игру, профессор Майер-Лейбниц нашёл ей интересное применение: с помощью постукиваний он измеряет длину своих мыслей. Последовательность из 888 ударов, повторённая трижды, даёт 2664 постукивания, что занимает ровно 12 минут. Начав стучать и переключив внимание на пальцы, профессор может точно сказать, на каком месте последовательности он находится. Иногда во время скучных лекций его посещают интересные идеи по поводу его экспериментов. Он немедленно переключает внимание на движение пальцев, отмечает, что находится на 300-м ударе второй серии, и в ту же секунду возвращается к мысли об эксперименте. Через некоторое время ему удаётся решить проблему, и вторая серия как раз подходит к концу. Это означает, что мыслительный процесс занял примерно две минуты с четвертью. Мало кто станет для улучшения качества своих переживаний утруждать себя изобретением таких изощрённых развлечений. Но у всех нас есть существенно более простые аналоги подобных занятий, которыми мы заполняем периоды скуки в течение дня или боремся с тревогой. Одни

люди машинально рисуют каракули, другие что-то жуют или курят, теребят себя за волосы, насвистывают музыкальные мотивы или выполняют какие-нибудь ритуалы, понятные лишь им самим, но преследующие ту же цель — посредством совершения схематизированных действий восстановить порядок в сознании. Эти «микротоковые» занятия помогают нам справиться с затруднениями, постоянно встречающимися на нашем пути. Машинальные игры, вплетающиеся в ткань повседневной жизни, уменьшают скуку, однако не оказывают существенного воздействия на качество наших переживаний, для повышения которого требуются более сложные задачи и более сложные навыки. Во всех занятиях, ведущих к достижению состояния потока, которые называли наши респонденты, есть ещё одна общая черта: чем бы ни занимался субъект, его способности должны соответствовать сложности стоящей перед ним задачи. Игра в теннис, например, приносит радость, только если оба её участника имеют сопоставимый уровень. Иначе менее опытный игрок будет нервничать, а более опытный — страдать от скуки. Это правило верно для всех занятий: слишком простая музыка будет неинтересна слушателю, слишком сложная обескуражит его. Радость возникает на границе между скукой и боязнью не справиться, когда сложность задачи соответствует уровню мастерства, необходимому для её решения. Золотое правило соответствия задач и умений справедливо не только для человека. Всякий раз, когда я беру своего охотничьего пса Гусара на прогулку по окрестным полям, он начинает играть со мной в простую игру наподобие той, в которую играют дети во всём мире, — в догонялки. Носясь вокруг меня на пределе своей скорости, он как бы предлагает мне схватить его, зорко наблюдая при этом за каждым моим движением. Иногда я делаю выпад в его сторону и, если повезёт, даже успеваю дотронуться до него. Интересно, что, когда я устаю, Гусар снижает скорость и уменьшает радиус кругов, как бы предлагая мне облегчённый вариант задачи. Если же я в хорошей форме и готов принять брошенный вызов, он тут же увеличивает диаметр кругов. Таким образом, сложность игры остаётся неизменной. С помощью внутреннего чутья пёс устанавливает такие условия, чтобы игра доставляла максимум удовольствия нам обоим.

Слияние действия и осознания

В ситуации, когда все нужные способности человека должны быть задействованы для решения задачи, она полностью поглощает его внимание. Для восприятия какой-либо другой информации психической энергии не остаётся. Всё внимание сосредоточено на релевантных стимулах. В результате возникает одна из наиболее универсальных

отличительных черт оптимального переживания: человек настолько погружён в задачу, что его деятельность становится почти автоматической, он перестаёт осознавать себя отдельно от совершаемых действий. Иллюстрацию этого состояния можно найти в словах танцовщицы, описывающей удачное выступление: «Концентрация становится всеобъемлющей. Мысли перестают блуждать, ты не думаешь ни о чём другом, полностью поглощена тем, что делаешь. Энергия как будто струится через тебя, чувствуешь себя расслабленной, уверенной и полной сил». Похожую картину рисует скалолаз, рассказывающий о восхождении на гору: «Тебя так захватывает то, что ты делаешь, что ты не мыслишь себя вне тех действий, которые ты совершаешь в данный момент. Ты не видишь себя отдельно от своих движений». Молодая мать описывает радость, которую ей доставляет время, проведённое с маленькой дочкой: «Чтение совершенно захватывает её, и мы читаем вместе. Она читает мне, я — ей, и в это время я как будто теряю связь с остальным миром, меня полностью поглощает то, что я делаю». О похожих чувствах говорит шахматист, описывая своё выступление на турнире: «. Концентрация становится такой же естественной, как и дыхание, ты не думаешь о ней. Даже если в зале вдруг обвалится потолок и не заденет тебя, ты этого не заметишь». Именно поэтому мы называем оптимальные переживания потоком. Это простое и короткое слово наилучшим образом описывает сопровождающее их чувство кажущейся лёгкости движения. Приводимые ниже слова, сказанные человеком, соединяющим в себе увлечение поэзией и альпинизмом, обобщают тысячи интервью, собранных нами за долгие годы: «Тайна скалолазания заключается в самом скалолазании; поднявшись на вершину, ты рад, что добрался, но на самом деле, ты был бы счастлив, если бы движение вверх длилось бесконечно. Суть скалолазания — в нём самом, так же, как и смысл поэзии — в самой поэзии; ни в том ни в другом случае ты не получаешь ничего, кроме рождающихся внутри чувств и мыслей. Сочинение стихов обосновывает существование поэзии. То же самое и с альпинизмом: ты как будто превращаешься в поток. Цель потока — продолжать течь, не стремиться к вершинам, не достигать утопий, а просто оставаться в потоке. Ты движешься, чтобы поток не останавливался. Нет никаких причин заниматься скалолазанием, кроме самого процесса достижения вершины. Это общение с самим собой». Хотя состояние потока кажется спонтанным и не требующим никаких усилий, на самом деле, это совсем не так. Оно часто сопряжено с большим физическим напряжением или высокой умственной концентрацией. Оно не наступает без актуализации способностей и навыков человека. Малейшее ослабление

концентрации уничтожает его. Но пока оно длится, сознание функционирует ровно, действия следуют одно за другим. Обычно мы постоянно прерываем свою деятельность сомнениями и вопросами: «Зачем я это делаю? Не заняться ли мне чем-нибудь другим?» Мы снова и снова оцениваем причины, побудившие нас совершать те или иные действия, и их целесообразность. А в состоянии потока нет потребности рефлексировать, потому что действие, как по волшебству, само несёт нас вперёд.

Ясные цели и обратная связь

Состояние потока позволяет достигать такой степени вовлечённости, потому что, как правило, перед субъектом стоят ясные цели и есть возможность немедленно ощутить обратную связь. Игрок в теннис всегда знает, что ему делать: он должен отбивать мяч на сторону противника. И после каждого удара по мячу он понимает, насколько удачно справился. Не менее очевидны цели шахматиста — поставить мат королю соперника. С каждым новым ходом он может оценить, насколько ближе он стал к победе. Очень просты цели скалолаза, карабкающегося вверх по отвесной стене, — достигнуть вершины, не упав. По мере того как длится восхождение, он ежесекундно получает информацию о приближении к цели. Конечно, если поставленная цель легкодостижима, успех не принесёт особой радости. Если я буду пытаться во что бы то ни стало выжить, сидя дома на диване, я смогу целыми днями упиваться мыслью о достижении цели, но это не сделает меня счастливее, в то время как скалолаз испытывает восторг от своего опасного занятия. Некоторые занятия требуют довольно длительного времени, прежде чем удастся увидеть плоды своих трудов. Тем не менее и для них важно наличие ясных целей и обратной связи. В качестве примера приведём рассказ пожилой крестьянки, живущей в одной из глухих деревень в итальянских Альпах: «Я получаю огромное наслаждение, ухаживая за растениями. День за днём, месяц за месяцем мне нравится наблюдать, как они растут, как наливаются соком плоды. Это очень красиво». Хотя выращивание растений требует немало терпения, наблюдение за их ростом даёт вполне понятную обратную связь, даже если дело происходит в городской квартире. Ещё одним примером такого занятия может служить одиночное плавание через океан, когда человек неделями плывёт на крохотной лодке, не видя земли на горизонте. Джим Макбет, исследовавший состояние потока во время подобных путешествий, отмечает волнение, которое испытывает мореплаватель, когда после многих дней созерцания воды он замечает очертания острова, к которому стремится. Один из легендарных путешественников описывает это состояние такими словами: «Я. ощутил чувство удовлетворения, к

которому примешивалось некоторое удивление. Наблюдая за далёким солнцем и используя простейшие таблицы, я пересёк океан и сумел найти маленький остров!» И ещё: «Каждый раз, когда рождается эта новая земля, которая как будто была создана мною и для меня, я испытываю смесь удивления, любви и гордости». Конечно, далеко не все занятия имеют столь чётко поставленные цели, как в теннисе, и обратная связь часто не столь однозначна, как у альпинистов. Например, композитор может осознавать желание написать песню или концерт для флейты, но в остальном его цели весьма туманны. Откуда ему знать, «правильные» ли он использует ноты? Это справедливо и для художников, и для всех тех, кто занимается творческой работой, не имеющей определённого конца. Но это исключения, подтверждающие правило: пока человек не научится ставить цели и улавливать обратную связь, он не сможет получать радость от своей деятельности. В творческих занятиях, когда нет заранее поставленных целей, индивид должен развить в себе ясное представление того, что он собирается сделать. Художнику не обязательно иметь зрительный образ законченной картины, но по мере совершения работы он должен чувствовать, что создаёт именно то, чего собирался достичь. Тому, кто получает радость от живописи, необходимо иметь внутренний критерий «хорошего» и «плохого», чтобы после каждого мазка кистью он мог сказать: «Да, так и нужно» — или: «Нет, должно быть иначе». Без подобного внутреннего чутья невозможно ощутить состояние потока. Иногда цели и правила, направляющие деятельность, изобретаются спонтанно, на месте. Например, подростки получают большую радость, разыгрывая друг друга или насмехаясь над преподавателями. Цели в таких развлечениях обычно возникают путём проб и ошибок и редко чётко формулируются; как правило, они остаются за гранью осознания участниками. Тем не менее очевидно, что это занятие имеет собственные правила и участвующие в нём подростки чётко представляют, что такое «удачный ход», и знают, кто хорошо справляется с игрой. Отчасти по сходной схеме строится и хороший джаз-бэнд, и вообще любая группа музыкантов-импровизаторов. Участники различных дискуссий и дебатов тоже немедленно понимают, когда их аргумент попадает в цель и приносит желаемый результат. Форма обратной связи может существовать по-разному, различаясь в зависимости от рода занятия. Некоторые абсолютно равнодушны к тому, что приводит в восторг других. Например, увлечённые своей профессией хирурги говорят, что не согласятся на работу терапевта даже за увеличенную в десять раз зарплату, потому что терапевт никогда не знает наверняка, насколько помогает назначенное им лечение. В процессе

операции состояние больного почти всегда очевидно: если, например, в разрезе не появилась кровь, совершённое действие можно считать успешным. После того как больной орган удалён, работа хирурга закончена; наложенный шов придаёт его деятельности приятное чувство завершенности. Психиатрия вызывает ещё большее негодование хирургов: по их мнению, психиатр может в течение десяти лет лечить пациента, не имея представления о том, помогает ли лечение. В действительности, однако, психиатр, получающий радость от своей работы, также может судить об успешности терапии, только ориентируется он на другие признаки: манеру пациента держаться, выражение его лица, колебания его голоса, содержание материала, обсуждаемого им на сессии. Хирург и психиатр видят обратную связь совсем в разных сигналах и потому относятся друг к другу с некоторым недоверием. Первый считает второго мягкотелым, потому что того интересуют «эфемерные» вещи, а психиатр видит в сосредоточенности хирурга на «механике» излишнюю грубость. Вид обратной связи, на которую мы ориентируемся, сам по себе часто неважен. Какая разница, что именно происходит: теннисный мяч летит между белыми линиями, король противника зажат в угол или в глазах пациента мелькает проблеск понимания? Эта информация ценна потому, что содержит в себе символическое послание: «Я достиг своей цели». Понимание этого упорядочивает сознание и укрепляет структуру нашей личности. Почти любая форма обратной связи может приносить радость, если она логически связана с целью, на которую была направлена психическая энергия. Если я хотел научиться удерживать трость у себя на носу, то вид её, уходящей ввысь от моего лица, дрожащей, но не падающей, даёт мне краткие мгновения радости. Особенности темперамента делают каждого из нас особенно чувствительными к определённому виду информации, которую мы начинаем ценить больше, чем другие люди. Вероятно, обратная связь, включающая такую информацию, будет казаться нам более значимой. Некоторые люди отличаются особенной чувствительностью к звукам. Они могут различать малейшие оттенки музыкальных тонов и запоминать сложные звуковые комбинации. Скорее всего, эти люди сочтут привлекательными занятия, связанные со звуками; они будут охотно иметь дело с информацией именно в такой форме. Из них получатся певцы, композиторы, исполнители, дирижёры, музыкальные критики. Важная обратная связь для них будет заключаться в способности соединять звуки, создавать и воспроизводить ритмы и мелодии. Другие имеют врождённую чувствительность к эмоциям и настроениям людей и будут уделять внимание сигналам, которые те посылают. Соответственно,

обратная связь, на которую они ориентируются, представляет собой выражение человеческих эмоций. Некоторые люди отличаются хрупкой личностной структурой, которая нуждается в постоянной поддержке. Для них важной является исключительно информация о победах в ситуациях конкуренции. Другие так много вкладывают в стремление понравиться, что принимают во внимание только знаки одобрения и восхищения. В качестве иллюстрации важности обратной связи рассмотрим результаты интервью со слепыми монахинями, проведённых группой психологов под руководством профессора Фаусто Массимини из Миланского университета. Как и всех прочих респондентов, их попросили рассказать о наиболее радостных переживаниях в их жизни. У этих женщин, многие из которых были слепы от рождения, состояние потока было чаще всего связано с чтением книг, написанных шрифтом Брайля, молитвами, рукоделием и оказанием помощи друг другу в случае болезни. Среди 600 человек, опрошенных миланской группой, эти женщины больше других подчеркнули важность ясной обратной связи для получения радости от любой совершаемой ими деятельности. Будучи неспособными увидеть происходящее вокруг, они больше, чем зрячие люди, нуждались в подтверждении правильности своего движения к поставленной цели.

Концентрация на решаемой задаче

Одной из наиболее часто упоминаемых характеристик состояния потока является способность субъекта на то время, пока оно длится, забывать обо всех своих жизненных проблемах. Это свойство потока объясняется необходимостью полной концентрации на решаемой задаче — таким образом, в сознании просто не остаётся места для незначимой в данный момент информации. В повседневной жизни мы часто становимся жертвами неприятных мыслей и тревог, непрошено вторгающихся в наше сознание. Большинство наших занятий на работе и дома не требуют такой сильной концентрации, которая бы приводила к автоматическому устранению их из сознания. Поэтому ровное течение психической энергии то и дело прерывается неожиданными эпизодами энтропии. Вот почему состояние потока способствует улучшению качества жизни: хорошо структурированные требования деятельности устанавливают порядок в сознании субъекта и не дают посторонним мыслям нарушать его. Профессор физики, страстно увлекающийся скалолазанием, так описывает состояние своего сознания во время этого занятия: «В такие моменты моя память как будто выключается. Я помню лишь последние секунд тридцать и способен думать о будущем не далее чем на пять минут вперёд». По сути, любая деятельность, требующая сильной концентрации внимания,

помещает человека в узкий временной туннель. Важно не только сужение временной перспективы, но и крайняя избирательность работы сознания, пропускающего в себя лишь ту информацию, которая имеет значение для решения поставленной задачи. Поэтому в состоянии потока все беспокоящие нас мысли перестают осознаваться. Проиллюстрируем эту мысль словами подростка, страстно увлечённого баскетболом: «Единственное, что важно, — это площадка. Иногда я отвлекаюсь на мысли, например, о ссоре с подружкой, но игра — это главное. Ты можешь думать о какой-то проблеме целый день, но как только прозвучал свисток — всё остальное идёт к чёрту!» Другой замечает: «Ребята моего возраста держат в голове много всякой чепухи. Но когда ты играешь в баскетбол, от всего этого не остаётся и следа. Только игра. И кажется, что всё в порядке, всё идёт как надо». А вот слова одного увлечённого альпиниста: «Во время восхождения мысли о всяких жизненных проблемах покидают тебя. Восхождение — это особый мир, отдельный от всего остального и важный сам по себе. Это сосредоточенность. Как только ты попал в этот мир, он становится чрезвычайно реальным, и ты за него в ответе. Это поглощает тебя целиком». О сходных чувствах рассказывает танцовщица: «Ничто другое не даёт мне таких ощущений, как танец. Я становлюсь более уверенной в себе, чем в любое другое время. Возможно, это из-за того, что удаётся забыть о своих проблемах. Танец похож на терапию. Когда мне плохо, я иду в студию, оставляя дома все дела и заботы». Плавание по океану занимает больше времени, но приносит столь же благодатное забвение обычных забот и проблем: «На море приходится сталкиваться с мелкими неудобствами, но всё это не имеет значения, потому что настоящие заботы и тревоги оставляют тебя в покое, как только земля скроется с горизонта. В океане нет смысла волноваться, потому что мы ничего не сможем сделать с нашими проблемами, пока не достигнем следующего порта. Жизнь освобождается от всего наносного, трудности, волновавшие тебя в «прежней» жизни, кажутся неважными на фоне ветра, моря и протяжённости времени». Эдвин Мозес, легендарный барьерист, так описывает состояние, необходимое для успешного забега: «Сознание должно быть абсолютно ясным. Из него должны исчезнуть мысли о соперниках, усталость после перелёта, непривычная еда, неудобство сна в гостинице и личные проблемы — как будто всего этого просто не существует». Хотя Мозес говорит о состоянии, необходимом для того, чтобы побеждать на мировых чемпионатах, по сути его слова описывают тот уровень концентрации, который достигается в любом деле, если оно приносит радость. Характерная для состояния потока сосредоточенность

вместе с ясными целями и немедленной обратной связью привносит порядок в сознание и побеждает психическую энтропию.

Парадокс контроля

Переживание радости часто сопровождает игры, спортивные состязания и прочие занятия, ассоциирующиеся с досугом и как бы отделённые от реальных неприятностей повседневной жизни. Если человек проигрывает партию в шахматы, у него нет причин для беспокойства, в то время как в «реальной» жизни, упустив выгодную сделку, можно лишиться работы, потерять право собственности на дом и оказаться не у дел. Состояние потока обычно характеризуется ощущением контроля над ситуацией, или, что более точно, отсутствием страха утратить контроль, который типичен для многих ситуаций в повседневной жизни. Вот как описывает это свойство состояния потока танцовщица: «На меня снисходит чувство расслабленного покоя. Я не боюсь потерпеть неудачу. Какое это сильное и тёплое чувство! Мне хочется раскинуть руки и обнять весь мир. В эти минуты я чувствую, что в силах создать что-то невероятное — прекрасное и благодатное». А вот что говорит шахматист: «...У меня возникает какое-то необычное ощущение внутреннего благополучия. Я полностью управляю своим миром, контролирую ход вещей и событий». В этих описаниях речь идёт скорее о потенциальной власти над ситуацией, чем о реальном контроле. Танцовщица может упасть, повредить ногу и больше никогда не выйти на сцену, а шахматист — потерпеть поражение и не стать чемпионом. Но тем не менее в состоянии потока человек уверен, что может достичь совершенства. О подобном ощущении полного контроля над ситуацией рассказывают также респонденты, которые получают радость от рискованных занятий. Люди, увлекающиеся дельтапланеризмом, спелеологией, альпинизмом, автогонками, дайвингом и многими другими опасными видами спорта, намеренно помещают себя в ситуации куда более опасные, чем те, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. И в этих ситуациях они испытывают состояние потока, сопровождающееся чувством повышенного контроля над происходящим. Людям, получающим удовольствие от опасных занятий, любят приписывать разного рода патологические потребности: таким образом они якобы пытаются изгнать свои глубинные страхи или компенсировать чувство неполноценности, отыгрывают фиксацию на эдипальной стадии или «ищут острых ощущений». Подобные мотивы могут присутствовать в отдельных случаях, но в разговоре с самими любителями рискованных занятий поражает, что все они получают радость не от опасности, а от своего умения минимизировать её. Так что в основе подобных увлечений лежит не

патологическое влечение к саморазрушению, а абсолютно здоровое переживание своей способности контролировать опасные моменты. Важно понимать, что порождающие состояние потока занятия, даже те, что кажутся чрезвычайно опасными, устроены таким образом, что позволяют человеку развить навыки, снижающие вероятность ошибки до минимума. Например, альпинисты различают два типа опасностей: объективные и субъективные. К первому типу относятся непредсказуемые физические явления: внезапный ураган, лавина, упавший камень, резкое падение температуры. Можно подготовиться к этим угрозам, но предугадать их во всех случаях невозможно. Субъективные опасности возникают вследствие недостаточных навыков альпиниста, в том числе его неумения правильно соотнести трудность маршрута и свои возможности. Таким образом, суть альпинизма состоит в том, чтобы по возможности избегать объективных опасностей и полностью преодолевать субъективные с помощью жёсткой дисциплины и хорошей подготовки. Поэтому скалолазы считают, что взобраться на гору Маттерхорн безопаснее, чем переходить улицу в районе Манхэттена, где объективные опасности — таксисты, велосипедисты, автобусы и грабители — куда менее предсказуемы, чем в горах, и где личные навыки едва ли могут гарантировать пешеходу безопасность. Этот пример показывает, что люди испытывают радость не от ощущения контроля, но от чувства, что они могут справиться с трудными ситуациями. Невозможно пережить это чувство, не отказавшись на время от безопасности, которую предоставляет нам рутина обустроенной повседневной жизни. Только в ситуации, когда человек по-настоящему рискует и при этом может влиять на результат, он понимает, в состоянии ли он взять ситуацию под контроль. Исключение составляют игры, основанные на случайности. Их, безусловно, можно отнести к числу приносящих радость занятий, хотя они не дают игроку никакой возможности применить свои умения. Он не может повлиять на вращение колеса в рулетке или на карты при игре в блек-джек. В этом случае переживание радости, похоже, никак не связано с ощущением контроля. Однако наиболее заядлые игроки, напротив, убеждены, что их умение играет главную роль в достижении результата. По сути, они придают контролю ещё большее значение, чем те, чьи увлечения действительно позволяют влиять на ситуацию. Игроки в покер не сомневаются, что выигрывают благодаря своим способностям, а не по воле случая. Проиграв, они скорее скажут, что им не повезло, однако всё равно будут искать собственные ошибки, приведшие к неудаче. Любители рулетки разрабатывают сложные системы, чтобы предсказать остановку колеса.

Среди увлекающихся подобными играми немало людей, верящих в свой дар предсказывать будущее, по крайней мере в пределах правил, диктуемых игрой. И этот наиболее древний вид контроля, корни которого уходят к ритуалам предсказания будущего, свойственным каждой культуре, делает азартные игры особенно привлекательными. Ощущение временной победы над энтропией отчасти объясняет, почему вызывающие состояние потока занятия так сильно притягивают к себе людей. Писатели неоднократно использовали тему игры в шахматы как метафору бегства от реальности. Например, роман Владимира Набокова «Защита Лужина» описывает молодого шахматного гения, настолько увлечённого игрой, что остальная его жизнь — брак, друзья, зарабатывание средств к существованию — отходит на второй план. Лужин пытается как-то справиться с проблемами, но может думать о них лишь как об ещё одной шахматной партии. Его жена представляется ему белой королевой, стоящей на поле С5, ей угрожает чёрный слон, который на самом деле является антрепренёром Лужина, и т.д. В поисках решения проблем в личной жизни Лужин обращается к шахматным стратегиям и изобретает «защиту Лужина» — последовательность ходов, которая должна сделать его неуязвимым. Его отношения с окружающими разрушаются, Лужина посещают видения, в которых значимые люди предстают в виде фигур на огромной шахматной доске, пытающихся помешать ему двигаться дальше. В конце концов ему удаётся создать совершенную защиту — и он выпрыгивает из окна гостиницы. Подобные истории о шахматистах имеют под собой реальную основу: многие великие игроки, включая первого и последнего американских чемпионов, Пола Морфи и Бобби Фишера, настолько замыкались в своём ясном, логичном, идеально упорядоченном мире шахмат, что отказывались иметь дело с беспорядком «настоящей» жизни. Ещё более захватывающим может быть восторг, испытываемый любителями азартных игр, когда им кажется, что они перехитрили случай. По рассказам этнографов, североамериканских индейцев настолько увлекала игра в кости, что они проигрывали оружие, лошадей, даже жён, и были вынуждены в мороз уходить из «игорного» тайпи без одежды. Почти любое занятие, приносящее радость, может вызывать зависимость в том смысле, что оно становится не сознательным выбором, а необходимостью, отвлекающей человека от других дел. Например, хирурги говорят, что операции могут вызывать такую же сильную зависимость, как героин. Если человек настолько впадает в зависимость от ощущения владения ситуацией, что уже не может уделять достаточно внимания другим делам, он теряет свободу определять содержание своего сознания. Таким образом,

потокосые занятия имеют и потенциально опасные свойства: улучшая качество жизни посредством упорядочивания сознания, они могут вызывать зависимость, и тогда личность становится рабом порядка и больше не желает иметь дело с хаосом реальной жизни.

Свобода от рефлексии

Как уже было сказано, когда человек по-настоящему поглощён своей деятельностью, у него не остаётся свободного времени, чтобы думать о прошлом и будущем или анализировать какие-либо не актуальные в данный момент стимулы. Особенно следует отметить, что из сознания исчезает наше Я, в мыслях о котором мы проводим очень много времени в повседневной жизни. Вот что об этом говорит альпинист: «Это чувство сродни дзенской медитации. Сознание приобретает однонаправленность. Поначалу твоё эго вмещивается в процесс подъёма, но, когда движения становятся автоматическими, оно как будто исчезает. Каким-то образом ты совершаешь правильные действия, даже не думая о них. Они просто совершаются. При этом ты очень сосредоточен». О том же говорит известный морской путешественник: «Ты забываешь себя, забываешь обо всём, видишь только игру лодки с морем и игру моря вокруг, и всё несущественное оказывается далеко-далеко.» Утрата ощущения себя как отдельного от остального мира существа нередко сопровождается переживанием единения с непосредственным окружением: с горой, командой или, как у опрошенного нами японского рокера, с сотнями мотоциклистов, с рёвом носящихся по улицам Киото: «Я что-то понимаю, когда все наши чувства напряжены. На старте между нами нет полной гармонии, но постепенно наши чувства приходят в резонанс, и каждый чувствует то же, что и другие. Как бы это объяснить? Мы как будто становимся одной плотью. Тогда гонки превращаются в настоящее удовольствие. В такие моменты я думаю: «Если все мы будем мчаться на пределе, это будет настоящая Гонка». Это ощущение единения — оно просто восхитительно. Мы получаем кайф от скорости. Это просто супер». Это чувство единения, живо описанное японским подростком, на самом деле очень характерно для состояния потока. В отчётах видно, что оно столь же реально, как чувство облегчения после утоления голода или прекращения боли. Оно чрезвычайно приятно и при этом, как мы убедимся в дальнейшем, таит в себе определённую опасность. Излишняя сосредоточенность на себе требует много психической энергии, поскольку в повседневной жизни мы часто сталкиваемся с различными угрозами, и всякий раз нам нужно воссоздать в сознании свой образ, чтобы понять, насколько серьёзна угроза и как на неё реагировать. Например, если на

улице я замечаю, как люди начинают смотреть на меня с ухмылками, немедленно возникнет беспокойство: «Что-то не так? Я выгляжу смешно? Я как-то не так иду, или у меня грязное лицо?» Ежедневно мы сотни раз получаем напоминания об уязвимости нашего Я, и каждый раз на восстановление порядка в сознании расходуется психическая энергия. А в состоянии потока нет места для подобного самоанализа. Приносящие радость занятия имеют ясные цели, чёткие правила, и требования, предъявляемые субъекту, соответствуют уровню развития его умений, поэтому его Я ничто не угрожает. Когда альпинист осуществляет трудный подъём, для него остаётся только одна роль — роль альпиниста, иначе он не выживет. Другие грани его Я на время перестают существовать. Не имеет никакого значения, чистое ли у него лицо. Единственная угроза исходит от горы, но хороший альпинист сумеет с ней справиться без участия своего Я. Отсутствие Я в сознании вовсе не означает, что человек в состоянии потока перестаёт контролировать свою психическую энергию или не отдаёт себе отчёт в том, что происходит с его телом и разумом. Некоторые, впервые услышав про это состояние, начинают думать, что характерное для него прекращение рефлексии сродни пассивному мирозерцанию, «движению по течению». На самом деле всё наоборот: наша личность принимает активнейшее участие в оптимальном переживании. Скрипач должен осознавать каждое движение своих пальцев, каждый звук, извлекаемый им из инструмента, а также всё исполняемое им произведение — целостно и в виде отдельных нот. Хороший бегун получает сигналы от всех участвующих в беге мышц, слышит биение своего сердца и одновременно следит за соперниками, чтобы представлять общий ход соревнований. Шахматист не сможет получать удовольствие от игры, если не будет искать в памяти удачные ходы и комбинации. Таким образом, мы говорим не об утрате Я и уж точно не о потере способности осознавать. Индивид лишь перестаёт осознавать своё Я. Наши представления о себе оказываются за порогом сознания. Иметь возможность на время забыть о том, кто мы такие, как оказалось, может быть очень приятно. Когда мы не заняты нашим Я, у нас появляется шанс расширить его границы. Потеря рефлексии позволяет трансцендировать Я, ощутить, что его пределы раздвинулись. Это чувство расширения своего Я — не плод игры воображения, но следствие переживания тесного взаимодействия с Другим, взаимодействия, рождающего редкое ощущение единения с обычно абсолютно отдельными от нас сущностями. Одиноким путешественник, долгими ночами бодрствующий в своей лодке, начинает чувствовать, что она является продолжением его самого, поскольку они

вместе движутся к общей цели. Скрипач, погружённый в волны звуков, в создании которых он участвует, ощущает себя частью «гармонии сфер». Альпинист, сосредоточивший всё своё внимание на выступах скалы, за которые можно будет безопасно зацепиться, рассказывает о чувстве родства, возникающем между его пальцами, камнем, небом и ветром. Участвующие в турнирах шахматисты говорят, что, когда партия полностью поглощает внимание, возникает ощущение, будто ты подключился к могущественному «силовому полю». По словам хирургов, во время сложных операций у них бывает чувство, что весь персонал представляет собой единый организм, приводимый в движение общей целью; они сравнивают проведение операции с балетом, в котором каждый танцовщик подчинён группе, и всех объединяет чувство гармонии и значимости происходящего. Можно видеть в этих рассказах одни лишь поэтические метафоры, но важно осознавать, что они описывают ощущения столь же реальные, как чувство голода или прикосновение к горячему чайнику. В них нет ничего таинственного или мистического. Когда человек вкладывает всю свою психическую энергию во взаимодействие, будь то с другим человеком, с лодкой, горой или музыкой, он становится частью системы, большей, чем то, что прежде представляла собой его индивидуальная личность. Эта система функционирует по правилам той деятельности, в которой она возникает, и наполняется энергией внимания субъекта, эту деятельность осуществляющего. При этом она не менее реальна, чем семья, корпорация или команда. Личность, ставшая её частью, расширяет свои границы и становится более сложной, чем раньше. Это личностное развитие происходит лишь в том случае, если взаимодействие приносит радость, если оно предоставляет нетривиальные возможности для действия и требует постоянного совершенствования умений. В системе, которая не требует ничего, кроме веры и послушания, можно только потерять себя. Возможности трансцендировать свои границы предлагают также и фундаменталистские религии, различные массовые движения, экстремистские политические партии, и миллионы людей с радостью ими пользуются, приобщаясь, как им кажется, к чему-то великому и могущественному. Настоящий верующий действительно становится частью системы в том смысле, что его психическая энергия управляется целями и правилами его веры. Но между ними нет взаимодействия: он просто позволяет поглощать свою энергию. Из такого подчинения не может развиваться ничего нового; его сознание, возможно, обретёт порядок, но это будет порядок, насаждённый извне, а не достигнутый своими силами. Личность истинно верующего в лучшем

случае напоминает кристалл — крепкий, идеально симметричный, но практически не способный расти. Между утратой чувства Я в состоянии потока и последующим его усилением существует очень важная и, на первый взгляд, парадоксальная связь. Может показаться да же, что для создания сильной Я-концепции необходимо иногда выключать саморефлексию. Причины этого очевидны. В состоянии потока человек оказывается перед вызовом и, чтобы ответить на него, должен постоянно совершенствовать свои умения. В это время он лишён возможности размышлять о чём бы то ни было в терминах Я, иначе переживание не будет таким глубоким. Но в дальнейшем, когда задача решена и саморефлексия восстанавливается, то Я, которое человек начинает осознавать, отличается от того, что существовало до переживания потока; теперь оно обогатилось новыми умениями и достижениями.

Изменение чувства времени

Ещё одна характерная особенность оптимальных переживаний заключается в том, что время течёт иначе, чем обычно. Привычный его ход, который мы замечаем по равномерному прибавлению часов и смене дня и ночи, сменяется ритмом, диктуемым нашим занятием. Часы могут пролетать за минуты. Большинство людей отмечает, что время начинает идти намного быстрее, но иногда случается и обратное. Например, по словам балерины, трудный прыжок, в реальности занимающий меньше секунды, субъективно растягивается на несколько минут: «Происходит две вещи. Во-первых, в некотором смысле время идёт быстро. То есть после того, как всё уже закончилось, кажется, что оно шло быстро. Я вижу, что на часах час дня, и удивляюсь, потому что ещё несколько минут назад было 8 утра. Но когда я танцую, кажется, что всё происходит гораздо медленнее, чем на самом деле». Таким образом, мы можем сказать, что в состоянии потока восприятие времени изменяется и не имеет никакого отношения к тому, что показывают часы. Однако и здесь существуют исключения, подтверждающие правило. Можно привести в пример выдающегося кардиохирурга, который получает огромное удовольствие от работы и при этом известен своей способностью во время операции, не глядя на часы, определять точное время, ошибаясь не более чем на полминуты. Но в его деле расчёт времени играет решающую роль: он выполняет одну маленькую, но чрезвычайно сложную часть операции, поэтому обычно участвует в нескольких одновременно и должен переходить из одной операционной в другую, не задерживая своих коллег. Аналогичная способность часто присуща и спортсменам. Чтобы тщательно следить за своей скоростью во время соревнований, они должны уметь точно

отсчитывать ход секунд и минут. Когда способность следить за временем является умением, необходимым для успеха, она уже не отвлекает от деятельности, а наоборот, усиливает удовольствие. Но большинство потоковых занятий не привязаны ко времени, они имеют свой собственный ритм и свою собственную логику развития. Мы не можем точно сказать, является ли это свойство состояния потока просто побочным эффектом, сопровождающим сильнейшую концентрацию, или оно приносит нечто особое в позитивное переживание. Хотя способность не замечать течение времени едва ли можно считать самым важным элементом в получении удовольствия от деятельности, она, безусловно, усиливает тот душевный подъём, который мы испытываем в состоянии полной вовлечённости.

Автотелическое переживание

Важнейшим свойством оптимального переживания является его самодостаточность; иными словами, его главная цель заключается в нём же самом. Поточковые занятия таят в себе неиссякаемый источник радости, который мы неизбежно откроем для себя, даже если первоначально искали чего-то другого. Хирурги говорят о своей работе: «Это приносит столько удовольствия, что я продолжал бы этим заниматься, даже если бы не должен был работать». Ту же мысль мы находим в словах яхтсмена: «Я трачу огромное количество времени и денег на эту лодку, но это стоит того: ничто не сравнится с тем чувством, которое я испытываю, выходя на ней в открытое море». Термин «автотелический» образован от двух греческих слов: *auto* означает «само по себе», а *telos* — «цель». Другими словами, это деятельность, которая совершается не ради будущего вознаграждения, а ради неё самой. Игра на бирже с целью заработка не является автотелическим опытом, но она становится таковым, если цель заключается в том, чтобы усовершенствовать свою способность угадывать тенденции на рынке, хотя результат, выраженный в долларах и центах, будет одинаковым. Преподаватель, который учит детей потому, что любит с ними общаться, занимается автотелической деятельностью, чего нельзя сказать о его коллеге, который работает для того, чтобы вырастить из школьников образцовых граждан. Внешне эти две ситуации выглядят одинаково; разница между ними заключается в том, что, когда человек занимается автотелическим делом, его внимание сосредоточено на самой деятельности, а не на её последствиях. Большинство наших занятий нельзя считать в чистом виде автотелическими или экзотелическими (так мы будем называть деятельность, совершаемую только по внешним причинам), в них присутствуют и те и другие черты. Начиная карьеру, молодой хирург, как правило, руководствуется экзотелическими побуждениями: помогать людям, заработать деньги, получить престижную профессию. Но если ему повезёт, то через некоторое время он начнёт получать радость от своей работы, и она станет для него в значительной степени автотелическим делом. Иногда мы начинаем получать удовольствие от занятий, которые поначалу были навязаны нам против нашей воли. Один мой друг, с которым мы когда-то работали в одной организации, имел великий талант. Когда работа становилась особенно скучной, он прикрывал глаза и начинал напевать себе под нос музыкальную пьесу — хорал Баха, концерт Моцарта

или симфонию Бетховена. Трудно передать, с каким мастерством он это делал. Он воспроизводил всё произведение целиком, голосом изображая основные инструменты, исполняющие тот или иной пассаж: то стонал, как скрипка, то гудел, как фагот, то пронзительно трубил, как валторна. Мы слушали его как зачарованные и возвращались к работе отдохнувшими. Интересно то, как мой друг развил свой дар. Отец с трёх лет водил его на концерты классической музыки. Он навсегда запомнил, как невыразимо скучно ему было, и как он засыпал в кресле, пробуждаясь от звонкого шлепка. Он начал ненавидеть концерты, классическую музыку и, вероятно, самого отца, но годы шли, а страдания его не прекращались, пока однажды вечером, в возрасте семи лет, слушая увертюру к опере Моцарта, он не испытал то, что впоследствии описывал как «экстатическое прозрение». Ему внезапно открылась мелодическая структура пьесы, и перед ним распахнулся новый мир. Понадобилось три года мучительного слушания музыки, в течение которых навык её понимания бессознательно совершенствовался, и вот наступило прозрение, и он осознал, какие возможности скрываются в музыке Моцарта. Конечно, ему повезло; большинство детей бросают навязанные им родителями занятия, так и не научившись видеть скрытые в них возможности. Несомненно, и у вас есть немало знакомых, ненавидящих классическую музыку из-за того, что в детстве их заставляли играть на фортепиано. Для того чтобы сделать первые трудные шаги в освоении нового умения, что обычно требует переструктурирования внимания, детям, как, впрочем, и взрослым, часто нужны внешние побуждающие мотивы. Многие потоковые занятия даются нелегко, а усилия предпринимать не хочется. Но как только человек получает обратную связь, отражающую уровень его мастерства, внешнее вознаграждение, как правило, уже не требуется. Автотелическое переживание сильно отличается от тех переживаний, которые мы обычно испытываем в повседневной жизни. К сожалению, очень многое из того, что мы делаем, не имеет никакой ценности само по себе, и мы занимаемся этими вещами лишь потому, что должны, или потому, что рассчитываем на вознаграждение в будущем. Люди часто чувствуют, что время, проведённое на работе, потрачено впустую: они испытывают отчуждение от своей деятельности, и вложенная в неё психическая энергия не способствует совершенствованию их личности. Некоторые не в состоянии получать радость даже в свободное время. Досуг даёт возможность отдохнуть от работы, но он, как правило, представляет собой пассивное поглощение информации и не позволяет использовать какие-либо умения или исследовать новые возможности. В результате жизнь превращается в

неподвластную человеку последовательность скучных и тревожных событий. Автотелическое переживание, или состояние потока, поднимает личность на качественно иной уровень. Отчуждение уступает место вовлечённости, скуку сменяет радость, беспомощность превращается в ощущение собственной силы. Психическая энергия больше не расходуется впустую на внешние цели, а способствует укреплению нашего Я. Когда возникает чувство внутреннего удовлетворения, человек начинает ценить настоящее и перестаёт быть заложником светлого будущего. Но, как мы уже говорили в разделе, посвящённом чувству контроля, нельзя забывать о том, что состояние потока может вызывать зависимость. Нам следует смириться с тем, что не существует стопроцентно положительных явлений. Любой силой можно злоупотребить. Любовь может привести к жестокости, наука — породить разрушение, технология — вызвать загрязнение. Оптимальные переживания — это энергия, которая может быть использована во благо или во зло. Огонь способен как греть, так и испепелять; атомная энергия может генерировать электричество, а может уничтожить весь мир. Энергия — это сила, но сила — это лишь средство. В зависимости от того, на какие цели она направляется, жизнь становится неисчерпаемым кладёзем богатства или же страданий. Маркиз де Сад превратил причинение боли в разновидность удовольствия; жестокость, по сути, есть универсальный источник наслаждения для тех, кто не способен развить в себе более сложные умения. Насилие не теряет своей привлекательности даже в тех обществах, которые считаются «цивилизованными», потому что в них пытаются сделать жизнь приятной, не нарушая благополучия других. Римляне любили посмотреть на гладиаторские бои, в викторианской Англии популярным развлечением была травля крыс терьерами, испанцы уважают корриду, а в нашей культуре ценят боксёрские поединки. Ветераны вьетнамской и других войн нередко с ностальгией вспоминают свой фронтовой опыт, описывая его как состояние потока. Когда вы сидите в окопе рядом с ракетной установкой, у вас в самом деле есть ясная цель — уничтожить противника, прежде чем он уничтожит вас; не возникает вопросов о добре и зле; все средства контроля находятся под рукой; внимание предельно сосредоточено. Даже те, кто ненавидит войну, на фронте могут пережить возбуждающий опыт, с которым ничто не сравнится. От преступников нередко можно слышать, что если бы им указали занятие более увлекательное, чем ночью пробраться в чужой дом и, никого не разбудив, вынести драгоценности, то они бы бросили воровать. Многие из того, что мы называем подростковой преступностью: угон машин, вандализм, хулиганство в целом — вызвано

той же потребностью испытать состояние потока, не доступное иными средствами. И пока значительная часть общества не будет иметь возможности заниматься осмысленными задачами и развивать полезные навыки, можно не сомневаться, что насилие и преступления сохраняют свою привлекательность для тех, кто не может испытать более сложные автотелические переживания. Эта проблема усложнится ещё больше, если мы задумаемся над тем, что и работа учёного или инженера, дающая весьма неоднозначные и подчас ужасающие результаты, по сути приносит огромное удовольствие. Роберт Оппенгеймер, работавший над созданием атомной бомбы, называл свою задачу «любимой проблемой», и нет оснований думать, что создатели отравляющих газов или авторы программы «Звёздных войн» не получали глубочайшего удовлетворения от своей деятельности. Состояние потока, как и всё на свете, не является чем-то «хорошим» в абсолютном смысле. Оно хорошо лишь постольку, поскольку может сделать нашу жизнь более насыщенной, радостной и полной смысла. Оно хорошо потому, что укрепляет и расширяет наше Я. А последствия каждого конкретного эпизода состояния потока нужно обсуждать и оценивать отдельно и в терминах более широких социальных критериев. Впрочем, это справедливо для любой человеческой деятельности, будь то наука, религия или политика. Религиозные убеждения, к примеру, могут служить во благо одним, но подавлять других. Христианство способствовало интеграции этнических общин в загнивающей Римской империи, но в дальнейшем уничтожило многие другие культуры. Научное открытие может быть полезно для науки и нескольких учёных, но губительно для человечества в целом. Наивно полагать, что то или иное успешное для своего времени решение проблемы будет вечно сохранять свою актуальность. Последнее слово не будет сказано никогда. Известный афоризм Джефферсона «Постоянная бдительность — вот истинная цена свободы» справедлив не только в рамках политики. Его смысл в том, что мы должны постоянно переоценивать значение наших достижений, иначе привычки и устаревшая мудрость скроют от нас новые возможности. Конечно, не имеет смысла игнорировать источник энергии лишь потому, что им можно злоупотребить. Если бы человечество отказалось от использования огня, поскольку он может сжигать, мы бы недалеко ушли от высших приматов. Демокрит ещё много веков назад сформулировал простой ответ на эту дилемму: «Вода может быть хорошей и плохой, полезной и опасной. Но есть средство победить опасность — можно научиться плавать». В нашем случае «научиться плавать» означает научиться различать вредные и полезные

формы состояния потока, избегать первых и получать максимум пользы от последних. Наша задача — научиться получать радость от повседневности, не мешая другим заниматься тем же.

4. Условия потока

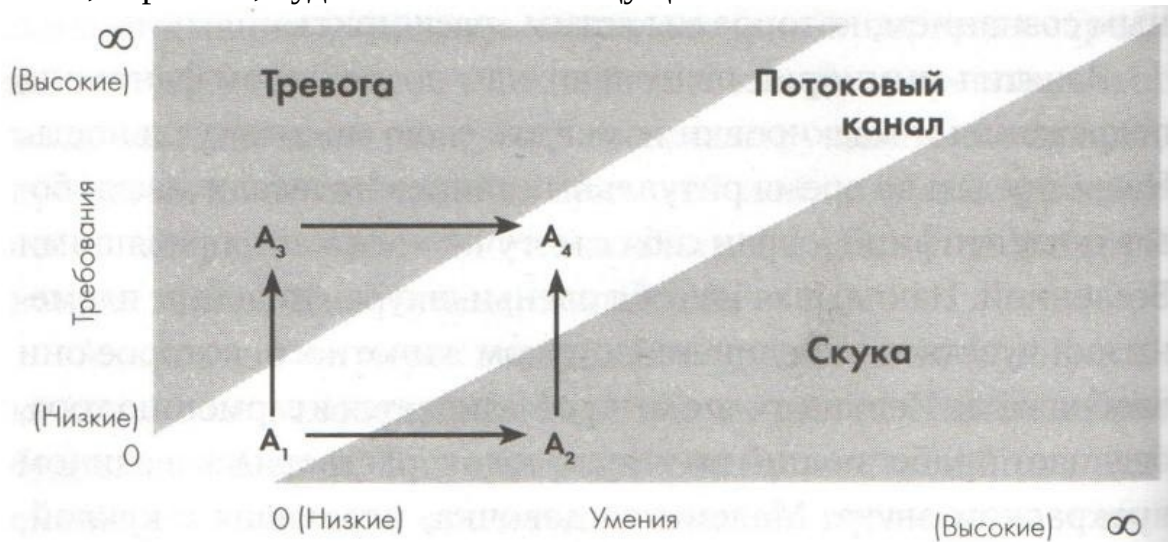
Итак, мы уже знаем, как люди описывают оптимальное переживание. Для него характерно соответствие наших умений сложности поставленной задачи, наличие ясной цели и чётких «правил игры», а также обратной связи, позволяющей судить об успешности собственных действий. Степень концентрации внимания в этом состоянии настолько высока, что человек оказывается неспособен думать о чём-либо постороннем или тревожиться о своих проблемах. У него теряется ощущение собственного Я, искажается чувство времени. Ощущения, испытываемые человеком в состоянии потока, так сильны и благодатны, что он снова и снова возвращается к этой деятельности, не останавливаясь перед возможными трудностями и опасностями и мало интересуясь, что он получит в итоге. Как возникает подобное состояние? Иногда это случается в результате благоприятного стечения обстоятельств. Например, во время дружеского ужина вдруг завязывается интересный разговор, собеседники начинают шутить, рассказывать истории, испытывая истинное наслаждение от общения. Однако, хотя такие ситуации могут возникать спонтанно, в большинстве случаев они являются результатом занятия структурированной деятельностью или следствием способности индивида вызывать состояние потока, а часто — и того и другого одновременно. Почему участие в игре доставляет огромное удовольствие, а повседневные занятия, такие как работа или сидение дома, часто вызывают лишь скуку? Почему одни люди в состоянии испытывать радость даже в концентрационном лагере, в то время как другие пребывают в унынии, проводя отпуск на престижном курорте? Ответы на эти вопросы помогут понять, как изменить мировосприятие, чтобы улучшить качество жизни. В этой главе мы рассмотрим конкретные виды деятельности, а также личностные черты, помогающие легко достигать состояния потока.

Потоковые занятия

Мы уже коснулись некоторых примеров потоковых занятий, таких как сочинение музыки, скалолазание, шахматы, танцы, парусный спорт и т.д. Эти виды деятельности были задуманы так, чтобы облегчать достижение состояния потока. В них есть правила, требующие овладения определёнными навыками, они ставят перед человеком цели, дают обратную связь, давая возможность контролировать происходящее. Эти виды деятельности способствуют концентрации и вовлечённости, максимально отличаясь от рутины повседневной жизни. Например, в любом виде спорта участники одеваются в яркую форму, само спортивное действие происходит на специальных территориях, на время отгораживающих их от простых смертных. Во время соревнований спортсмены и зрители перестают вести себя как обычные люди и отдаются особой атмосфере игры. Основным смыслом потоковой деятельности состоит в обретении радости. Примерами таких занятий являются игры, искусство, спорт, а также разного рода церемонии и ритуалы. Благодаря своей структуре они помогают участникам и зрителям достичь упорядоченного состояния сознания, приносящего радость. Французский психолог и антрополог Роже Калуа разделил существующие в мире игры (слово «игра» он использует в широком смысле, обозначая этим словом любую форму активности, приносящую удовольствие) на четыре основных класса в зависимости от вызываемых ими переживаний. В группу под названием «агон» он включил игры, построенные по принципу соревнования. К ней относится, например, большинство спортивных состязаний. В группу «алеа» вошли занятия, основанные на игре случая (например, лото или игра в кости). Обозначение «илинкс», или «головокружение», получили игры, нарушающие наше нормальное восприятие, такие как катание на аттракционах или прыжки с парашютом. Наконец, к «мимикрии» Роже Калуа отнёс занятия, создающие альтернативную реальность, такие как театр, танец и искусство в целом. Используя предложенную классификацию, легко увидеть, что каждый из четырёх классов игр предлагает свои способы выхода за границы повседневности. В агонических играх от человека требуется совершенствовать определённые навыки, чтобы превзойти соперника. Английское слово compete (соревноваться) произошло от латинского competire, что означает «стремиться вместе». Каждый стремится реализовать свой потенциал, и

наличие соперников облегчает эту задачу, поскольку заставляет спортсмена «выкладываться по полной». Конечно, соревнование доставляет удовольствие только до тех пор, пока внимание участника сосредоточено в первую очередь на самом процессе игры. По мере того как оно переключается на другие, внешние цели, будь то желание унижить соперника, произвести впечатление на зрителей или получить «продать себя», соревнование может оказаться не целью, на которой концентрируется сознание, а помехой. Алеатические игры доставляют удовольствие, поскольку создают у человека иллюзию возможности влиять на ход будущих событий. Так, североамериканские индейцы предсказывали результат предстоящей охоты, перемешивая специально обработанные кости буйволов; китайцы читали будущее по узорам, образуемым брошенными палочками; жрецы восточноафриканского племени ашанти делали свои предсказания, основываясь на том, как умирали принесённые в жертву петухи. Ворожба, гадание с давних пор являются неотъемлемой частью всех культур, поскольку человеку свойственно стремиться преодолеть границы настоящего и заглянуть в будущее. Обработанные рёбра буйволов постепенно превратились в игральные кости, палочки китайской «Книги перемен» — в карты, а сами ритуалы прорицания — в современные азартные игры, вполне мирское занятие, в котором люди пытаются перехитрить друг друга или судьбу. Головокружение — наиболее быстрый способ изменить состояние сознания. Маленькие дети обожают крутиться волчком, пока у них не закружится голова. Так же достигают состояния экстаза вращающиеся дервиши на Среднем Востоке. Любая деятельность, изменяющая наше восприятие реальности, может приносить радость. Этим объясняется привлекательность разнообразных «расширяющих сознание» наркотиков: от «волшебных» грибов и алкоголя до синтетических галлюциногенов, которые можно назвать современным ящиком Пандоры. Но сознание не может расширяться. С помощью наркотиков мы можем лишь встряхнуть его содержимое, что и создаёт у нас иллюзию его расширения. Ценой искусственно вызванного изменения мировосприятия становится потеря контроля над тем самым сознанием, которое мы хотим «расширить». Занятия-мимикрии позволяют нам посредством фантазии, подражания и маскировки изменить свою индивидуальность. Наши предки во время ритуальных танцев надевали маски богов и идентифицировали себя с могучими силами, правящими Вселенной. Накидывая на себя оленьи шкуры, индейцы племени яки чувствовали единение с духом животного, которое они изображали. Певица, голос которой вливается в гармонию хора, ощущает пробегающий

по телу холодок, растворяясь в едином прекрасном звуке. Маленькая девочка, играющая с куклой, или её брат, изображающий ковбоя, также расширяют границы своего обыденного опыта, так как именно в эти моменты они становятся кем-то другим, более могущественным, а также усваивают взрослые гендерные роли, типичные для их общества. В результате исследований мы обнаружили одну общую характеристику, объединяющую многочисленные разновидности потоковых ощущений. Все они как бы переводят человека в новую, ещё не изведанную им реальность, наполняя его духом первооткрывательства, расширяя горизонты его способностей. Другими словами, они изменяют личность, делая её более сложной. В развитии личности и заложен ключ к пониманию смысла потоковой деятельности. Простая диаграмма поясняет, почему так происходит. Предположим, что приведённый ниже график описывает некую деятельность, например, игру в теннис. На его осях отложены уровни развития умений и сложности задач. Буквой А обозначен Алекс — мальчик, который учится играть в теннис. На диаграмме он изображён в четырёх временных точках. На момент начала тренировок у него практически отсутствуют какие бы то ни было навыки (A1). От него требуется просто попасть по мячу. Это, в общем-то, не сложно, однако Алекс тренируется с огромным удовольствием. Ведь уровень сложности задачи как раз соответствует его элементарным навыкам. Так что на этом уровне он, вероятно, будет испытывать ощущение потока.



Почему сложность сознания возрастает в результате переживания потока

Со временем, если он продолжит тренироваться, его спортивная форма станет лучше. Ему будет скучно просто отбивать мяч через сетку (A2).

Возможно, он найдёт себе более опытного партнёра и осознает, что существуют более сложные задачи, чем просто бить по мячу. В этой точке (А3) он почувствует беспокойство из-за того, что плохо справляется с ситуацией. Поскольку ни скука, ни тревога не относятся к приятным состояниям, Алекс снова хочет испытать состояние потока. Как этого добиться? Из рисунка видно, что, если он скучает (А2) и стремится снова оказаться в потоке, у него есть только один выход — повысить сложность выполняемых задач. Конечно, Алекс может прекратить на этом этапе свои тренировки, и тогда А просто исчезнет с диаграммы. Однако, поставив перед собой новую, более сложную цель, соответствующую уровню его навыков, — например, победить более сильного противника, — Алекс снова окажется в потоке (А4). Если он испытывает беспокойство (А3), для возвращения к состоянию потока ему необходимо дальше совершенствовать свои навыки. Заметим, что, хотя теоретически и существует возможность снизить сложность задачи и таким образом вернуться в точку А1, на практике человеку трудно игнорировать новые возможности развития, если он осознал, что они у него есть. Таким образом, и точка А1, и точка А4 графика соответствуют состоянию потока. Хотя обе ситуации практически одинаково приятны, ощущения, испытываемые человеком в А1 и в А4, различаются. Его состояние в А4 можно считать более «продвинутым», потому что оно предполагает более сложные задачи и требует от игрока большего мастерства. Однако ситуация А4, несмотря на сложность и приносимую ею радость, также не является стабильной. Если Алекс продолжит играть, он столкнётся либо со скукой из-за утративших новизну задач, либо с тревогой и фрустрацией из-за осознания своих относительно слабых возможностей. Стремление получать удовольствие снова толкнёт его в поток, но уже на уровне сложности, превышающем А4. Такая динамика объясняет, почему поток способствует личностному развитию. Человек не может долго получать наслаждение, делая одно и то же. Чтобы избежать скуки, он должен ставить себе новые цели и, достигая их, совершенствовать свои навыки. Важно, однако, не впасть в заблуждение, полагая, что участвующий в потоковой деятельности человек непременно будет испытывать соответствующие ощущения. Ведь играют роль не только «объективные» требования, задаваемые ситуацией, но и то, что субъект осознаёт таковыми. Наше самовосприятие определяет не объективный уровень нашего мастерства, а то, насколько умелыми мы себя чувствуем. Человек может с воодушевлением отправиться в горный поход и остаться совершенно равнодушным к возможности разучить музыкальную пьесу. Другой запрыгает от радости, получив шанс

заниматься музыкой, и даже не задумается о горах. Конечно, объективные условия очень важны в достижении состояния потока, однако сознание человека может иметь и собственное мнение на этот счёт. Хотя правила игр и построены так, чтобы облегчить достижение состояния потока, только от нас зависит, достигнем ли мы его. Профессиональный спортсмен может «играть» в футбол, не демонстрируя при этом никаких признаков потокового состояния, скупая или думая о житейских неурядицах, проблемах с заключением нового контракта и других беспокоящих его делах. И наоборот, ещё чаще люди находят наслаждение в занятиях, направленных совсем на другие цели. Так, многие получают от своей работы или воспитания детей большее удовольствие, чем от игр или развлечений. Такие люди научились обнаруживать возможности самосовершенствования там, где другие не видят ничего интересного. В процессе эволюции человечества каждая культура создавала свои способы достижения потоковых состояний. Даже наименее развитые в техническом отношении общества создавали некие формы живописи, музыки, танца, игры, к которым могут привлекаться и взрослые, и дети. Аборигены Новой Гвинеи уделяют поиску нарядных птичьих перьев для ритуальных украшений больше времени и сил, чем поискам еды. И это не единичный пример. Во многих культурах искусство, игры и ритуалы занимают больше времени, чем производительный труд. Эти занятия, конечно же, могли иметь своей первоначальной целью нечто иное, чем просто получение наслаждения, но сохранились они именно поэтому. По меньшей мере 30 тысяч лет назад люди начали разрисовывать пещеры. Эти рисунки, несомненно, имели религиозное и практическое значение. Однако весьма вероятно, что основной смысл существования искусства в эпоху палеолита был тот же, что и сейчас: оно доставляло огромное наслаждение и художнику, и зрителю. С древнейших времён состояние потока тесно связано с религией. Многие потоковые переживания возникали в контексте религиозных ритуалов. Не только изобразительное искусство, но и музыка, драматургия, хореография берут начало в ритуальных обрядах и обычаях, которые имели своей целью связать человека со сверхъестественными силами и сущностями. То же относится и к играм. Одна из наиболее древних игр с мячом, вариант современного баскетбола, была частью религиозных празднеств индейцев майя. Той же цели служили древнегреческие Олимпийские игры. Эта связь не случайна, поскольку религия есть, по сути, самая древняя и самая серьёзная попытка создать порядок в сознании людей. Именно поэтому религиозные ритуалы способны доставлять огромное наслаждение. В наше время искусство,

игры, да и жизнь в целом, утратили свой первоначальный религиозно-мистический оттенок. Космический порядок, который в прошлом помогал интерпретировать и придавал значение событиям человеческой истории, распался на бессвязные фрагменты. Множество научных и околонаучных теорий и идеологий сегодня спорят между собой, пытаются объяснить наше поведение. Наш рациональный экономический выбор объясняют закон спроса и предложения и «невидимая рука», регулирующая свободный рынок. Закон классовой борьбы, составляющий основу исторического материализма, пытается объяснить наши иррациональные политические действия. Социобиология, пользуясь понятием естественного отбора, рассказывает, почему мы помогаем одним и истребляем других. Бихевиоризм объясняет, почему мы учимся повторять приятные действия, даже если сами их не осознаём. Мы перечислили лишь некоторые из современных «религий», основанных на социальных науках. Однако ни одна из них — отчасти за исключением исторического материализма, популярность которого, кстати, тоже идёт на убыль, — не пользуется всеобщим признанием и не вдохновила людей на создание эстетических зрелищ или захватывающих ритуалов, которых было так много в прежних моделях мироустройства. Поскольку большинство сегодняшних потоковых занятий лишены какой бы то ни было связи с религией, они едва ли способны приобрести тот глубокий смысл, который имели Олимпийские игры или игры майя с мячом. Современные игры, по сути, сводятся к гедонизму. Мы надеемся улучшить своё физическое и психологическое состояние, но не надеемся с их помощью установить связь с богами. Тем не менее действия, которые мы совершаем для улучшения качества жизни, очень важны для культуры в целом. Давно известно, что общество довольно точно характеризуется тем, каким образом в нём создаются материальные блага. Так, мы говорим об обществах, живущих охотой и собирательством, скотоводством или земледелием, об индустриальном или информационном обществе. Не менее, а может быть, и более удачную возможность для проникновения в суть той или иной культуры предлагает анализ типичных для неё потоковых занятий. Поскольку поток тесно связан с тем, что люди считают значимым для себя, выбор потоковых занятий наиболее точно отражает их внутреннюю сущность.

Поток и культура

Одна из главных особенностей американской демократии — возведение права человека на счастье в разряд политических задач, решаемых на государственном уровне. Хотя Декларация независимости, вероятно, была первым официальным политическим документом, обозначившим подобную цель, вряд ли в истории цивилизации найдётся пример социально устойчивой политической формации, которая не обеспечивала или хотя бы не обещала обществу помощь со стороны правительства в стремлении к более или менее счастливой жизни. Конечно, существовало немало репрессивных государств, народы которых были готовы терпеть чрезвычайно жестоких правителей. Однако рабы, строившие пирамиды, редко поднимали восстания именно потому, что не видели лучшей альтернативы, чем труд на деспотичных фараонов. В последние десятилетия представители социальных наук крайне неохотно высказывают оценочные суждения в адрес той или иной культуры. Любое сравнение, если оно выходит за рамки одних лишь строгих фактов, может показаться оскорбительным. Дурным тоном считается говорить, что та или иная культурная практика, религия или образ жизни лучше, чем другие. Данная позиция, называемая культурным релятивизмом, возникла в начале XX века как реакция на идеологию безусловного превосходства западных индустриальных цивилизаций над технологически менее развитыми культурами, распространённую в колониальную викторианскую эпоху. Сейчас эта наивная уверенность в нашем превосходстве осталась в далёком прошлом. Безусловно, мы осуждаем молодого араба-смертника, направляющего начинённый взрывчаткой грузовик на иностранное посольство, однако мы уже не можем чувствовать своё моральное превосходство над его верой в то, что всех воинов, приносящих себя в жертву, ждёт рай. Мы подошли к пониманию того, что наши представления о добре и зле ничего не стоят за пределами нашей культуры. Таким образом, прямое сравнение культурных ценностей разных обществ оказывается практически невозможным. Однако если предположить, что достижение состояния потока есть главнейшая цель человека, то проблемы, порождённые культурным релятивизмом, становятся вполне решаемыми. В этом случае каждую социальную систему можно оценить с точки зрения того, насколько сильную психическую энтропию она порождает, причём степень энтропии следует соотносить с целями членов общества, а не с

абстрактными ценностными установками. Один социум будет считаться «лучше» другого, если он даёт возможность большему количеству людей следовать своим целям. Второй важный критерий должен определять, насколько получаемый ими опыт способствует личностному росту и позволяет ли он им развивать и совершенствовать всё более сложные умения. Очевидно, что культуры значительно отличаются друг от друга по количеству и качеству «возможностей для счастья», которые они предоставляют своим членам. В одних обществах в определённые исторические периоды качество жизни может быть существенно выше, чем в других. Жизнь среднего англичанина в конце XVIII столетия была, по-видимому, намного тяжелее, чем в более ранние и более поздние времена, и не только потому, что продолжительность жизни фабричных рабочих была крайне мала, но и потому, что эта жизнь сама по себе была тяжёлой и неприятной. Человек попадал в дьявольские жернова фабрики уже в пятилетнем возрасте. Отдавая работе все свои силы, люди трудились по 70 часов в неделю и больше до тех пор, пока не падали мёртвыми от истощения. В таких условиях нет смысла говорить о развитии индивидуальности или морально-этических представлениях личности. История цивилизации знает и другие примеры «несчастливых обществ». Так, культура острова Добу, описанная антропологом Рео Форчуном, поддерживает в людях постоянный страх перед колдовскими силами, мстительность и недоверие даже между ближайшими родственниками. Они во всём видят угрозу, например, боятся справлять нужду — ведь для этого надо зайти в населённые злыми духами кусты. Хотя аборигены и не производят впечатления людей, довольных жизнью, они не знают, как можно жить по-другому. Эти люди оказались настолько зависимыми от обычаев и верований, развивавшихся в неверном направлении, что это затруднило им достижение душевной гармонии. По мнению этнографов, высокая степень психической энтропии — далеко не редкость среди первобытных обществ. Эта точка зрения идёт вразрез с бытующим мнением о «благородном дикаре, живущем в согласии с природой». Так, племя ик на юге Уганды оказалось неспособно справиться с постоянно ухудшающимися условиями существования, которые не могли обеспечить достаточное количество пищи. Поведение членов этого племени стало настолько эгоистичным, что по сравнению с ним даже нравы времён «дикого капитализма» кажутся детской забавой. Индейцы йономамо, живущие в лесах Венесуэлы, как и многие другие воинственные племена, ценят насилие больше, чем наши милитаристские сверхдержавы. Ничто не доставляет им такого наслаждения, как кровавый набег на соседнюю

деревню. Лора Боэннан пишет о нигерийских племенах, погруженных в нелепейшие интриги и колдовство и не знающих, что такое улыбки и смех. Нет никаких оснований предполагать, что эти племена намеренно стали суеверными, жестокими или эгоистичными. Такое поведение не приносит счастья, напротив, оно порождает страдания. Их обычаи вовсе не являются необходимыми или обязательными; они могли сформироваться под влиянием случайных событий. Но как только такие стереотипы поведения стали частью принятых в данной культуре норм, люди начали считать, что именно так устроен мир и никакой альтернативы у них нет. К счастью, существует также немало примеров культур, создавших благодаря счастливой случайности или благоразумию условия, в которых состояние потока легко достижимо. Так, пигмеи итури, описанные Колином Турнбуллом, живут в гармонии с собой и с природой, занимаясь полезной и развивающей деятельностью. Когда они не увлечены охотой или обустройством своих жилищ, они с удовольствием поют, танцуют или рассказывают друг другу интересные истории. Как и во многих других «примитивных» культурах, каждый взрослый человек в их обществе должен быть не только умелым работником, но и немного актёром, музыкантом, художником и рассказчиком. Хотя эта культура не может похвастаться высоким уровнем материального благосостояния, она чрезвычайно успешна с точки зрения создания жизненных условий, способствующих потоковым переживаниям. Другой интересный пример того, как культура может встроить поток в образ жизни, приводит канадский этнограф Ричард Кул, описавший племя индейцев из провинции Британская Колумбия.

Среда их обитания, район Шушвап, считается у индейцев благодатным местом: реки полны лосося, в лесах много дичи, грибов, ягод, разнообразных съедобных кореньев. Люди здесь живут в деревнях, пользуясь дарами природы и применяя достаточно совершенные технологии ведения хозяйства и добычи природных ресурсов. Свою жизнь они считают хорошей и изобильной. Однако, как говорят старейшины племени, рано или поздно наступает момент, когда жизнь становится слишком предсказуемой, мирной и сытой. Тогда она теряет смысл. Решение этой проблемы мудрые старейшины увидели в регулярной смене места обитания. Каждые 25–30 лет всё племя покидает деревню и переселяется в другую часть земли Шушвап. На новом месте их ждут новые возможности и новые задачи. Нужно вновь осваивать окружающий мир: исследовать новые ручьи, искать тропы животных и места, где растут питательные корни. Жизнь индейцев снова наполняется смыслом и

содержанием. Все в племени чувствуют себя бодрыми и помолодевшими. От этой стратегии выигрывает и природа. И использованные уголья получают время для восстановления плодородия, а животный и растительный мир воспроизводит своё первоначальное богатство.

Интересные параллели обнаруживаются между образом жизни индейцев-шушвапов и монахов Великого Святилища в Изе, к югу от Киото, в Японии. Храм Изе был построен около полутора тысячелетий назад на одном из двух смежных полей. С тех пор каждые 20 лет монахи сносили его и возводили заново на соседнем поле. В 1973 году храм был перестроен в 60-й раз (в XIV веке из-за конфликта между враждующими императорами эта практика на время прерывалась). Стратегия, используемая шушвапами и монахами храма в Изе, напоминает ту, о которой мечтали некоторые государственные деятели. Например, Томас Джефферсон и Мао Цзэдун считали, что каждому поколению необходимо совершить собственную революцию, чтобы активно участвовать в политической системе, управляющей их жизнью. В действительности немногим обществам удавалось достичь оптимального соотношения между психологическими потребностями своих членов и объективными условиями жизни. Большинство впадало в ту или иную крайность: они либо превращали выживание в слишком сложную задачу, либо устанавливали чрезмерно жёсткий порядок, лишая людей возможности действовать самостоятельно. Предназначение культуры — защитить человека от разрушающего действия хаоса, уменьшить влияние случайности на его опыт. Она представляет собой систему адаптивных реакций, возникших в ходе эволюции так же, как перья у птиц и мех у животных. Культуры предписывают нормы, ставят цели, создают принципы, помогающие нам справиться с жизненными проблемами. При этом неизбежно отсекаются альтернативные цели и убеждения, ограничиваются возможности. Однако именно сосредоточение внимания на ограниченном количестве целей и средств позволяет нам без усилий действовать в нами же созданных рамках. В этом смысле игра в чём-то сродни культуре, поскольку также имеет некие условные цели и правила, позволяющие людям участвовать в процессе и действовать, не отвлекаясь на сомнения или размышления по поводу необходимости того или иного шага. Вся разница между ними — в масштабе. Если культура охватывает всю нашу жизнь от рождения до смерти, определяя, как человек должен родиться, расти, вступать в брак, заводить детей и умирать, то игра — лишь маленький эпизод, интерлюдия в жизненном сценарии. Как правило, мы предаёмся играм во время досуга, когда чувствуем себя свободными от «серьёзных» обязанностей, диктуемых

культурными сценариями, и наше внимание может ускользнуть в царство хаоса. Если обществу удаётся выработать привлекательную систему целей и приоритетов, настолько соответствующую уровню умений его членов, что они получают возможность чаще и интенсивнее испытывать состояние потока, сходство между игрой и культурой становится ещё более заметным. Культура сама превращается в «большую игру». Некоторые классические цивилизации смогли достичь подобного состояния. Граждане Афин, римляне, руководствовавшиеся в своих поступках любовью к искусству (*virtus*), китайские мудрецы, индийские брахманы — все они шествовали по жизни с лёгкостью и грацией увлечённого танцем артиста и, видимо, с таким же наслаждением. Афинская государственность, римское право, неподражаемая бюрократическая система древнего Китая, всеобъемлющий духовный порядок Индии представляют собой яркие примеры того, как культура может способствовать достижению состояния потока, по крайней мере для тех, кому повезло оказаться среди основных игроков. Культура, способствующая достижению потока, не обязательно «хороша» с позиций морали. Например, нравы и обычаи древней Спарты могут казаться нам чересчур грубыми и жестокими, тем не менее для самих спартанцев они обеспечивали прекрасную жизненную мотивацию. Жестокость, свойственная монголо-татарским полчищам или османским янычарам, вошла в легенды. Без сомнения, для множества потерявших ориентиры граждан европейских государств в условиях экономической депрессии и культурных потрясений 1920-х годов фашистская идеология предложила привлекательные правила игры. Она ставила простые цели, предоставляла обратную связь и создавала чувство причастности к неким важным общественным процессам. Всё это резко контрастировало с тревожной и мучительной неопределённостью тогдашней жизни. Поток сам по себе является сильным мотивирующим фактором, но он не гарантирует добродетельности тех, кто его испытывает. При прочих равных условиях та культура, которая обеспечивает возможности потокового состояния большему количеству людей, может считаться «лучше». Но всегда надо обращать внимание на то, какой ценой достигаются эти возможности. Гражданину Афин состояние потока обеспечивали рабы. Точно так же рабский труд чернокожих делал возможным приятный образ жизни на плантациях американского Юга. Мы всё ещё очень далеки от возможности хотя бы приблизительно измерить, насколько та или иная культура способствует потоковым переживаниям. Согласно опросу, проведённому Институтом Гэллапа в 1976 году, «очень счастливыми» считают себя 40% американцев, при этом подобную оценку своей жизни дают 20%

европейцев, 18% африканцев и только 7% жителей Восточной Азии. Другое исследование, проведённое лишь двумя годами ранее, свидетельствует, что «уровень счастья» населения США примерно соответствует уровню Кубы и Египта, в которых показатели ВВП на душу населения соответственно в пять и десять раз ниже американского. ФРГ и Нигерия также оказались на одинаковом уровне по показателям счастья, несмотря на 15-кратное различие в ВВП. Эти результаты наглядно демонстрируют несовершенство наших инструментов для измерения оптимальных переживаний. Но различия, бесспорно, существуют. Несмотря на эти достаточно противоречивые результаты, большинство исследователей сходятся во мнении, что граждане стран с более высоким уровнем благосостояния, образованности, имеющих более стабильные системы государственного управления, отличаются большим уровнем счастья и удовлетворённости жизнью. С этих позиций Великобританию, Австралию, Новую Зеландию и Нидерланды можно, пожалуй, отнести к наиболее счастливым государствам. Не сильно отстают и Соединённые Штаты Америки — несмотря на высокий уровень преступности, алкоголизма, наркомании и разводов. Это не удивительно, если учесть, сколько времени и ресурсов мы тратим на занятия, единственной целью которых является удовольствие. Средний американец работает всего лишь около 30 часов в неделю, при этом ещё 10 часов он просто находится на рабочем месте, болтая с коллегами или погружаясь в собственные мысли. Немного меньше — около 20 часов в неделю — он посвящает досугу. Из них семь часов он сидит перед телевизором, три часа читает, ещё два часа тратит на активный отдых, занимаясь бегом, играя в боулинг, сочиняя музыку и т.д. Семь часов он проводит «в обществе»: посещает вечеринки, кинотеатры или просто развлекается с друзьями и семьёй. Остающиеся 50–60 часов бодрствования средний американец посвящает так называемой поддерживающей деятельности: готовит и ест, ездит на работу и обратно, ходит за покупками, стирает и чинит вещи или просто сидит и смотрит в пространство. Несмотря на то что средний американец имеет много свободного времени и богатый выбор возможностей проведения досуга, он редко испытывает состояние потока. Количество далеко не всегда перерастает в качество. Например, просмотр телепередач, который стал сегодня наиболее популярной формой отдыха, крайне редко создаёт условия для возникновения потока. Напротив, факты свидетельствуют, что в профессиональной деятельности люди испытывают характерные для состояния потока ощущения — глубокую концентрацию, чувство баланса между сложностью задачи и уровнем собственных навыков, контроль над

происходящим и удовлетворённость — в четыре раза чаще, чем перед телевизором. Доступность всевозможных приятных занятий, которые почему-то не приводят к удовольствию, составляет один из самых грустных парадоксов нашего времени. В сравнении с нашими предками, жившими несколько десятков лет назад, мы обладаем практически безграничными возможностями потратить свободное время. При этом нет никаких оснований полагать, что мы наслаждаемся жизнью больше, чем они. Одних возможностей недостаточно — нужно также умение ими пользоваться. Важно также управлять собственным сознанием — большинство из нас никогда не училось этому. Имея вокруг множество способов развлечься, мы продолжаем скучать и испытывать непонятное разочарование. Этот факт указывает на второе условие достижения потокового состояния — способность индивида соответствующим образом перестроить собственное сознание. Одним людям удаётся получать удовольствие в любой ситуации, другие же остаются равнодушными, занимаясь самыми захватывающими вещами. Таким образом, необходимо анализировать не только структуру потоковой деятельности, но и внутренние факторы, делающие достижение этого состояния возможным.

Автотелическая личность

Преобразовать повседневный опыт в состояние потока непросто, но почти любой может добиться в этом определённого прогресса. Однако прежде чем продолжать исследовать феномен оптимальных переживаний, необходимо остановиться на другой проблеме. Все ли одинаково способны контролировать своё сознание? Если нет, то что отличает тех, кто легко справляется с этой задачей, от тех, кому она не по силам? Есть люди, которые в силу особенностей функционирования их психики не способны к переживанию потока. Так, психиатры описывают больных шизофренией как страдающих от ангедонии, что буквально переводится как «отсутствие радости». Этот симптом тесно связан с неспособностью больных разделять входящую информацию на важную и неважную и отсеивать несущественные впечатления. Один больной описывает это печальное свойство такими словами: «Со мной происходят всякие вещи, и я не могу их контролировать. Я больше не имею никакого влияния на события. Иногда я не управляю даже своими мыслями». Другой говорит: «Всё происходит слишком быстро. Я теряю контакт с происходящим. Я хватаюсь за всё сразу, а в результате ничего не понимаю». Не в состоянии сконцентрироваться, уделяя равное внимание всему вокруг, такие пациенты теряют способность получать удовольствие от собственных действий. В чём же причина подобного состояния? Одним из определяющих факторов, вероятно, являются врождённые генетические особенности темперамента, отвечающие за способность к концентрации психической энергии. Причина неуспеваемости многих школьников может быть связана именно с нарушениями внимания. Эти проблемы определяются биохимическими факторами, однако весьма вероятно, что опыт, полученный в детстве, может значительно повлиять на развитие этих нарушений, ослабить или усилить их. Для нас же важно понять, что так называемый дефицит внимания препятствует не только эффективному обучению, но и способности испытывать состояние потока. Когда человек не может контролировать свою психическую энергию, для него невозможно ни обучение, ни подлинное наслаждение. Менее серьёзным препятствием на пути к переживанию потока является чрезмерная сосредоточенность на себе. Человек, постоянно обеспокоенный тем, что о нём подумают другие, опасющийся произвести плохое впечатление или сделать что-нибудь не так, лишается способности ощущать радость бытия. Это же касается людей

с чрезмерно выраженным эгоцентризмом. Эгоцентрик обычно не отличается развитым самосознанием, он рассматривает всё с точки зрения своих личных интересов. Ничто для него не представляет ценности само по себе. Что толку любоваться цветком, если от него нет никакой пользы. Общение не стоит напряжения, если оно не предполагает возможностей получения той или иной выгоды. Сознание такой личности совершенно закрыто для всего, что не отвечает главному критерию отбора информации — личной выгоде. Хотя застенчивый человек во многом отличается от эгоцентрика, ни тот, ни другой не обладают способностью контролировать свою психическую энергию, что необходимо для достижения состояния потока. В обоих случаях отсутствует необходимая подвижность внимания, дающая возможность полностью отдаться деятельности как таковой; слишком много психической энергии направлено на себя, а свободное внимание жёстко управляется эгоистичными потребностями. Таким людям тяжело сосредоточиться на внутренних целях и раствориться в деятельности, не приносящей полезных результатов. Нарушения внимания препятствуют достижению состояния потока вследствие излишней «текучести» психической энергии; чрезмерно развитая рефлексия и эгоцентризм, напротив, делают внимание слишком ригидным. Обе крайности не позволяют человеку контролировать своё внимание; из-за этого он не может получать удовольствие от своей деятельности, испытывает трудности в обучении и утрачивает возможности для личностного роста. Парадоксально, но личность, излишне сосредоточенная на себе, не может достичь более высокого уровня развития, потому что вся её психическая энергия направлена на достижение уже поставленных целей, вместо того чтобы обнаруживать новые. Рассмотренные выше препятствия на пути к достижению состояния потока находятся внутри самой личности. Однако существует немало и таких, которые нам ставит наше окружение. Часть из них — природного, часть — социального происхождения. Легко предположить, что у людей, живущих в тяжёлых условиях крайнего Севера или в пустыне Калахари, имеется не так уж много возможностей, чтобы наслаждаться жизнью. Тем не менее даже самые экстремальные условия обитания не могут лишить человека способности испытывать состояние потока. Так, эскимосы, обитатели суровых, наполненных льдом и холодом просторов Арктики, научились петь, танцевать, вырезать из дерева прекрасные предметы, у них есть чувство юмора, они создали тщательно проработанную мифологию, которая вносит смысл и порядок в их опыт. Вероятно, обитатели снегов и пустынь, не умевшие радоваться жизни, в конце концов сдались и вымерли.

Но тот факт, что некоторые выжили, доказывает, что одних суровых условий обитания недостаточно, чтобы помешать наступлению состояния потока. Преодоление препятствий, создаваемых социальным окружением, Может оказаться ещё более сложной задачей. Утрата способности получать от жизни радость становится одним из следствий угнетения человека, разрушения его культурных ценностей. Так случилось с ныне вымершими аборигенами Карибских островов: после того как их поработили испанцы, их жизнь стала настолько мучительной и бессмысленной, что они утратили всякий интерес к выживанию и в конце концов перестали воспроизводить свой род. Вероятно, по этой же причине исчезли и многие другие культуры, оказавшиеся неспособными обеспечивать людям радость. Различают два вида социальной патологии, мешающей достижению состояния потока, — это аномия и отчуждение. Аномией, что буквально означает «отсутствие правил», французский социолог Эмиль Дюркгейм назвал состояние общества, при котором устоявшиеся нормы поведения перестают выполнять свои функции. Когда становится неясно, что разрешено, а что — нет, когда нет уверенности в том, что заслуживает общественного одобрения, поведение людей становится хаотичным и бессмысленным. Те, кому прежняя система общественных норм помогала упорядочивать сознание, теряют жизненные ориентиры и впадают в тревогу. Аномические ситуации часто являются следствием экономических кризисов или разрушения одной культуры другой. Но они могут наступать и по причине резкого увеличения благосостояния государства, когда прежние ценности — бережливость и упорный труд — утрачивают свою значимость. Состояние отчуждения представляет собой во многом обратную ситуацию. Оно возникает, когда общество принуждает людей действовать против их собственных целей. Если рабочему, чтобы прокормить свою семью, необходимо простаивать по 12 часов в день на сборочном конвейере, выполняя одну и ту же бессмысленную для него операцию, весьма вероятно, что он начнёт испытывать отчуждение. В социалистических странах одним из наиболее серьёзных оснований для этого была необходимость тратить большую часть свободного времени в очередях за продуктами, одеждой, билетами и в бесконечных бюрократических учреждениях. Если в аномическом обществе достижение состояния потока затруднительно потому, что непонятно, во что стоит вкладывать психическую энергию, то в обществе, где царит отчуждение, люди лишены возможности заниматься тем, чем хочется. Интересно отметить, что эти два социальных препятствия, мешающих достижению состояния потока, функционально схожи с уже рассмотренными нами формами личностной

патологии: нарушениями внимания и чрезмерной сосредоточенностью на себе. И на индивидуальном, и на коллективном уровне достижению состояния потока препятствует фрагментированность внимания (аномия и расстройство внимания) либо его чрезмерная ригидность (отчуждение и сосредоточенность на себе). На уровне отдельной личности аномии соответствует тревога, а отчуждению — скука.

Поток и нейрофизиология

Подобно тому как некоторые индивиды рождаются с лучшей координацией движений, вполне возможно, что существуют люди, обладающие генетически лучшими способностями к контролю над своим сознанием. Они менее предрасположены к развитию нарушений внимания и, вероятно, легче достигают состояния потока. Исследования, проводимые Джин Хамилтон в области зрительного восприятия и паттернов активации коры головного мозга, подтверждают правоту этого предположения. Её данные были получены в ходе экспериментов, в которых испытуемым предлагалось рассматривать неоднозначные фигуры (куб Неккера или картины в духе Эшера, которые кажутся выходящими за плоскость листа бумаги и возвращающимися обратно), а затем мысленно пытаться «вывернуть» их, то есть увидеть выпуклые фигуры вогнутыми, и наоборот. Доктор Хамилтон обнаружила, что студентам, которым в повседневной жизни была в меньшей степени свойственна внутренняя мотивация, требовалось фиксировать взгляд на большем количестве точек, чтобы изменить своё восприятие неоднозначной фигуры, а студенты с высокой степенью внутренней мотивации могли сделать это, глядя на меньшее число точек или даже всего на одну. Эти открытия заставляют предположить, что люди различаются по количеству внешних опор, необходимых им для выполнения одного и того же умственного задания. Те, кому требуется много внешней информации, чтобы сформировать в сознании представление о каком-либо явлении, более зависимы от условий окружающего мира в использовании своих умственных способностей. Они хуже контролируют свои мысли, что, в свою очередь, мешает им получать удовольствие от деятельности. Люди, нуждающиеся в меньшем количестве внешних данных для представления событий в сознании, напротив, оказываются более автономны. Более гибкое внимание облегчает им задачу реструктурирования своего опыта, поэтому они чаще испытывают оптимальные переживания. В другой серии экспериментов доктора Хамилтон студенты должны были следить за вспышками или звуковыми сигналами в лаборатории. В процессе выполнения этих заданий на внимание у испытуемых измеряли уровень активации коры головного

мозга («вызванные потенциалы»). Как и ожидалось, у студентов, редко достигавших состояния потока, при реакции на внезапные стимулы уровень активации коры значительно превышал обычные показатели. Результаты испытуемых второй группы, часто достигающих состояния потока, удивили исследователей: при концентрации на стимулах уровень возбуждения снижался. Включение внимания не требовало больших психических усилий, а, напротив, уменьшало их. Дальнейшие исследования показали, что эта группа студентов также лучше справлялась с решением задач, требующих длительной концентрации внимания. Наиболее вероятным объяснением этого феномена, по-видимому, является способность испытуемых, легко достигающих состояния потока, сокращать затраты психической энергии на все незначимые в данный момент задачи, высвобождая таким образом внимание для концентрации на сигналах. Это заставляет предположить, что люди, испытывающие радость во множестве разнообразных ситуаций, обладают способностью игнорировать отвлекающие стимулы и сосредоточиваться только на том, что, по их мнению, важно в данный момент. Для обычного человека фокусирование внимания служит дополнительной нагрузкой, требуя обработки огромного количества несущественной информации, но для тех, кто научился контролировать своё сознание, это происходит практически без усилий, поскольку они могут отключить все психические процессы, кроме значимых. Возможно, что именно эта гибкость внимания, столь отличающаяся от беспомощной «сверхвключенности» бального шизофренией, представляет собой нейрофизиологическую основу автотелической личности. Отметим, что данные этих нейрофизиологических исследований не доказывают, что одни люди от рождения наделены способностью лучше управлять своим вниманием и легче достигать состояния потока, чем другие. Эти открытия можно объяснить обучением, а не наследственностью. Взаимосвязь между потоком и концентрацией внимания очевидна, но необходимы дальнейшие исследования, чтобы выяснить, что является причиной, а что — следствием.

Роль семьи в развитии автотелической личности

Особенности нервной системы, вероятно, являются не единственной причиной того, что одни люди хорошо проводят время, стоя на остановке в ожидании автобуса, в то время как другие скучают, сколько бы вокруг ни было развлечений. Ранний детский опыт также играет важную роль в том, насколько легко человек будет достигать состояния потока. Существует множество подтверждений тому, что личностные качества взрослого

человека во многом определяются его отношениями с родителями в раннем детстве. Например, в ходе одного из наших исследований, проведённых в Университете Чикаго, Кевин Рэтхунде выявил, что существует определённый тип семейных отношений, помогающий подросткам стать существенно более счастливыми, удовлетворёнными жизнью и способными преодолевать житейские трудности. Семейная ситуация, стимулирующая развитие способности достигать состояния потока, отличается пятью характеристиками. Первое — это ясность в отношениях. Подростки точно знают, чего ожидают от них родители, обратная связь в семье имеет недвусмысленный характер. Второе — это интерес родителей к тому, что думает и чувствует их ребёнок в настоящий момент, а не озабоченность тем, в какой колледж он поступит и удастся ли ему получить хорошо оплачиваемую работу. Третьей особенностью является предоставляемая детям возможность выбора: они чувствуют, что могут поступать по своему усмотрению, в том числе и нарушать родительские правила, если они готовы иметь дело с последствиями. Четвёртая отличительная характеристика — это чувство общности, доверие между членами семьи, позволяющее подростку отбросить психологическую защиту и погрузиться в интересующие его занятия. Наконец, родители должны обеспечивать детям достойные задачи, сложность которых постоянно возрастает, создавая тем самым возможности для самосовершенствования. Наличие всех перечисленных выше характеристик создаёт так называемый автотелический семейный контекст, наилучшим образом развивающий способность радоваться жизни. Между этими особенностями семейных отношений и составляющими состояния потока существует явное сходство. Дети, выросшие в семьях, где поощрялись ясные цели и обратная связь, чувство контроля, концентрация на выполняемой задаче, внутренняя мотивация и использование своих способностей, с большей вероятностью построят свою жизнь так, чтобы в ней было возможным достижение состояния потока. Более того, семьи, создающие автотелический контекст, сохраняют большое количество психической энергии для всех своих членов, тем самым расширяя возможности радостного восприятия жизни. Дети в таких семьях чётко знают, что можно, а что нельзя, им не нужно постоянно оспаривать установленные правила, они не думают о том, как в будущем оправдать ожидания своих родителей. Поскольку подобные проблемы, типичные для «хаотических» семей, не занимают их внимание, они получают возможность посвящать себя занятиям, которые расширяют горизонты их развития. В менее упорядоченных семьях большое количество энергии

расходуется на бесконечные переговоры и выяснение отношений, а дети пытаются защитить свою индивидуальность от давления целей и установок, навязываемых взрослыми. Как и следовало предполагать, самые значительные различия между подростками из семей, создающих автотелический контекст, и из семей, не обеспечивающих таких условий, наблюдались дома, в кругу родственников: первые были существенно более счастливыми, уверенными в себе, радостными и удовлетворёнными жизнью, чем их менее удачливые сверстники. Но различия проявлялись и при выполнении домашних заданий или в школе: дети из автотелических семей легче достигали состояния потока. И только в кругу друзей различия исчезали: все опрошенные подростки чувствовали себя одинаково хорошо. Обращение родителей со своими детьми в младенческом возрасте, вероятно, в дальнейшем влияет на способность последних достигать состояния потока. Однако по этой проблеме пока нет долгосрочных исследований, которые бы позволили проследить причинно-следственные связи на значительном временном отрезке. Тем не менее есть основания полагать, что ребёнок, переживший насилие или часто испытывавший угрозу лишиться родительской любви, что сегодня встречается с пугающей частотой, будет впоследствии настолько обеспокоен сохранением целостности своего Я, что у него останется крайне мало энергии на самосовершенствование. Когда такой ребёнок вырастет, удовлетворение и радость от жизни у него будут связаны с развлечениями, а не с решением всё более и более сложных задач.

Люди потока

Особенности характера, свойственные автотелическим личностям, наиболее ярко проявляются у людей, которые как будто получают удовольствие от ситуаций, показавшихся бы другим невыносимыми. Затерявшись во льдах Антарктики или сидя в камере одиночного заключения, они превращают окружающую их безрадостную действительность в поле активной деятельности и борьбы, приносящей радость. Ричард Логан, изучавший поведение людей в трудных жизненных ситуациях, пришёл к выводу, что они выжили потому, что смогли превратить объективно опасные и угнетающие обстоятельства в контролируемый субъективный опыт. Эти люди вели себя так, как будто находились в состоянии потока. Во-первых, они с пристальным вниманием изучали мельчайшие детали окружающей их обстановки, пытались обнаружить скрытые возможности для действия. Важно и то, что они ставили перед собой цели, достижимые в данной экстремальной ситуации, а также тщательно отслеживали своё продвижение вперёд, ориентируясь на получаемую ими обратную связь. Достигнув цели, они повышали ставки, усложняя себе задачи. Кристофер Берни, брошенный нацистами в одиночную камеру, даёт классическое описание подобного поведения. В условиях резкого ограничения свободы, испытывая острый недостаток пищи для ума и чувств, мы можем взять те немногие предметы, что имеются в нашем распоряжении, и изучить их, задавая множество подчас абсурдных вопросов. Работает ли это? Как? Кто сделал это и из чего? Когда и где я видел нечто подобное, о чём ещё эта вещь напоминает мне? И мы запускаем удивительный поток комбинаций и ассоциаций, рождающийся в нашем уме. Протяжённость и сложность этого мыслительного потока вскоре заставляют нас забыть о незначительном предмете, который его вызвал. Например, я задался целью тщательно обмерить свою кровать, чтобы сравнить её со школьными или армейскими кроватями. Разобравшись с ней, что было несложно, я занялся исследованием одеяла, пытаюсь оценить его теплоизолирующую способность. После этого я изучил механику запоров моей камеры, особенности унитаза, вычислил размеры камеры, её пространственное положение и так далее. О подобной находчивости в изобретении для себя целей и задач, в поиске возможностей для умственного напряжения рассказывают все, кто пережил одиночное заключение: от дипломатов, захваченных террористами, до старушек,

брошенных в тюрьму китайскими коммунистами. Ева Цейзел, дизайнер по керамике, более года просидевшая в тюрьме на Лубянке в период сталинских репрессий, удерживала себя от подступавшего отчаяния фантазиями о настенных светильниках, которые могли бы получиться из подручных материалов. Она также играла в шахматы с воображаемым противником, вела мысленные диалоги на французском, делала гимнастику и сочиняла поэмы. Александр Солженицын, вспоминая время своего заключения в Лефортовской тюрьме, рассказывал, как один из его сокамерников, нарисовав на тюремном полу карту мира, совершал воображаемое путешествие через Азию и Европу в Америку, в день проходя по несколько километров. Подобные «игры» изобретались узниками во все времена. Так, любимый архитектор Гитлера, Альберт Шпеер, во время заключения в тюрьме Шпандау поддерживал в себе рассудок, воображая паломничество из Берлина в Иерусалим и рисуя в уме все события и встречи во время этого пути. Один мой знакомый, служивший в разведке ВВС США, рассказал мне историю лётчика, долгое время находившегося в плену во Вьетнаме. В лагере для военнопленных в джунглях он потерял 80 фунтов веса и серьёзно подорвал здоровье. Сразу после освобождения он попросил разрешить ему сыграть партию в гольф. Ко всеобщему удивлению, несмотря на истощение, он показал блестящие результаты. В ответ на расспросы офицеров лётчик рассказал, что в плену он ежедневно представлял, как играет партию на 18 лунок, точно рассчитывая ходы и тщательно выверяя удары. Это помогло ему не только сохранить рассудок, но и не утратить спортивные навыки. Тибор Толлаш, поэт, который в период наиболее жёсткого коммунистического режима в Венгрии провёл несколько лет в одиночной камере Вышеградской тюрьмы вместе с сотнями других представителей интеллигенции, рассказывал, как заключённые, коротая время, больше года проводили конкурс поэтического перевода. Сначала они должны были решить, какое произведение переводить. Процесс выбора занял несколько месяцев, поскольку нужно было передавать из камеры в камеру записки с предложениями, а затем организовать голосование. Наконец, все сошлись на том, что для перевода лучше всего подходит «Капитан» Уолта Уитмена, поскольку именно этот текст большинство заключённых смогло наиболее полно воспроизвести по памяти в оригинале. Началась серьёзная работа: каждый делал свой вариант перевода. Поскольку в тюрьме не было ни ручек, ни бумаги, Толлаш растирал мыло на подошвах ботинок и выцарапывал на нём стихи зубочисткой. Выучив строку наизусть, он покрывал подошву новым слоем мыла. Когда работа была закончена, переводчик запоминал свой вариант и

переправлял его в следующую камеру. Вскоре по тюрьме циркулировал десяток версий стихотворения, все заключённые принимали участие в оценке и голосовании. После подведения итогов конкурса по Уитмену они занялись переводом Шиллера. Когда нам угрожают враждебные обстоятельства, необходимо восстановить чувство контроля над ситуацией, отыскав новое направление для нашей психической энергии — направление, не подвластное внешним силам. Даже если все наши обычные желания подавлены, нужно стремиться к осмысленной цели, чтобы упорядочить своё сознание. Таким образом, и в рабстве можно чувствовать себя свободным. Вот что писал по этому поводу Александр Солженицын: «Иногда во время переклички, стоя в рядах подавленных узников, среди криков вооружённой охраны, меня вдруг охватывала какая-то странная лёгкость. Я чувствовал себя унесённым прочь. Я становился свободным и счастливым. Некоторые из нас пытались спастись, бросаясь на колючую проволоку. Но для меня колючей проволоки не существовало. Моё «освобождение» оставалось внешне незамеченным, хотя в эти моменты я был где-то далеко, несясь навстречу ветру и солнцу». О подобных способах обретения контроля над сознанием рассказывают не только заключённые. Аналогичные приёмы использовал, например, адмирал Бёрд, который однажды зимовал в полном одиночестве четыре тёмных и холодных месяца в крошечном домике на Южном полюсе, или Чарльз Линдберг, в одиночку боровшийся с враждебной стихией во время своего трансатлантического полёта. Что же позволяет одним достигать состояния внутреннего контроля, в то время как другие отступают перед лицом внешних трудностей? Ричард Логан проанализировал записи многих людей, переживших невыносимые ситуации, в том числе работы Виктора Франкла и Бруно Беттельгейма, размышлявших об источниках внутренней силы людей в экстремально тяжёлых обстоятельствах. Оказалось, что всех «выживших» объединяла одна общая черта: «неэгоцентричный индивидуализм», т.е. наличие важной цели, стоящей выше личных интересов. Такие люди не оставляют усилий, даже оказавшись в практически безнадежных обстоятельствах. Внутренняя мотивация делает их стойкими перед лицом внешних опасностей. Обладая достаточным количеством свободной психической энергии, чтобы объективно анализировать ситуацию, они имеют больше шансов обнаружить новые возможности для действий. Вероятно, именно эта черта является ключевой в структуре автотелической личности. Индивид с нарциссическим характером, озабоченный в первую очередь тем, как защитить своё Я, теряется при первых признаках опасности. Подступающая паника не даёт

ему делать то, что следует; внимание устремляется вовнутрь в попытке восстановить порядок в сознании, а для взаимодействия с внешней реальностью психической энергии не остаётся. Без проявления деятельного интереса к миру, без желания быть его активной частью человек замыкается на себе. Один из крупнейших философов нашего времени, Бертран Рассел, так описал свою дорогу к счастью: «Постепенно я научился быть безразличным к себе и своим недостаткам. Моё внимание всё больше сосредоточивалось на внешних объектах: мировых событиях, различных областях знания, людях, к которым я испытывал привязанность». Пожалуй, трудно найти более ёмкое описание того, как можно стать автотелической личностью. Отчасти этот дар может быть обусловлен генетическими свойствами нервной системы, кому-то посчастливилось иметь родителей, ориентированных на воспитание не сосредоточенной на себе личности. Однако эти качества можно развивать в себе тренировкой и дисциплиной. Рассмотрим, как это сделать.

5. Тело и поток

«У человека нет ничего, кроме собственного тела, данного ему на непродолжительное время взаймы, — писал Джеймс Кэбелл, — однако человеческое тело способно приносить много радости». Действительно, нет более доступного лекарства от уныния, скуки и депрессии. В наше время большинство людей осознают важность поддержания хорошей физической формы. Но тот практически безграничный потенциал радости, который предлагает нам наше тело, удаётся использовать лишь немногим. Мало кто может двигаться с ловкостью акробата, смотреть на вещи свежим взглядом художника, чувствовать радость спортсмена, побившего собственный рекорд, распознавать вкусовое многообразие блюда, как истинный гурман, или заниматься любовью с мастерством, поднимающим секс до уровня искусства. Между тем всё это достижимо, нужно лишь научиться управлять своим телом и органами чувств. Учёные нередко развлекаются, пытаясь подсчитать стоимость человеческого тела. Химики потрудились сложить рыночную стоимость кожи, мяса, костей, волос и содержащихся в нём минералов и микроэлементов и получили ничтожную сумму в несколько долларов. Представители других наук приняли во внимание способности человека к обучению и его умение перерабатывать информацию и пришли к иному выводу: создание подобной машины обошлось бы в сотни миллионов долларов. Подобные расчёты не стоит принимать всерьёз. Ценность тела зависит не от его химического состава или системы нервных волокон, обеспечивающей передачу информации. Оно важно потому, что без него не было бы ощущений, а следовательно, и всей жизни в том виде, как мы её воспринимаем. Пытаясь определить рыночную стоимость тела, мы одновременно вешаем ценник на жизнь. Но по какой шкале мы измеряем её цену? Всё, что может делать наше тело, несёт в себе потенциал радости. Однако многие пренебрегают этим и используют свою физическую оболочку по минимуму, лишая себя многочисленных возможностей испытать состояние потока. В результате нетренированное тело движется неуклюже, неразвитый взгляд несёт нам уродливые или неинтересные образы, немзыкальный слух слышит шум вместо музыки, и нам доступен лишь грубый вкус пищи. Если позволить телесным функциям атрофироваться, жизнь станет существенно менее приятной. Но если научиться контролировать способности своего тела и упорядочивать физические ощущения, энтропия в сознании уступит место

радостной гармонии. Человеческое тело может выполнять сотни различных действий: видеть, слышать, бегать, плавать, бросать и ловить, карабкаться на горы и спускаться в пещеры — это лишь малая часть того, что оно умеет, и любой из перечисленных видов деятельности может вызывать состояние потока. В каждой культуре изобретались занятия, позволяющие реализовывать способности тела. Когда обычная физическая функция, например бег, совершается целенаправленно, по правилам и требует умений, соответствующих сложности задачи, она превращается в потоковое занятие. Неважно, будет ли это бег трусцой, марафон, соревнования или, как у индейцев тарахумара в Мексике, многокилометровые ритуальные забеги, но простой акт перемещения тела в пространстве становится источником сложной обратной связи, обеспечивающей оптимальные переживания и укрепление личности. Этого можно добиться практически от любого органа чувств и моторной функции. Прежде чем мы продолжим исследовать вклад физической активности в оптимальные переживания, следует подчеркнуть, что тело не создаёт состояние потока одними лишь движениями. Всегда необходимо участие сознания. Например, чтобы получать радость от плавания, нужно развить в себе определённые умения, что требует концентрации внимания. Без соответствующей мотивации, настроя и волевых усилий не удастся достичь того уровня дисциплины, который необходим, чтобы научиться плавать достаточно хорошо, а без этого плавание не будет приносить удовольствие. Более того, поскольку радость возникает в сознании пловца, поток никак не может быть чисто физическим процессом: мозг участвует в нём не меньше, чем мышцы. На следующих страницах мы более подробно рассмотрим, как можно улучшить качество жизни при помощи совершенствования телесных функций. Это могут быть разнообразные виды физической активности, такие как спорт или танцы, развитие сексуальности или различные восточные практики контроля над сознанием посредством тренировки тела. Сюда же относится умелое использование органов чувств. Зрение, слух, вкусовые ощущения — всё это может приносить огромную радость, если развить необходимые умения. В сознании же тех, кто не прилагает усилий для овладения возможностями собственного тела, оно в самом деле является просто куском бесполезной плоти.

Выше, быстрее, сильнее

Латинский девиз современных Олимпийских игр — *Altius, citius, fortius* — хорошо, хотя и не в полной мере, описывает, как тело переживает состояние потока. Он передаёт основной принцип всех спортивных состязаний: сделать что-то лучше, чем удавалось прежде. Спорт в чистом виде — это преодоление границ своих телесных возможностей. Со стороны спортивная цель может казаться незначимой, однако для того, кто стремится продемонстрировать высшую степень мастерства, она крайне серьёзна. Например, бросание предметов выглядит весьма простым занятием, с которым успешно справляются даже младенцы, о чём свидетельствуют разбросанные вокруг их кроватки игрушки. Но то, насколько далеко человек способен бросить предмет определённого веса, может войти в историю. Древние греки изобрели состязание по метанию диска, и лучшие дискоболы античности были увековечены в камне великими скульпторами. Швейцарцы по праздникам собираются на горных лугах, чтобы посмотреть, кто сможет дальше метнуть ствол дерева; то же самое проделывали шотландцы с обломками скал. Хороший бейсболист может стать богатым и знаменитым только потому, что он умеет быстро и точно бросать мячи, а баскетболист — потому что умеет метко попадать мячом в корзину. Одни спортсмены метают дротики, другие — молоты или ядра, бумеранг или рыболовную леску. И каждое приложение лежащей в основе всех этих видов спорта способности бросать предмет несёт в себе почти безграничные возможности получения радости. *Altius* в переводе с латыни означает «выше». Это слово не случайно стоит на первом месте в упомянутом олимпийском девизе. Испокон веков преодолеть земное притяжение было одним из главных мечтаний человечества. Миф об Икаре, поднявшемся на крыльях к самому солнцу, долгое время считался аллегорическим представлением целей всей земной цивилизации. Оторваться от земли, прыгнуть как можно выше, покорить самую высокую вершину — все эти действия способны принести огромное наслаждение и радость. Некоторые учёные даже изобрели специальный термин для обозначения желания преодолеть силу гравитации и стали называть его «комплексом Икара». Однако это объяснение, как и все прочие концепции, сводящие радость к некой защитной реакции против вытесненной тревоги, по сути лишено смысла. Конечно, в некоторой степени любое намеренное действие можно рассматривать как защиту против угрозы хаоса. Но тогда в

занятиях, приносящих радость, стоило бы видеть признаки здоровья, а не болезни. Поточковые ощущения, получаемые при использовании физических навыков, возникают не только у спортсменов-профессионалов. Радость от преодоления границ собственных возможностей не является привилегией олимпийских чемпионов. Каждый человек, вне зависимости от своей физической формы, может подпрыгнуть немного выше, пробежать чуть быстрее и стать немного сильнее. Радость открытия новых, неизведанных пределов собственных возможностей доступна всем. Любое, даже самое элементарное действие может принести массу удовольствия, если его надлежащим образом видоизменить. Как мы помним, важнейшими шагами в этом направлении являются:

а) постановка главной цели и максимально возможного количества связанных с ней промежуточных целей;

б) нахождение способа измерения собственного прогресса в рамках выбранной системы целей;

в) сохранение предельной концентрации на происходящем и более тонкая дифференциация требований к деятельности;

г) совершенствование умений, необходимых для взаимодействия с расширяющимися возможностями;

д) повышение сложности задачи по мере того, как деятельность становится скучной.

Хорошим примером применения этого метода на практике могут служить обыкновенные прогулки пешком. Даже эту простейшую форму физической активности можно превратить в сложную потоковую деятельность, почти в искусство. У прогулки может быть великое разнообразие целей. Например, можно сосредоточиться на продумывании маршрута, выбрать места для остановки, достопримечательности, которые интересно будет увидеть. Или можно разработать собственный стиль ходьбы, научиться двигаться легко и быстро. Ещё одна очевидная цель — двигаться так, чтобы приносить максимальную пользу здоровью. В качестве обратной связи можно рассматривать степень усталости, время прохождения маршрута, количество замеченных по дороге красивых мест или посетивших нас по пути новых идей и ощущений. В процессе совершения той или иной деятельности именно поставленные задачи поддерживают нашу концентрацию на необходимом уровне. В случае ходьбы пешком сложность задач может существенно различаться в зависимости от обстоятельств. По городским улицам и проспектам гулять легко. Совсем другое дело — идти по горной тропе. Для опытного путешественника каждый шаг представляет собой новую задачу, поскольку

всякий раз нужно понять, как наилучшим образом поставить ногу, при этом учитывая положение тела и особенности поверхности. На сложной тропе умелый ходок движется легко и экономично, при этом в голове его разворачивается сложный процесс анализа множества факторов и поиска наилучшего решения. Конечно, этот анализ происходит автоматически и кажется полностью интуитивным, почти инстинктивным. Но если путешественник не учтёт информацию о поверхности и вовремя не изменит походку, он рискует споткнуться или быстро устать. Поэтому, несмотря на то что ходьба кажется неосознаваемым процессом, на самом деле она требует неусыпной концентрации внимания. Конечно, в городе вы не отыщете горных троп, но есть немало других возможностей развить свои навыки. Исторические и архитектурные особенности городского пейзажа, витрины магазинов, люди, за которыми можно наблюдать и размышлять об их взаимодействии, — всё это привносит огромное разнообразие в прогулку. Можно сосредоточиться на выборе кратчайшего пути или наиболее интересного. Можно упражняться в соблюдении заданного ритма ходьбы, заниматься «спортивным ориентированием» в городских кварталах. Некоторые люди задаются целью найти наиболее солнечный маршрут в зимнее время и наиболее тенистый — в летнее. Другие пытаются так подобрать ритм и направление движения, чтобы подходить к перекрёсткам всегда на зелёный свет. Конечно, во всех этих случаях радость возникает после того, как были затрачены определённые усилия; с теми, кто не задумывается о маршруте, ничего подобного не происходит. Если не ставить себе цели и не развивать свои навыки, ходьба будет просто однообразным движением из пункта А в пункт Б. Даже такая обыденная физическая активность, как прогулка пешком, может доставлять радость и наслаждение, если человек поставит себе цель и будет контролировать процесс. С другой стороны, сотни интересных и сложных спортивных игр и физических практик не приносят никакого удовольствия людям, которые считают, что должны заниматься этим, потому что это модно или полезно для здоровья. Некоторые становятся рабами своих хобби, чувствуя себя обязанными продолжать заниматься избранным видом спорта, несмотря на то что не получают от этого никакого удовольствия. Люди часто путают форму и содержание и считают, что именно конкретные действия и события определяют наше существование. Для них членство в модном спортивном клубе уже должно гарантировать массу удовольствия. Однако, как мы уже убедились, истинное наслаждение зависит не от того, что мы делаем, а от того, как мы это делаем. В одном из наших исследований мы попытались ответить на следующий вопрос: делает ли

людей более счастливыми увеличение материальных затрат, вкладываемых в отдых? Или счастье зависит от собственных усилий человека, от того, насколько он «вкладывает душу» в своё занятие? Для этого мы использовали метод выборки переживаний (Experience Sampling Method), разработанный мной в Чикагском университете для изучения качества переживаний. Как уже говорилось, эта методика заключается в том, что в течение недели респондент около восьми раз в день в произвольное время получает звуковой сигнал на пейджер, после чего он должен отметить в специальном листе, где он находится, чем занимается, и оценить своё состояние по 7-балльной шкале, крайние значения которой обозначены как «очень счастлив» и «очень печален». Выяснилось, что люди в процессе занятия «затратными» видами отдыха, т.е. требующими дорогого оборудования или потребляющими много электроэнергии, — такими как дайвинг, вождение автомобиля или просмотр телепередач, — чувствуют себя значительно менее счастливыми, чем в процессе не требующего внешних ресурсов отдыха. Наибольшую радость респонденты чувствовали, когда просто разговаривали с друзьями, работали в саду, вязали или занимались каким-то другим любимым делом. Все эти виды деятельности не требуют особых материальных затрат, но в них надо вкладывать психическую энергию, в то время как занятия, для которых нужны внешние ресурсы, часто задействуют внимание в меньшей степени и потому не приносят такого удовлетворения.

Радость движения

Физкультура и спорт — не единственные способы получить радость от тела; огромное количество разнообразных занятий, основанных на ритмичных или гармоничных движениях, позволяет достигать состояния потока. Наверно, наиболее древним и значимым среди них является танец, поскольку в нём доступность сочетается с огромными возможностями для самосовершенствования. Масса различных способов сочетания музыки и движения, от красочных ритуальных танцев папуасов Новой Гвинеи до филигранных балетных постановок артистов Большого театра, практикуются с целью улучшения качества переживания. Людям старшего возраста современные клубные танцы могут казаться странными и бессмысленными, но для многих подростков дискотеки стали важным источником радости. Вот как они описывают свои ощущения на танцполе: «Как только я попадаю туда, меня как будто подхватывает какой-то невидимый поток. Мне радостно и приятно просто от того, что я двигаюсь...». «Я испытываю почти физический кайф. В особенно хорошие моменты я чувствую какую-то лихорадку, экстаз». «Ты движешься и пытаешься выразить себя в этих движениях. Это телесный язык, с помощью которого можно общаться. Когда всё идёт хорошо, я действительно выражаю себя в этой музыке и в движениях». Радость, приносимая танцами, часто бывает настолько сильна, что ради неё люди готовы пожертвовать многими другими возможностями. Вот типичный ответ одной из танцовщиц, участвовавшей в опросе, проведённом в Милане группой профессора Массимини: «Я с самого детства хотела стать профессиональной балериной. Приходилось очень трудно: было мало денег, постоянные поездки, и к тому же мама была недовольна моей профессией. Но любовь к танцу поддерживала меня. Теперь это часть моей жизни, часть меня самой, без которой я не смогу жить». Из 60 профессиональных балерин только три были замужем, и лишь одна из них имела ребёнка. Беременность для них слишком сильно подрывает карьеру. Но, как и в случае со спортом, вовсе не обязательно становиться профессионалом, чтобы получать радость от управления возможностями своего тела. Танцор-дилетант наслаждается танцем не меньше, при этом ему не приходится отказываться от всех прочих целей ради ощущения гармонии. Кроме танца существуют и другие формы самовыражения, использующие человеческое тело в качестве основного инструмента. К

ним, например, относится театр и искусство пантомимы. Шарады пользуются такой популярностью именно потому, что позволяют людям на время забыть свою привычную индивидуальность и сыграть другую роль. Даже самое неуклюжее представление может доставить человеку массу удовольствия, помочь отдохнуть от наскучивших стереотипов поведения и хотя бы на мгновение почувствовать радость перевоплощения.

Секс как поток

Когда люди думают о радости, обычно первое, что приходит в голову, — это секс. Это неудивительно, поскольку сексуальность, безусловно, является одним из наиболее универсальных способов получить удовлетворение и по своей мотивационной силе сравнима разве что с инстинктом самосохранения и потребностью в пище. Половое влечение может быть настолько сильным, что будет отвлекать внимание человека от всех других целей и задач. Поэтому каждая культура и общество прилагает значительные усилия для того, чтобы обуздать сексуальное желание, и только для того, чтобы регулировать его, существует множество сложных социальных институтов. Расхожая поговорка «Любовь правит миром» в невинной форме обозначает тот факт, что большинство наших поступков прямо или косвенно продиктовано сексуальной потребностью. В самом деле, мы умываемся, одеваемся, причёсываемся для того, чтобы привлекательно выглядеть. Многие из нас работают, чтобы иметь возможность содержать спутника жизни. Мы стремимся к славе и признанию не в последнюю очередь для того, чтобы нас любили и восхищались нами. Но всегда ли секс доставляет нам радость? Внимательный читатель уже догадывается, что ответ зависит от того, насколько вовлечено в процесс сознание. Один и тот же половой акт может вызвать чувство боли, обиды, горечи или страха, он может восприниматься нейтрально, может заставить ощутить радость или экстаз — в зависимости от того, как он соотносится с целями личности. С физиологической точки зрения изнасилование может напоминать акт любви, но психологически между ними лежит пропасть. Мы не ошибёмся, если скажем, что сама по себе сексуальная стимуляция в большинстве случаев приятна. Способность испытывать сексуальное удовольствие обусловлена заложенным в нас инстинктом продолжения рода, оно служит приманкой, гарантирующей, что человечество не перестанет размножаться. Таким образом природа обеспечила выживание нашего вида. В сущности, чтобы получать удовольствие от секса, нужно всего лишь хотеть этого и быть физически здоровым; никаких особых умений не требуется, и вскоре после первого опыта перед индивидом не возникает новых задач. Но, как и в случае любого другого удовольствия, если не преобразовать секс в приносящую радость деятельность, он быстро станет скучным, превратится в бессмысленный ритуал или зависимость. К счастью, существует немало

способов организовать сексуальные отношения таким образом, чтобы они приносили истинное наслаждение обоим партнёрам. Техника секса — одна из форм развития сексуальности, сосредоточивающая внимание на совершенствовании физических навыков. В некотором смысле роль техники в процессе сексуального совершенствования похожа на роль спортивных упражнений в совершенствовании физическом. «Камасутра» и «Радость секса» — пожалуй, наиболее известные руководства по технике секса, включающие системы целей и правил, позволяющих сделать сексуальную активность более разнообразной, интересной и захватывающей. В рамках многих культур были разработаны системы специального «эротического тренинга», которые, к слову, часто наполнялись недвусмысленным религиозным содержанием. Языческие обряды плодородия, Дионисийские мистерии в Древней Греции, ритуальная проституция — вот только некоторые примеры такого подхода к сексуальным практикам. Возможно, на ранних стадиях становления религии жрецы использовали очевидную привлекательность сексуальных образов для построения на их основе более сложных идей и паттернов поведения. Но реальное «окультуривание» сексуальности начинается тогда, когда к чистой физиологии присоединяется психологический аспект. Действительно, за небольшим исключением сексуальная жизнь древних греков и римлян не отличалась особой романтичностью. Ухаживание, взаимные чувства любовников друг к другу, обещания верности и куртуазные ритуалы — всё то, что сейчас считается неотъемлемым атрибутом интимных отношений, — были «изобретены» во Франции, во времена позднего Средневековья, странствующими от замка к замку трубадурами, которые распространили этот стиль отношений по всей дворянской Европе. Для тех, кто овладел искусством куртуазной любви, открывается новый пласт возможностей и целей, делающих интимные отношения не только приятным, но и доставляющим истинную радость занятием. Подобные попытки придать сексуальности более изящные формы имели место и в других культурах в не таком уж далёком прошлом. Так, в Японии оказывающие любовные услуги гейши должны были обладать глубокими познаниями в области музыки и театра, хорошо разбираться в поэзии и изобразительном искусстве, чтобы удовлетворять высоким запросам своих кавалеров. Жрицы любви древней Индии и Китая, турецкие одалиски обладали аналогичными способностями. К сожалению, вершины эротического совершенствования, достигаемые подобными «профессионалками любви», не стали достоянием широких масс населения и в целом мало способствовали улучшению качества их переживаний. В

рамках западной культуры романтическое ухаживание традиционно считалось прерогативой молодых и занятием, свойственным скорее слоям с определённым материальным достатком, нежели простому люду. Пожалуй, и теперь подавляющее большинство не спешит излишне усложнять свою сексуальную жизнь, довольствуясь весьма однообразными впечатлениями. Более того, считается, что «приличные люди» не должны уделять слишком уж большое внимание вопросам сексуальности, не говоря уже о том, чтобы тратить время на освоение каких-либо специальных сексуальных практик. Многие сегодня относятся к любви, ухаживанию и другим проявлениям сексуальности как к спорту — вместо того чтобы заниматься этим самим, они предпочитают наблюдать за тем, как это делают профессионалы на экранах телевизора. Ещё одна, третья составляющая сексуальности возникает тогда, когда помимо собственного удовольствия и наслаждения процессом любовник начинает ощущать подлинную заботу о партнёре. Это открывает перед человеком совершенно новые возможности. Человек стремится понять своего партнёра, отождествляет себя с ним, чувствует вместе с ним, помогает ему в достижении его целей. На этом этапе любовные отношения становятся настолько сложным, настолько захватывающим процессом, что в состоянии обеспечить мощнейшие потоковые ощущения на протяжении всей жизни. Безусловно, достаточно несложно научиться получать удовольствие от секса и, может быть, даже наслаждаться им. Любой молодой человек может страстно влюбиться. Первое свидание, первый поцелуй, первый опыт влюблённости — эти волнующие моменты легко уносили нас в бурный «поток любви». Но для многих людей эти чувственные впечатления появляются лишь однажды, и, пережив «первую любовь», человек относится ко всем последующим сексуальным связям гораздо менее трепетно. Нелегко снова и снова наслаждаться любовными отношениями с супругом на протяжении долгих лет совместной жизни. По-видимому, утверждение, что человек, подобно большинству млекопитающих, не является моногамным по своей природе, не так уж далеко от истины. Любая, даже самая страстно влюблённая пара рано или поздно впадёт в беспробудную скуку, если не будет предпринимать никаких усилий для открытия новых возможностей, совершенствования своих умений, постановки новых целей внутри своих отношений и совместного их достижения. Изначально одной только физической составляющей достаточно для поддержания состояния потока, но если не получит развития романтическая линия и подлинная забота, отношения обречены. Итак, что же делать, чтобы сохранить свежесть чувств? Ответ прост: так же как и в любой другой деятельности,

взаимоотношения в паре, чтобы приносить радость, должны становиться всё сложнее, партнёры должны научиться находить новые возможности в себе и друг в друге. Для этого необходимо уделять друг другу внимание, размышлять друг о друге, интересоваться мыслями, чувствами, желаниями, мечтами друг друга. Постигание другого — само по себе бесконечно сложная и увлекательная задача. После того как партнёры действительно узнали друг друга, тысячи различных дел и занятий становятся возможными: путешествия, обсуждение прочитанных вдвоём книг, воспитание детей, создание планов на будущее и их реализация становятся всё более радостными и осмысленными. Конкретные детали неважны: каждый должен найти то, что наиболее подходит для его или её ситуации. Важно понимать, что сексуальность, как и любой другой аспект человеческого бытия, доставляет радость, если мы готовы взять её под контроль и усложнять.

Предельный контроль — йога и восточные единоборства

Успехи, достигнутые восточными культурами в вопросах совершенствования навыков владения духом и плотью, очевидны для всех. Достижения западной культуры в вопросах контроля над физическими энергиями сравнимы с тем, чего добились цивилизации древней Индии и Дальнего Востока в вопросах контроля над сознанием. Оба подхода сами по себе далеки от того, чтобы служить идеалом для жизни. В Индии чрезмерное сосредоточение на продвинутой технике самоконтроля за счёт навыков совладания с материальными вызовами физического мира привело к распространению апатии и бессилия среди большей части населения, страдающей от нехватки ресурсов и перенаселённости. С другой стороны, характерное для Запада господство над физической энергией оборачивается стремлением видеть во всём ресурс, предназначенный для скорейшего потребления, что приводит к истощению окружающей среды. Совершенное общество смогло бы достичь разумного баланса между духовной и материальной сферами человеческого бытия, но не претендуя на совершенство, мы можем обращать свои взоры на Восток для того, чтобы поучиться у него умению контролировать собственное сознание. Одной из древнейших и наиболее разнородных восточных методов тренировки тела является набор практик, известных как хатха-йога. Рассмотрим некоторые его аспекты, которые в чём-то похожи на уже известные нам принципы работы потока и представляют собой полезную модель для всех, кто хочет более эффективно управлять психической энергией. Ничего похожего на хатха-йогу не было создано западной цивилизацией. Пожалуй, отдалённо напоминают её монашеские практики, введённые св. Бенедиктом и св. Домиником и, в особенности, «духовные упражнения» св. Игнатия Лойолы. Эти техники предлагали способ контроля внимания путём развития ментальных и физических практик, но даже они, тем не менее, далеки от жёсткой дисциплины йоги. В свободном переводе с санскрита «йо га» означает «соединение с Богом», происходящее посредством объединения разных частей тела воедино и затем тела как целого с сознанием в единую упорядоченную систему. Одно из наиболее полных её описаний, сделанное Патанджали более полутора тысяч лет назад, предписывает прохождение восьми стадий развития умений. Первые две стадии «этической подготовки» имеют целью изменить установки ученика. Можно сказать,

что речь идёт о «выпрямлении сознания», то есть о снижении психической энтропии до минимально возможного уровня, прежде чем приступать собственно к попыткам управления собственной ментальной сферой. На практике первый шаг, «яма», требует удерживать себя от мыслей и действий, способных навредить другому, — от лживости, воровства, жадности и похоти. Второй шаг, «нияма», включает обучение послушанию, или следованию определённым правилам чистоты, познания и покорности Богу. Всё это помогает направлять внимание по определённому руслу, облегчает управление им. Следующие две стадии посвящены физической подготовке, развитию навыков, помогающих практикующему йогину «преодолеть требования чувств» и получить возможность сохранять длительную концентрацию, не нарушаемую усталостью или отвлекающими воздействиями. Третья стадия заключается в обучении специальным позам — «асанам», умению долгое время стоять или сидеть в них, не испытывая напряжения или усталости. Именно эта стадия йоги получила на Западе наибольшую известность — её символизирует образ одетого во что-то вроде памперса человека, стоящего на голове с закинутыми за плечи ногами. Четвёртая стадия, «пранаяма» (обучение правильному дыханию), направлена на стабилизацию его ритма, что служит расслаблению тела. Пятый этап, «пратьяхара» (уход), как бы образует связующее звено между подготовительными упражнениями и собственно практикой йоги. Он подразумевает «отключение» внимания от внешнего мира посредством управления восприятием и обретения, таким образом, способности видеть, слышать и чувствовать только то, что мы допускаем в сознание. Уже здесь мы видим, насколько близки цели йоги к описанной выше потоковой деятельности — осуществлять контроль над тем, что происходит в сознании. Последние три стадии йоги не имеют прямого отношения к тематике данной главы. Они рассматривают чисто ментальные приёмы контроля сознания, а не «физические» техники. Мы коснёмся их здесь для целостности картины, а также поскольку эти ментальные практики в конечном счёте основываются на ранее рассмотренных физических. «Дхарана», или «удерживание», — способность в течение длительного времени концентрировать внимание на каком-то одном стимуле. Это зеркальное отражение уже известной нам «пратьяхары»: если первая стремится не допустить раздражители в сознание, то вторая посвящена удержанию их в сознании. Интенсивная медитация, или дхьяна, — следующий шаг. На этой стадии обучающийся утрачивает своё Я в состоянии непрерывной концентрации, уже не нуждающейся во внешних стимулах. В конце своего пути совершенства йог

достигает стадии «самадхи» — высшей ступени собранности, когда медитирующий и объект медитации становятся единым целым. Достигшие самадхи описывали это переживание как величайшую радость в их жизни. Поток и йога имеют много общего. В некотором смысле йогу можно считать тщательно построенной потоковой деятельностью. И поток, и йога нацелены на обретение состояния радости и полной самоотрешённости на основе концентрации, которая, в свою очередь, становится доступна через дисциплину тела. Некоторые критики тем не менее предпочитают подчёркивать различия между ними. Главное расхождение в том, что если поток преследует цель укрепления личности, то целью йоги, как и многих других восточных техник, является избавление от Я. Самадхи, последняя стадия йоги, является лишь преддверием нирваны, состояния, в котором индивидуальное Я сливается со вселенской силой, подобно тому как река растворяется в океане. Таким образом, можно сказать, что конечные цели потока и йоги диаметрально противоположны. Но, возможно, это противопоставление поверхностно. Ведь семь из восьми рассмотренных нами ступеней йоги представляют собой всё более высокие уровни навыков управления собственным сознанием. Сама же стадия самадхи и, предположительно, следующее за ней освобождение, возможно, не так уж важны сами по себе. Её можно считать лишь конечной целью, «оправданием» той работы, которой посвящены предыдущие семь стадий, подобно тому как вершина горы важна лишь постольку, поскольку она направляет сам процесс восхождения — подлинную цель пути. Другой аргумент в пользу сходства этих двух процессов — необходимость контроля йогина над сознанием вплоть до последней стадии освобождения. Он не может освободиться от своего Я, не имея над ним полного контроля даже в сам момент освобождения. Избавление от Я с его инстинктами, желаниями и привычками настолько неестественно, что достичь этого может только человек с предельной способностью контроля. Таким образом, мы можем считать йогу одним из древнейших систематических методов достижения состояния потока. Конкретные детали того, как именно достигаются потоковые переживания, уникальны для йоги, как уникальны они для любого другого потокового занятия — от управления дельтапланом до автогонок. Будучи продуктом конкретной неповторимой культуры, путь йоги, конечно же, несёт печать своего времени и места её создания. Является ли йога «лучшим» способом порождения оптимальных переживаний, определяется не только её достоинствами — надо учитывать цену, которую приходится платить, и альтернативные возможности. Стоит ли тот контроль, который обещает йога, тех затрат психической энергии,

которых требуют занятия ею? Ещё одна группа восточных практик, приобретших большую популярность на Западе, — это так называемые боевые искусства. Есть много их видов, и чуть ли не каждый год появляются новые. Сюда относятся все техники рукопашного боя, зародившиеся в Китае, такие как дзюдо, джиу-джитсу, кунг-фу, карате, тэквондо, айкидо, тайцзицюань, и более тесно связанные с Японией кендо, кудо и ниндзяцу. Эти боевые искусства сформировались под влиянием даосизма и дзен-буддизма, и все они основаны на мастерстве управления сознанием. Если западные боевые искусства концентрируются только на физических навыках, многообразные восточные практики направлены на улучшение ментального и духовного состояния воина. Он стремится достичь состояния, в котором сможет действовать молниеносно, не думая о своих оборонительных или атакующих движениях. Те, кто хорошо владеет техникой боя, говорят, что бой становится подобен искусству, в котором свойственный повседневному опыту дуализм духа и тела сменяется их гармоничным единством и общей направленностью. И здесь мы вновь видим, что уместно рассматривать боевые искусства как специфическую форму потока.

Поток через ощущения: наслаждение зрением

Легко согласиться с тем, что спорт, секс и даже занятия йогой могут приносить наслаждение. Но лишь немногие выходят за пределы этих телесных занятий, чтобы исследовать почти безграничный потенциал других органов человеческого тела, хотя любая информация, опознаваемая нашей нервной системой, может вести к богатым и разнообразным потоковым переживаниям. Так, зрение чаще всего используют как дистанционную сенсорную систему, помогающую нам не наступить на кошку или найти ключи от автомобиля. Мы порой задерживаем взгляд на чём-то очень красивом, что случайно появляется перед нами, однако редко специально развиваем возможности нашего зрения. Способность видеть, однако, может обеспечить нам постоянное переживание радости. Древнегреческий поэт и драматург Менандр так описал радость созерцания природы: «Лучи солнца, свет далёких звёзд, бескрайняя ширь моря, вереницы бегущих по небу облаков, вздымающиеся вверх искры костра. — неважно, сколько ещё Вам суждено прожить на свете, Вы не увидите ничего более прекрасного, чем это». Один из лучших способов развития навыков восприятия предлагает изобразительное искусство. Вот некоторые описания того, как люди, разбирающиеся в искусстве, обнаруживают в себе подлинную способность видеть. Первое из описаний встречи с любимой картиной напоминает дзенские переживания. Человек как бы обретает внезапную благодать, ощущение порядка, вызванное созерцанием картины, в которой воплощена визуальная гармония: «Знаменитые «Купальщицы» Сезанна в художественном музее Филадельфии с первого взгляда вызывают у Вас величайшее чувство порядка, не обязательно рационального, но Вы ощущаете, что всё взаимосвязано. Так произведение искусства подводит Вас к внезапному постижению мира. Речь идёт и о Вашем месте в мире, и о том, что значат купальщицы летним днём на берегу реки, и о том, что в этот момент Вы забываете себя и начинаете чувствовать связь с миром.» Другой зритель сравнивает эту визуальную составляющую эстетического потокового состояния с телесным ощущением человека, прыгнувшего в ледяную воду. Когда я вижу произведения, которые трогают меня до глубины души, которые я нахожу действительно прекрасными, я испытываю странное ощущение. Это не обязательно «восхищение». Это похоже скорее на удар под дых, когда к горлу подкатывает лёгкая тошнота. Это чувство охватывает целиком, и приходится двигаться наощупь,

пытаться успокоиться, пытаться рассмотреть его рационально, не распахинаясь целиком ему навстречу. Когда ты разглядел его спокойно, во всех деталях и нюансах, наступает полная поглощённость. Когда ты встречаешься с поистине великим произведением искусства, ты понимаешь это сразу, и оно пробирает тебя насквозь, впечатляет не только зрительно, но и чувственно и интеллектуально.

Не только шедевры искусства порождают столь интенсивные потоковые ощущения. Тренированный взгляд может обнаруживать прекрасное и в самых прозаических вещах. Житель пригорода Чикаго, использующий фуникулёр для своих поездок на работу, так описывает свои впечатления:

«Однажды утром, в один из удивительно прозрачных солнечных дней, я сидел в кабине фуникулёра и смотрел на проплывавшие мимо меня крыши домов. Я люблю смотреть на город сверху. Вы как бы одновременно в нём и не в нём, разглядываете его формы и очертания, дивные старые здания, некоторые уже полностью разрушенные, и вот всё это очарование. Можно сказать, что поездка на работу этим утром была подобна путешествию сквозь картину Шилера. Он писал крыши домов и всё остальное в такой же ясной, пронзительной манере, в какой они предстали передо мной. Часто те, кто увлекается изобразительным искусством или фотографией, начинают видеть мир в подобных терминах. Фотограф смотрит на небо и говорит: «Кодахромовое небо. Неплохо, Господи. Ты почти так же хорош, как Кодак».

Конечно, необходима тренировка, чтобы научиться находить радость и удовольствие в созерцании. Нужно вложить немало психической энергии в разглядывание живописных пейзажей и хорошего искусства, чтобы суметь узнать Шилера в очертаниях крыш. Но это справедливо для всех потоковых занятий: без постоянной работы по совершенствованию собственных умений невозможно достичь настоящего наслаждения процессом. По сравнению с другими занятиями, однако, созерцание непосредственно доступно каждому (хотя некоторые художники сетуют, что у многих людей «оловянные глаза»), и поэтому особенно жаль, когда эта возможность не получает развития. Нет ли противоречия в том, что описанная в предыдущей главе йога позволяет достигать состояния потока через обучение не видеть окружающее, а здесь мы пропагандируем активное использование зрения с той же целью? Противоречие здесь только для тех, кто сутью считает поведение, а не то переживание, к которому оно ведёт. Неважно, видим мы или не видим, если мы полностью контролируем то, что с нами происходит. Один и тот же человек может погружаться в

состояние медитации утром и предаваться созерцанию гениальной картины вечером; и то и другое может доставить ему одинаковое удовольствие.

Поток в музыке

Все известные нам культуры с целью улучшения качества жизни активно использовали упорядочивание звуков в приятные уху последовательности. Одна из самых древних и возможно самых распространённых функций музыки — привлекать внимание слушателей к мелодии, соответствующей желаемому настроению или эмоции. Так, существует музыка для танцев, музыка для свадеб, музыка для похорон, для церковных ритуалов, наконец, музыка для патриотических мероприятий. Есть музыка, которая усиливает атмосферу влюблённости, а есть музыка, помогающая солдатам идти строем. Когда к пигмеям Итури из лесов Центральной Африки приходят не лучшие времена, они полагают, что лес, обычно снабжающий их всем необходимым, заснул и необходимо разбудить его. Для этого вожди племени откапывают специально запрятанный для таких случаев ритуальный рог и начинают трубить в него день и ночь, пока, наконец, лес не проснётся и снова не начнутся хорошие времена. Принцип, лежащий в основе ритуальных «концертов» пигмеев Итури, универсален и вместе с тем очень важен. Даже если звуки рога и не разбудят деревья, они помогут слушателям поверить в скорое избавление от несчастья, а это, безусловно, прибавит им уверенности в собственных силах. Большинство музыкальных мелодий, звучащих сегодня в плеерах по нашим городам и весям, имеют похожее назначение. Подростки, которых каждодневно бросает из стороны в сторону в процессе становления их ещё неокрепшей личности, особенно нуждаются в успокаивающем действии музыки для установления порядка в сознании. Однако и взрослые в этом нуждаются. Вот что сказал один чикагский полицейский: «Если после рабочего дня, заполненного погонями, арестами и заботой о том, чтобы не быть подстреленным, я не мог бы включить радио в машине на пути домой, возможно, я сошёл бы с ума». Музыка как упорядоченная звуковая информация помогает упорядочивать сознание слушателя и тем самым снижает психическую энтропию, то есть беспорядок, который приносится в сознание случайной, не связанной с текущими целями информацией. Таким образом, музыка способна не только избавить нас от скуки и тревоги, но и, при серьёзном отношении к ней, может порождать потоковые переживания. Некоторые утверждают, что современный уровень технического прогресса позволил значительно улучшить качество жизни за счёт повышения доступности музыки. Действительно, современные

проигрыватели, лазерные диски, музыкальные центры и прочие устройства гремят в великолепном качестве двадцать четыре часа в сутки. Считается, что этот практически безграничный доступ к хорошей музыке должен обогатить нашу жизнь. Но подобные аргументы страдают от привычного смещения поведения и переживания. Прослушивание изо дня в день музыкальных записей может принести больше удовольствия, чем посещение часового концерта, который человек предвкушал не одну неделю, а может — и меньше. Важно понимать, что к подлинному улучшению качества жизни приводит не «слышание» музыки, а её «слушание». Все мы любим слушать лёгкую музыку, некоторые из нас умеют слышать её, но мало найдётся тех, кто может использовать её для получения высших потоковых переживаний. Для выработки умения наслаждаться музыкой, как, впрочем, и любым другим делом, необходимо внимание. Практически безграничная доступность музыки, которую обеспечивают современные технологии звукозаписи, может даже мешать нам получать от неё подлинное наслаждение. До эры звукозаписи живое исполнение ещё сохраняло в себе способность вызывать благоговение, оставшуюся с тех пор, когда музыка была частью религиозных ритуалов. Даже выступления деревенских музыкантов, не говоря уже о симфоническом оркестре, напоминали слушателю о таинственной благодати, дающей умение производить гармоничные звуки. Люди шли на любой концерт в состоянии особого эмоционального подъёма, будучи готовы полностью сосредоточить своё внимание на представлении, которое уникально и никогда больше не повторится. Сегодняшние концерты живой музыки, например рок-концерты, ещё сохраняют в какой-то степени изначальную мистическую притягательность древних музыкальных ритуалов. В нашем мире есть немного способов собраться вместе, чтобы увидеть и ощутить одно и то же и воспринять одну и ту же информацию. Участие в одном и том же событии приводит аудиторию в состояние, которому Эмиль Дюркгейм дал название «коллективное возбуждение», ощущение себя неотъемлемой частью некоего реально существующего единого целого. По мнению Дюркгейма, эти переживания лежат в основе религиозного опыта. Сама ситуация живого исполнения помогает концентрировать внимание на музыке, и поэтому живой концерт в значительно большей степени способствует возникновению у слушателей состояния потока, чем прослушивание музыкальных записей. Тем не менее утверждать, что только живое исполнение музыки способно даровать слушателям поток, было бы неверно, как неверно и противоположное утверждение. При соответствующем отношении любые звуки могут стать

источником наслаждения. Высокая концентрация внимания позволяет человеку получать удовольствие даже от вслушивания в «промежутки тишины», спрятанные между отдельными звуками, как учил колдун из племени Яки известного антрополога Карлоса Кастанеду. Многие люди обладают огромными собраниями записей самой изысканной музыки, но не способны наслаждаться ею. Они время от времени включают свои дорогие стереосистемы, чтобы в который раз убедиться в великолепном качестве их звучания. Они слушают записи несколько раз, а потом забывают о них до момента приобретения нового, ещё более совершенного музыкального оборудования. Те же, кто научился использовать огромный потоковый потенциал музыки, применяют для этого специально разработанные стратегии трансформации переживания в поток. Прежде всего человек выделяет определённое время для прослушивания музыкальных произведений. Когда приходит это время, он усаживается в любимое кресло, включает приглушённый свет и совершает другие ритуальные действия, помогающие сосредоточиться на музыке. Он тщательно подбирает музыку для прослушивания и ставит себе определённые цели для каждого «музыкального сеанса». Первую стадию процесса слушания музыки составляют сенсорные ощущения. На этой стадии человек реагирует на качества звука, порождающие приятные физические реакции нашей нервной системы благодаря встроенным в неё врождённым механизмам. Мы реагируем на звучание определённой струны, вызывающей, видимо, универсальные переживания, или на жалобный плач флейты, на воодушевляющий призыв трубы. Мы особенно чувствительны к ритму ударных или басовых, к биту, на котором основывается рок-музыка и который, по утверждению некоторых, бессознательно связывается у нас с внутриутробными переживаниями биения материнского сердца. Следующим уровнем восприятия музыки является уровень аналогий. На этой стадии большую роль играют умения ассоциативно вызывать чувства и образы, основывающиеся на звуковых паттернах. Так, грустный пассаж саксофона может напоминать чувство благоговения, с которым я наблюдал за собирающимися над степью грозowymi облаками, сюита Чайковского может вызвать в сознании образ саней, скользящих по заснеженному лесу под звук колокольчика. Популярные песни активно используют закономерности аналогового уровня восприятия, проговаривая словами те настроения и образы, которые репрезентирует музыка. Третьей и наиболее сложной стадией восприятия музыкального произведения является аналитическая стадия. На этом этапе слушающий сосредоточивает своё внимание на структурных элементах музыки, а не на чувственных и

сюжетных. От слушателя здесь требуются умения распознать упорядоченную структуру, лежащую в основе произведения, средства выстраивания его гармонии. Его умения включают оценку исполнения и акустики зала, сравнение пьесы с более ранними и более поздними произведениями того же композитора или с произведениями других композиторов того же времени, сравнение работы оркестра и дирижёра с их же более ранними или поздними исполнениями, а также с трактовками других оркестров и дирижёров. Слушатели-аналитики часто сравнивают разные исполнения одного и того же блюза или ставят, например, задачу сравнить запись второго акта Седьмой симфонии в трактовке фон Караяна 1975 года с его же трактовкой в записи 1963 года, или задаются вопросом, действительно ли духовая секция Чикагского симфонического оркестра лучше духовой секции Берлинского. Ставя подобные цели, слушатель получает активные переживания, обеспечивающие постоянную обратную связь, например, «фон Караян стал медлительнее» или «берлинские духовые звучат чётче, однако не столь сочно». По мере выработки слушателем аналитических умений его способность получать действительное наслаждение от музыки возрастает в геометрической прогрессии. Мы видим, каковы возможности переживаний потока при слушании музыки, но ещё большая награда ждёт тех, кто учится создавать и исполнять музыку. Очеловечивающая власть Аполлона связана с его игрой на лире, Пан своей флейтой доводил слушателей до неистовства, а Орфей своей музыкой смог побороть даже смерть. Эти легенды указывают на связь между способностью создавать гармонию посредством звуков и более абстрактной гармонией, лежащей в основе того социального порядка, который мы называем цивилизацией. Именно эту связь имел в виду Платон, когда говорил о необходимости приобщения детей к музыке прежде, чем начинать обучать их всему остальному; если уже в раннем возрасте ребёнок научится обращать внимание на изящные ритмы и гармонии, всё его сознание приобретёт упорядоченность. Наша культура, похоже, уделяет всё меньше внимания приобщению детей к музыке. Когда возникает необходимость сокращения бюджета образовательных учреждений, первыми приносятся в жертву программы музыкального, а также физического и художественного воспитания. Огорчительно, что эти три сферы базовых умений, такие важные для повышения качества жизни, обычно считают избыточными в нашей образовательной сфере. Лишённые серьёзных контактов с музыкой, дети превращаются в подростков, начинающих восполнять этот дефицит, вкладывая огромное количество энергии в строительство собственного музыкального мира. Они создают

рок-группы, покупают записи и обычно попадают в плен субкультуры, которая предоставляет немного возможностей для повышения сложности сознания. Даже когда детей обучают музыке, акцент делается прежде всего на качестве исполнения и мало внимания уделяется тому, что они при этом чувствуют. Родителей, заставляющих детей оттачивать технику игры на скрипке, обычно не интересует, доставляет ли им игра удовольствие. Они хотят, чтобы ребёнок играл настолько хорошо, чтобы он привлёк внимание окружающих, стал выигрывать конкурсы исполнителей и попал в Карнеги-холл. Таким образом, они извращают изначальное назначение музыки, превращая её в источник нарушения психической гармонии. Родительские ожидания, адресующиеся к музыкальным занятиям ребёнка, часто создают у него сильный стресс, а иногда приводят к полному душевному краху. Лорин Холландер, юный пианист-вундеркинд, отец которого был первой скрипкой оркестра Тосканини и отличался склонностью к перфекционизму, рассказывал, какое наслаждение приносила ему музыка, когда он играл в одиночестве, полностью растворяясь в волшебном мире музыки, и как его охватывал ужас, когда приходилось играть в присутствии требовательных взрослых. В подростковом возрасте во время одного из концертов у него случился паралич пальцев руки, и многие годы он был неспособен разжать скрюченные пальцы. Какой-то подсознательный механизм решил таким образом оградить его от постоянной боли, причиняемой критикой отца. Сейчас Холландер полностью исцелился от своего психосоматического паралича и посвящает большую часть своего времени и усилий тому, что помогает другим одарённым исполнителям наслаждаться музыкой так, как она это позволяет. Хотя учиться играть на музыкальном инструменте лучше всего в молодости, начать никогда не поздно. Некоторые учителя музыки специализируются на обучении взрослых и пожилых людей, и многие преуспевающие предприниматели решают освоить фортепиано уже после пятидесяти. Пение в хоре и игра в любительском камерном ансамбле входят в число наиболее вдохновляющих способов испытать слияние своих умений с умениями других. Изощёренное программное обеспечение современных компьютеров облегчает сочинение музыки и позволяет тут же прослушивать сочинённые мелодии в любой оркестровке. Создание гармонии с помощью звуков не только доставляет нам радость, но и, как достижение мастерства в любом сложном деле, укрепляет личность.

Радость вкусовых ощущений

Композитор Джоаккино Россини, написавший «Вильгельма Телля» и многие другие прекрасные оперы, сравнил музыку с едой: «Аппетит для желудка — то же, что любовь для сердца. Наш желудок подобен дирижёру, ведущему и наполняющему жизнью великий оркестр наших эмоций». Действительно, так же, как и музыка, питание способно влиять на наши чувства, и знание этого лежит в основе высокого кулинарного искусства разных стран. Похожую музыкальную метафору использовал и Хайнц Майер-Лейбниц, немецкий физик, написавший недавно несколько кулинарных книг: «Радость приготовления пищи дома можно уподобить игре на скрипке в составе струнного квартета, в то время как посещение лучших ресторанов можно сравнить с походом на хороший концерт». В первые столетия американской истории к еде было принято относиться с позиций здравого смысла. Всего лишь лет двадцать пять назад считалось, что главное — быть сытым, а кулинарные изыски воспринимались как признак декадентства. Однако за последние два десятилетия ситуация поменялась настолько радикально, что прежнее предубеждение против гастрономических излишеств, похоже, обрело серьёзные основания. Сегодняшние гурманы и ценители вин относятся к вкусовым наслаждениям с серьёзностью адептов новой религии. Плодятся гляцевые журналы о еде, отделы замороженных продуктов в магазинах ломаются от загадочных кулинарных новинок, а шеф-повары ведут популярные передачи на телевидении. Ещё относительно недавно итальянская и греческая кухня считалась верхом экзотики, а сейчас можно обнаружить прекрасный вьетнамский, марокканский или перуанский ресторан в таких уголках страны, где всего лишь поколение назад единственным известным блюдом был стейк с картошкой. За последние несколько десятилетий в американском образе жизни произошло немало перемен, но лишь некоторые из них поражают воображение столь же сильно, как перемена отношения к еде. Еда, как и секс, входит в число основополагающих удовольствий, заложенных в нашей нервной системе. Исследования, проведённые нами с помощью метода выборки переживаний, показали, что даже в нашем урбанистическом обществе, пронизанном технологиями, люди наиболее довольны жизнью и расслаблены во время еды — несмотря на то что в этом состоянии недостаёт некоторых важнейших элементов потока, таких как повышенная концентрация внимания, ощущение своей

силы и самоуважение. Но практически в каждой культуре простой процесс потребления калорий со временем превратился в искусство, приносящее не только естественное удовольствие от удовлетворения потребности, но и радость от процесса. В истории человечества приготовление пищи развивалось по тем же принципам, что и другие виды потоковой деятельности. Сначала люди просто использовали возможности для действия, предоставляемые им окружающей средой (в данном случае разнообразные съедобные вещества, которые они находили вокруг себя), и благодаря внимательному отношению узнавали о новых свойствах доступных им продуктов. Так, они обнаружили, что соль позволяет дольше хранить мясо, что яйца можно использовать для панировки и связывания, а чеснок, сам по себе обладающий очень резким вкусом, может служить лекарством и при применении в разумных количествах привносит тонкий вкус в самые разнообразные блюда. Узнав об этих и других свойствах, люди смогли экспериментировать с продуктами и постепенно понять правила сочетания разных субстанций для получения наиболее приятных результатов. Эти правила легли в основу мировых кулинарных традиций. Их великое многообразие служит иллюстрацией того, что из относительно ограниченного количества ингредиентов можно получить почти бесконечное множество потоковых переживаний. Пожалуй, наиболее значительного прогресса кулинарное искусство достигло благодаря изнеженному вкусу царственных особ. Вот как описывал древнегреческий историк Ксенофонт, возможно, не без преувеличений, кухню персидского царя Кира Великого: «. гонцы разъезжали по всему свету в поисках достойных царя напитков, и десять тысяч человек были заняты изобретением новых блюд для него». Но не только зажиточные люди могли позволить себе экспериментировать с едой. Так, среди крестьян в Восточной Европе считалось, что женщина готова к замужеству, только если она способна в течение целого года каждый день готовить новый суп, ни разу не повторяясь. В нашей культуре, несмотря на недавний рост интереса к высокой кухне, многие люди по-прежнему почти не замечают то, что забрасывают себе в рот, тем самым лишаясь богатейшего источника радости. Чтобы превратить биологическую потребность в потоковое переживание, нужно обращать внимание на то, что мы едим. Какое разочарование испытывает хозяйка, когда гости проглатывают приготовленные ею с любовью блюда, не оценив их вкус! Какое пренебрежительное отношение к редкой возможности испытать ценный опыт проявляется в такой нечуткости! Развитие хорошего вкуса в еде, как и любое другое мастерство, требует вложений психической энергии, но эти

энергетические вложения вернутся вам сторицей в виде более сложных, многогранных ощущений. Человек, умеющий получать удовольствие от еды, со временем увлекается какой-то определённой кухней, узнаёт её специфику и историю. Он учится готовить в соответствии с понравившейся традицией — создавать не просто отдельные блюда, но их сочетания, отражающие особую кулинарную атмосферу страны или региона. Если он увлекается кухней Ближнего Востока, он знает, как приготовить самый лучший хумус, где найти самые свежие баклажаны. Специалист по венецианской кухне разбирается в том, какая колбаса лучше всего сочетается с полентой и какие креветки по вкусу больше всего напоминают *scampi*. Как и прочие связанные с телом разновидности потоковой деятельности, такие как спорт, секс или визуальные эстетические переживания, развитие вкусовых ощущений способно дарить нам радость, лишь когда мы контролируем процесс. Если человек хочет стать гурманом или знатоком изысканных вин только по соображениям моды, он по сути становится рабом навязанной извне цели, рискуя быстро потерять интерес к еде и оставить свои вкусовые навыки неразвитыми. Но если он подходит к питанию или приготовлению еды как к интересному приключению, полю для новых экспериментов и открытий, любит еду ради ощущений, а не ради возможности лишний раз произвести впечатление на окружающих, он получит массу наслаждения и множество возможностей для достижения состояния потока. Другой опасностью, подстерегающей человека, желающего использовать вкусовые ощущения для получения потоковых переживаний, является возможное попадание в зависимость от своих желаний. Аналогия с сексом и здесь очевидна. Не случайно и чревоугодие, и разврат находятся в числе семи смертных грехов. Отцы церкви хорошо понимали, что сосредоточенность на плотских удовольствиях легко может отвлечь на себя большую часть психической энергии и помешать вложению её в достижение других, более полезных целей. Пуританское отрицание плотского наслаждения основано на вполне понятном страхе, что человек, потакая своим чувственным желаниям, будет стремиться получить всё больше и больше, забывая о необходимых для выживания житейских обязанностях. Однако подавление желаний не ведёт к добродетели. Когда воздержание достигается только методом принуждения, жизнь становится унылой и безрадостной. Человек уходит в себя, становится косным и раздражительным, а его личность останавливается в развитии. Только добровольная дисциплина позволяет получать наслаждение, не выходя за пределы разумного. Если человек научится контролировать свои инстинктивные желания не потому, что он должен, а потому, что он этого

хочет, он сможет получать удовольствие, не впадая от него в зависимость. Одержимый едой фанатик так же скупен для себя и для других, как и аскет, не способный радоваться вкусовым ощущениям. Но между этими крайностями достаточно возможностей для улучшения качества своей жизни. Во многих религиях тело человека называют «храмом Божиим» или «сосудом Господним», и эту метафору способен понять даже убеждённый атеист. Клетки и органы, составляющие человеческий организм, представляют собой инструмент, позволяющий нам контактировать со Вселенной. Наше тело подобно запущенному в космос исследовательскому зонду, наполненному разнообразнейшими чувствительными приборами и предназначенному для получения знаний из глубин мироздания. Через наши органы чувств мы можем общаться друг с другом и со всем остальным миром. Эта возможность очевидна, но часто мы забываем, что она может ещё и приносить радость. Между тем наш организм устроен так, что использование органов чувств для получения информации само по себе приносит позитивные ощущения, и всё тело приходит в гармонический резонанс. Реализовать потоковый потенциал нашего тела относительно несложно. Для этого не нужны особых талантов или чрезмерных денежных затрат. Любой может улучшить качество жизни, начав исследовать свои физические возможности, прежде остававшиеся без внимания. Безусловно, человеку нелегко достичь высоких уровней сложности сразу во многих областях. Чтобы стать хорошим танцором, спортсменом, музыкантом, ценителем визуальных или вкусовых ощущений, необходимы огромные затраты энергии, оставляющие мало возможностей для других занятий. Но есть и другой путь. Можно стать увлечённым дилетантом — в лучшем смысле этого слова — во всех этих областях, другими словами, развить свои навыки настолько, чтобы научиться испытывать радость от того, что умеет наше тело.

Читайте продолжение во 2 части книги.